

Inleiding uit het boek Op weg naar meer energie van Rineke Dijkstra



INLEIDING

Soms opent de deur pas met de laatste sleutel aan de bos

Er was eens een vrouw met langdurige spierpijn, vermoeidheid en slaapproblemen. Ze had al heel wat onderzoeken in het ziekenhuis gehad, maar er was geen oorzaak voor haar klachten gevonden. Ze kreeg wel medicijnen voor de symptomen, maar dat hielp eigenlijk niets. Uiteindelijk kon ze zelfs bijna niet meer lopen. Conclusie van de artsen was dat haar klachten waarschijnlijk ‘tussen haar oren’ zaten.

Zelf kon ze zich daar niets bij voorstellen. Ze had het idee dat ze de emotionele gebeurtenissen in haar leven wel goed had verwerkt. Diep vanbinnen voelde ze dat haar klachten iets te maken hadden met voeding. Ze wist alleen niet wat. En dus probeerde ze van alles te veranderen met voeding. Maar de bekende speld in de hooiberg kon ze niet vinden. Totdat ze besloot een soort persoonlijke APK-keuring te laten uitvoeren, dit keer vanuit natuurgeneeskundig perspectief. Zo kwam ze in mijn praktijk en ik deed wat simpele testjes, zoals het meten van glucose, pH, temperatuur, jodium en bloedonderzoek naar vitamine D, omega 3, en magnesium. Dat gaf al snel wat inzichten. Ze bleek flink verzuurd en had aanzienlijke tekorten aan essentiële voedingsstoffen. Vooral vitamine D en omega 3-vetzuren scoorden uitzonderlijk laag.

Vol goede moed ging ze met het eerste, zeer eenvoudige advies aan de slag: meer water en kruidenthee drinken. De gevleugelde uitspraken ‘U bent niet moe, u heeft dorst’ en ‘U heeft geen pijn, u heeft dorst’ waren duidelijk op haar van toepassing. Ook ging ze meer magnesium- en jodiumrijke voedingsstoffen en gezonde vetten in haar voeding verwerken. Tijdelijk gecombineerd met een paar supplementen, om de tekorten sneller aan te vullen. Ze ging bij bijna elke maaltijd groenten eten. Haar darmen moesten zich wel even aanpassen aan deze extra vezels en ook haar smaakpillen moesten wennen.

Maar na haar aanvankelijke weerstand vond ze zelfs het mineraalrijke zeewier superlekker!

Ze kon toch niet opeens, na zo veel jaren met klachten te hebben rondgelopen, zo snel vooruitgang boeken met zoiets simpels als water, andere voeding en een paar supplementen?

Na drie weken was er al resultaat: ze kon ineens soepeler bewegen. Aan- en uitkleden kostte geen moeite meer, omdat ze niet meer zo stijf was. Ook had ze veel meer uithoudingsvermogen. Ze ging twijfelen. Ze kon toch niet opeens, na zo veel jaren met klachten te hebben rondgelopen, zo snel vooruitgang boeken met zoiets simpels als water, andere voeding en een paar supplementen? In haar geval kon dat dus wel!

We rekenen ons rijk

Hoe kan het toch dat we zo verbaasd zijn als ons lichaam dankbaar reageert op een goed aanbod van vitale, volwaardige, gevarieerde voeding en voedingsstoffen? Iedereen vindt het logisch dat een auto niet rijdt zonder brandstof, koelvloeistof en olie. Toch kunnen we ons kennelijk niet voorstellen dat we gebreksklachten kunnen ontwikkelen terwijl er zo veel eten beschikbaar is. Eten is helaas lang niet altijd hetzelfde als voeding. Daar zijn we ons niet altijd van bewust, omdat we zo weinig hebben geleerd over de werking van ons lichaam. We weten vaak niet aan welke eisen voeding moet voldoen om ons lichaam optimaal te laten functioneren. We rekenen ons te rijk als we denken dat we gezond eten, omdat ons voedsel vaak niet meer zo veel voedingsstoffen bevat, door raffinage, uitputting van de bodem en allerlei bewerkingen.

Ook met een Rolls Royce sta je aan de kant van de weg zonder brandstof, koelvloeistof of olie.

Geef voeding de kans die het verdient

Als jij ook rondloopt met onbegrepen of vage (vermoeidheids)klachten, hoop ik dat dit waargebeurde verhaal jou inspireert om verder te zoeken. Dat je voeding en leefstijl de kans geeft die ze verdienen. Deze vrouw nam gelukkig geen genoegen met de ziekenhuisuitslagen die lieten zien dat er niets aan de hand was. Ze voelde duidelijk aan de signalen die haar lijf uitzond dat er iets niet op rolletjes liep. Haar intuïtie dat haar klachten iets met voedingsstoffen te maken hadden, bleek te kloppen. Ze zocht verder en ontdekte dat soms de deur pas opent bij de laatste sleutel aan de bos.

De laatste keer dat ik haar sprak ging het nog steeds heel goed met haar. Mijn advies aan jou is dan ook: geef het niet te gauw op, ook al heb je gehoord dat je geen aantoonbare ziekte hebt, dat het tussen je oren zit of dat meer medicijnen de enige oplossing is voor jou. Onderzoek in elk geval of er toch nog een niet eerder geprobeerde sleutel aan de sleutelbos van jouw gezondheid hangt.



Misschien moeten we klachten veel meer gaan zien als 'wake-up calls' van ons lichaam. Dat ze ons willen vertellen iets te veranderen aan onze voeding en leefstijl. Ik blijf het vreemd vinden dat we de rode lampjes op het dashboard van onze auto wel serieus nemen en naar de garage gaan, maar soms jarenlang doormodderen met de signalen die ons lichaam uitzendt. Neem jij er genoeg mee dat de automonteur de rode lampjes in jouw auto eruit haalt, zodat het signaal niet meer zichtbaar is? Rijd jij dan nog rustig verder? Waarschijnlijk niet, omdat je wel snapt dat het probleem niet opgelost is. Wat mij betreft neem je de rode lampjes van je lichaam net zo serieus en onderzoek je in hoeverre voeding en leefstijl de onderliggende problemen kunnen helpen oplossen.

Jij en jouw energie-bankrekening

Terug naar het gezonde evenwicht

Iedereen snijdt zich wel eens in de vingers bij het groente snijden en een flinke griep hebben we ook allemaal af en toe. Heb je er wel eens bij stil gestaan hoe wonderlijk het is dat je na een aantal dagen weer helemaal hersteld bent? Dat er alleen nog maar een mooi genezen litteken over is, en dat je als herboren uit bed stapt als de koorts voorbij is? Je lichaam heeft zichzelf als het ware 'gerepareerd'. Soms blijft deze 'reparatie' echter achterwege. Je klachten verdwijnen niet meer en kunnen chronisch worden. Denk aan vermoeidheid, depressies, hoofdpijnen, spijsverteringsklachten, pijn in je spieren en/of gewrichten, slaapproblemen, een hoge bloeddruk, huidklachten en chronische ontstekingen. Kennelijk laat je 'reparatievermogen' je dan in de steek. Dit vermogen heeft vooral te maken met het begrip homeostase.

Homeostase betekent dat je lichaam het vermogen heeft om je gezondheid te bewaken door steeds weer het natuurlijke evenwicht te herstellen, ook al veranderen de omstandigheden constant.

Je lichaam heeft oneindig veel mogelijkheden om het interne evenwicht steeds weer te herstellen, ondanks allerlei verstoringen of wisselende omstandigheden. Je hebt hier een scala aan vernuftige regelsystemen voor: hormonen, neurotransmitters, witte en rode bloedcellen, nieren, pH-buffers, zuurstof, glucoseregulatie etc. Als je gezond bent, zorgen deze systemen ervoor dat het evenwicht bij elke verstoring of verandering weer hersteld wordt en dat je klachten niet chronisch worden.

Ik geef je een aantal voorbeelden van hoe het werkt.

- Je bloeddruk stijgt als je een paar trappen op moet of als je last hebt van stress. Zodra je weer in rust bent, daalt je bloeddruk.
- Als je een virus- of bacteriële infectie hebt opgelopen, wordt de temperatuur in je lichaam tijdelijk verhoogd. De koorts zorgt ervoor dat de ziektekiemen uitgeschakeld worden. Zodra dat gelukt is, daalt je temperatuur weer naar de normale waarde.
- Eet je iets verkeerd, dan ga je braken of krijg je diarree om het 'foute voedsel' zo snel mogelijk uit je lichaam te verwijderen. Zodra dit gelukt is, stopt de diarree-/braakreflex.
- Als je een ontbijt (of andere maaltijd) met te veel suikers (glucose) eet, stijgt je bloedsuikergehalte naar een te hoog niveau. Er gaat dan een seintje naar je alvleesklier om extra insuline aan te maken om zo je bloedglucosegehalte weer op het gezonde peil te brengen. Is er te weinig glucose in het bloed, dan gebeurt het omgekeerde: dan wordt het hormoon glucagon aangemaakt om zo snel mogelijk weer glucose in omloop te brengen.
- Als je flinke stress hebt, worden je darmslijmvliezen tijdelijk meer doorlaatbaar. Ze kunnen dan snel (en extra) voedingsstoffen opnemen. Zodra de stress geweken is, sluiten de darmslijmvliezen zich weer.

Zo regelt je lichaam – meestal totaal ongemerkt en heel ingenieus – van alles voor je, zodat jij optimaal kunt functioneren en in balans kunt blijven.



Hoe sneller je
lichaam de balans
bij verstoringen weer
weet te herstellen, hoe
gezonder je bent.

Kunnen de ingenieuze regelmechanismen de balans niet meer (of niet snel genoeg) herstellen, dan kunnen er uiteindelijk chronische klachten en/of ziekten optreden. In eerste instantie zijn dit nog vaak allerlei vage klachten, waar medisch gezien soms geen verklaring voor te vinden is. Denk aan vermoeidheid, hoofdpijn, spierpijn, obstipatie, onzuivere huid, stinkzweet, pigmentvlekken, haaruitval en slechter gaan slapen. Juist als je met dit soort 'vage klachten' aan de slag gaat (door aanpassingen in voeding en leefstijl) kun je de terugkeer naar de normale situatie bevorderen. Als terugkeer naar de normale situatie niet mogelijk is, kunnen vage klachten omslaan in ziekten. Schakel daarom op tijd deskundige hulp in als je klachten niet minder worden.

“Een ziekte ontstaat nooit als een donderslag bij heldere hemel, maar is het gevolg van duizenden kleine aantijgingen tegen de menselijke natuur.”

Hippocrates

Homeostase is duur

Misschien vraag je je af wat het voorgaande met dit boek, gericht op meer energie, te maken heeft. In feite alles. Kijk alleen al naar de definitie van energie volgens Wikipedia:

Energie is de capaciteit van een systeem om warmte, licht of beweging te produceren. Energie wordt ook aangeduid als de mogelijkheid om arbeid te verrichten, of ruimer: de mogelijkheid om een verandering te bewerkstelligen.

Balans bewaren kost energie

Alles wat er in je lichaam en leven gebeurt, is volledig afhankelijk van energie, ook het vermogen om de homeostase te bewaken. Homeostase is namelijk niet ‘gratis’, dat kost flink wat energie! Die energie is vooral afhankelijk van je voeding, leefstijl en leefomgeving. Voeding met volop voedingsstoffen is een must. Die vind je in onbewerkte, vitale en gevarieerde voeding. Vulling (voeding zonder voedingsstoffen) levert slechts een fractie van de energie die je nodig hebt en het kan zelfs energie kosten om dit soort voedsel te verteren.

Als je weet dat homeostase (terug naar de normaal-situatie) zo ‘duur’ is, dan zou je er eigenlijk alles aan moeten doen om dit mechanisme te ondersteunen en niet onnodig uit te putten. Want reken maar dat je lichaam uitgeput raakt als het keer op keer actie moet ondernemen om weer evenwicht in je bloedglucose te brengen. Bijvoorbeeld omdat jij onbewust vaak ‘snelle suikers’ eet, via pasta, rijst(wafels), brood, koekjes en fruitdrankjes. Of als je zuur-basebalans continu verstoord is, omdat jij

totaal onbedoeld te veel zuren eet, via kaas, vlees, suiker en soja. De regelmechanismen moeten er dan voor zorgen dat je bloed weer basisch wordt. Wat een geluk dat je over zulke regelneven beschikt! Dat ze 24 uur per dag voor je werken om je interne evenwicht te bewaken. Maar let op; als er te veel energie in dergelijke tegenmaatregelen gestoken moet worden, houd je simpelweg te weinig energie over voor andere processen in je lichaam als spijsvertering, goed slapen en een fijne stemming. Als je te vaak een beroep moet doen op deze systemen kunnen ze verstoord of overbelast raken. De balans wordt niet meer hersteld en je krijgt allerlei klachten. Als ze het laten afweten merk je opeens iets van deze ingenieuze regelsystemen.

‘Evenwicht is een zeer dynamische toestand.’

Dit boek geeft talrijke tips en recepten om allerlei regelmechanismen in je lichaam in goede banen te leiden. Je kunt je regelsystemen flink in de watten leggen en tegelijkertijd (h)eerlijk en gezond eten.

Laat je niet ontmoedigen

Wie de krant openslaat, een tijdschrift leest of televisie kijkt, leest en hoort de meest angstaanjagende berichten over allerlei ziekten en syndromen. Zo komt er een tsunami aan alzheimerpatiënten op ons af, krijgen 1.200 mensen per week de diagnose diabetes¹ en kwamen er in 2016 ruim 108.000 nieuwe kankerpatiënten bij.² Het klinkt bijna alsof heel veel ziekten onafwendbaar zijn en ons gewoon overkomen. Alsof we er zelf (bijna) niets aan kunnen doen, omdat het nu eenmaal in onze genen zit. We leven in een cultuur waar preventie geen echte rol speelt. Vaak wordt er ingegrepen met medicijnen als er al van alles aan de hand is en ziekte een feit is. We begrijpen de waarschuwingssignalen die ons lichaam afgeeft vaak niet en komen daardoor pas in actie als we voor een voldongen feit staan.

Natuurlijk zijn medicijnen in veel gevallen onvermijdelijk. Je moet er niet aan denken dat er bij ernstige pijnen, ontstekingen en ziekten geen medicijnen zouden zijn om het leven draaglijk te maken. Maar eerst onderzoeken of we met voeding en leefstijl medicijnen kunnen voorkomen, zou volgens mij een grote stap voorwaarts voor onze gezondheid zijn.

“Wanneer je voedingspatroon verkeerd is, hebben medicijnen geen zin. Wanneer je voedingspatroon goed is, zijn medicijnen overbodig.”

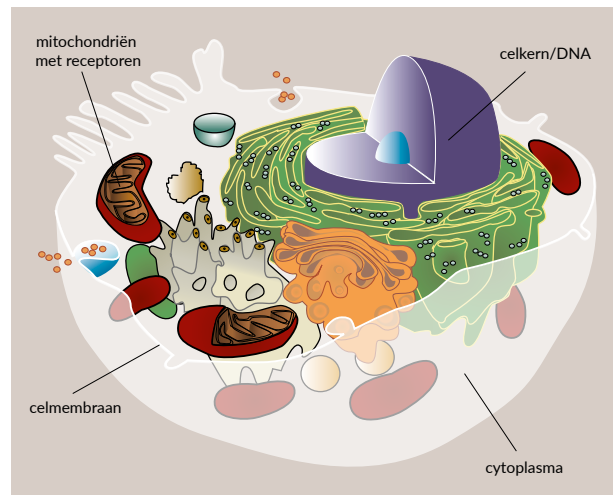
Chinese denkwijze

Liever voorkomen dan genezen

Met symptomen of klachten aan de slag gaan voordat ze uitmonden in ziekte kan veel extra gezonde levensjaren opleveren. De tendens is dat we nog steeds ouder worden, maar op steeds jongere leeftijd chronische klachten krijgen. Ga op onderzoek uit en ontdek welke energieverblindende processen voeding in werking kan zetten. Onbewust, onbedoeld en zeker ongewild creëren we deze processen vaak zelf. Niet omdat we dom zijn of alleen maar lusteloos op de bank willen hangen, maar vooral omdat we nergens iets geleerd hebben over ons lichaam. We hebben er geen handleiding bij gekregen. Daardoor kunnen we veel marketingboodschappen over voedsel niet op waarde schatten. En claims op de verpakkingen van veel producten zijn evenmin erg betrouwbaar: authentiek, ambachtelijk, rustiek, natuurlijk, eerlijk of verantwoord betekenen vaker niet dan wel dat het ook echt gezond is.

Eten voor een goed gevulde energie-bankrekening

Voor veel mensen is energie een tamelijk vaag begrip. We denken dat een broodje kaas ons energie of calorieën oplevert. Dat is uiteindelijk ook zo, maar daar gaat heel wat aan vooraf: door een ongelooflijk ingenieus systeem en goed op elkaar afgestelde spijsverteringsorganen wordt ons eten in bruikbare moleculen omgezet om zo uiteindelijk in onze lichaamscellen in daadwerkelijke energie/calorieën te worden omgezet. Triljoenen cellen, in elk weefsel van het lichaam, produceren onvermoeibaar energie voor ons. Deze energie (officieel ATP genoemd) wordt aangemaakt in de mitochondriën, een soort energiefabriekjes dus. Al die energie is bedoeld om ons gezond, fit, vitaal en dynamisch door het leven te leiden. Zonder van jou direct een biochemicus te willen maken, vertel ik je graag iets meer over hoe die aanmaak van energie in zijn werk gaat.



Dwarsdoorsnede van een menselijke cel

Er moet aan nogal wat voorwaarden worden voldaan om volop energie aan te kunnen maken. Anderzijds zijn er factoren die de aanmaak van energie flink dwars kunnen zitten. Ik zet er een aantal voor je op een rijtje:

NODIG VOOR DE AANMAAK VAN ENERGIE

B-vitamines

Magnesium

Mangaan

Q10

Carnitine

Zink

Adequate aanmaak insuline

Gezonde bloedsuikerspiegel

Adequate aanmaak cortisol/testosteron

Vloeibare celmembranen (gevormd uit essentiële vetzuren, cholesterol en verzadigd vet)

Schildklierhormoon T3

Zuurstof

Spiercellen (voor voldoende mitochondriën)

Volwaardige, vitale en gevarieerde voeding

Antioxidanten (glutathion)

Gezonde darmen

Gezonde zuur-basebalans

NEGATIEVE INVLOED OP DE AANMAAK VAN ENERGIE

Milieubelastende stoffen

Leeg/bewerkt voedsel

Tekorten aan een of meerdere voedingsstoffen (vitamines, mineralen, sporenelementen, antioxidanten, eiwitten, vetten, koolhydraten)

Te veel verzadigd vet

Transvet

Toxines, bepaalde E-nummers (additieven)

Te weinig bewegen (te weinig spiermassa en te veel vetmassa)

Bepaalde medicijnen

Straling (elektromagnetisch, röntgen, radioactief etc.)

Toenemende belasting van bacteriën, virussen, schimmels etc.

Stress

Tekort aan zon

Tekort aan koudeprikkels

Te veel en te vaak eten

Chronische (stille) ontstekingen

Insulineresistentie

Bij het aanmaken van energie worden afvalstoffen gevormd. Dagelijks bewegen, voldoende vocht en een gezonde darm-, nier- en leverfunctie zijn basisvoorwaarden om deze afvalstoffen ook weer af te kunnen voeren. Daarnaast vormen zich vrije radicalen bij de aanmaak van energie. Ook dat is een volledig normaal proces. Om te voorkomen dat ze onze cellen beschadigen, worden de

vrije radicalen onder controle gehouden door antioxidanten en beschermende stoffen. Deze komen vooral voor in onbespoten, verse, onbewerkte groente, fruit, kruiden en specerijen. Je kunt het je misschien niet voorstellen, maar als er één stofje ontbreekt – bijvoorbeeld magnesium – dan verloopt de aanmaak van energie al slechter. Elke cel in je lichaam heeft daar last van.

LET OP: Geld lenen kost geld! Dit horen we bij alle reclames over financieringen. Hetzelfde is van toepassing op jouw leven. Gezond oud worden lukt meestal niet zonder te investeren in voeding en leefstijl. Door de factoren uit de rechter kolom ben je echter ook aan het lenen: van je gezonde oude dag. Ze kosten flink veel geld. Investeer daarom, zo vroeg mogelijk in je leven, in de groene kant.

Vind jij energie een vaag begrip? Dan zal ik het woord 'energie' vanaf nu vervangen door 'euro's of 'geld'. Dat maakt het vast een stuk concreter en begrijpelijker.

Ik vergelijk energie met euro's of geld.

Met de euro's die je mitochondriën aanmaken, moet je werkelijk alle lichaamsfuncties betalen. En dat zijn er nogal wat. Homeostase, slaap, bloedsomloop, concentratie, spijsvertering, stofwisseling, herstellen, bewegen, weerstand bieden tegen virussen/bacteriën, sporten, de ontwikkeling van een foetus tijdens de zwangerschap, het opruimen van oude/beschadigde cellen en het opbouwen van nieuwe cellen; alles kost geld! Neem alleen al je darmslijmvliezen. Die worden om de twee tot drie dagen compleet vernieuwd, zodat jij de nodige voedingsstoffen optimaal kunt opnemen en 'foute stoffen' niet worden opgenomen in je bloedbaan. Wat ook veel geld kost: het opruimen van miljarden oude en 'kapotte' cellen en de opbouw van nieuwe, fitte cellen die volop euro's voor je kunnen aanmaken. Tenminste, als aan de juiste voorwaarden qua voeding en leefstijl wordt voldaan. Kijk nog maar eens naar de linker kolom van de tabel op de vorige pagina. Gelukkig kun je daar elke dag aan werken, elke maaltijd opnieuw. Het enige wat je misschien nodig hebt, is een minicursus 'interne boekhouding'. Hoe weet je anders voldoende over het genereren van euro's? En waar je je geld aan uitgeeft? Of je wat geld op je bankrekening overhoudt of constant rood dreigt te staan? Kortom, je moet leren de uitgaande en inkomende geldstromen met elkaar in evenwicht te houden. Je moet weten hoe jouw inkomsten- en uitgavenpatroon eruitziet.

Geld alleen maakt niet gelukkig

Zeker zo belangrijk als gezonde voeding is beweging, leven vanuit je hart en ziel, zingeving, sociale contacten en een goede balans tussen inspanning en ontspanning. Alleen gezond voedsel is onvoldoende om genoeg geld te verdienen en het verstandig uit te geven.

Geld is de sleutel die op alle sloten past

Als er voldoende euro's worden aangemaakt en alles in je lichaam en brein functioneert zoals het hoort, dan worden de euro's die door jouw cellen geproduceerd zijn keurig verdeeld over alle orgaansystemen. Elk systeem krijgt dan wat het nodig heeft om zijn werk te doen. De drukste orgaansystemen zijn je lever, brein, spieren, spijsvertering en hart. Deze eigenen zich dan ook aardig wat euro's toe. Zo heeft je hart bijvoorbeeld volop liquide middelen nodig om 24 uur per dag ritmisch te kunnen kloppen. Ook je spijsvertering moet hard werken om al het voedsel dat je eet te verwerken. Het is bijna topsport hoe deze orgaansystemen altijd voor je aan het werk zijn, zelfs als jij lekker ligt te slapen. Gelukkig kunnen ze ook heel veel euro's aanmaken, omdat ze de grootste dichtheid aan mitochondriën hebben.



Als alles volgens planning verloopt, zijn deze vijf systemen samen verantwoordelijk voor zo'n 70 tot 80% van alle beschikbare euro's op je bankrekening. En dan heb ik het over zowel de aanmaak als het verbruik ervan. Vergelijk je bankrekening eens met een taart: je weet elke maand wat er binnenkomt en welk deel van de taart opgaat aan de grootste 'slurpers': huur/hypotheek, energie, auto- en zorgkosten, abonnementen, onderhoud, eten etc.

A woman with short, curly hair, wearing a blue athletic top and leggings, is running through a lush green forest. She is smiling and looking towards the camera. In the foreground, a dog with white and brown fur is running towards the camera, carrying a large, thick stick in its mouth. The background is filled with dense green trees and foliage, creating a vibrant and natural setting. The overall scene conveys a sense of active living and enjoying nature.

Investeer in spiermassa
zodat je optimaal over
euro's kunt beschikken.
Beweeg!

Op deze uitgaven ben je berekend. Maar wat gebeurt er als in dezelfde maand je auto, wasmachine én cv-ketel kapot gaan? Dan wordt de taartpunt die je voor onderhoud gepland had fors groter. Je kunt dan alleen de maand doorkomen door op iets anders te bezuinigen. Op die manier werkt het ook in je lichaam.

Een financiële crisis, wat nu?

Worden de euro's (of taartpunten) nog steeds zo netjes verdeeld als er te weinig euro's worden aangemaakt? Bijvoorbeeld omdat je te weinig rendabel voedsel eet? Of als je een chronische ontstekingsziekte oploopt of een paar jaar veel last van stress hebt? De regelprocessen die ervoor moeten zorgen dat de normaal-situatie hersteld wordt, krijgen in deze situatie de zaak niet meer onder controle. Ze blijven maar euro's opeisen, maar worden de brand niet meester; de crisis is dan een feit. In een echte economische crisis krijgen zaken als natuur, cultuur en onderwijs veel minder geld. Zij moeten zelf hun broek zien op te houden. Dat is exact wat er ook in je lichaam gebeurt.

Overleven krijgt topprioriteit.

In tijden van crisis worden de euro's herverdeeld. Het moge duidelijk zijn dat overleven topprioriteit krijgt. Bij orgaansystemen die niet rechtstreeks met overleven te maken hebben, wordt de hand op de knip gehouden. Spijsvertering, slaap, spieren, gewrichten, botten, huid, reparatieprocessen etc. hebben geen prioriteit wat betreft overleven en krijgen een steeds kleiner deel van de taart toebedeeld. Je immuunsysteem of je stress-systeem eist in bovengenoemde situatie al het geld op. Het lijkt wel een graaicultuur. Maar in tegenstelling tot de financiële crisis is dit niet uit opportunisme, maar uit puur lijfsbehoud. Bedoeld om jou te laten overleven en terugkeer naar een gezonde situatie mogelijk te maken.

Het 'overlevingssysteem' van jouw lichaam treedt in werking bij elke verstoring van de normaal-situatie. Stress en ontstekingen vallen zeker onder deze verstoring. Maar ons overlevingssysteem kan ook geactiveerd worden als andere regelprocessen constant in actie moeten komen, maar de situatie niet meer de baas kunnen worden. Als je bloedsuikers bijvoorbeeld niet meer binnen de gezonde marges gehouden kunnen worden. Of als er flinke tekorten aan een bepaald voedingsmiddel zijn. Binnen de logica van je lichaam wordt dit opgevat als stress! Zo beland je in een vicieuze cirkel, waardoor steeds minder systemen uitbetaald worden.

Houd je banksaldo goed in de gaten

Je kunt je geld maar één keer uitgeven

Je hebt misschien al geconcludeerd dat je lichaam heel wat euro's nodig heeft om alles optimaal te laten verlopen. Maar of je het nu hebt over de economie van een land, bedrijf of binnen je eigen gezin; geld kun je maar één keer uitgeven. Als het geld op is, is het kopen gedaan. Dan moet je flink bezuinigen.

“Aan het eind van mijn geld duurt de maand nog zo lang.”

Loesje

Het verschil met een echte bankrekening

In het echte leven weet je vaak wel waar je geld aan opgegaan is. Maar wat er met de euro's in je interne 'energie-portemonnee' is gebeurd, weet je vaak niet. Soms ben je je daar niet eens van bewust en rest er 's avonds nog maar één ding: op de bank neerploffen, omdat je geld, lees energie, echt helemaal op is. Misschien kun je zelfs niet meer slapen, terwijl je bekaf bent. Of sta je elk weekend op met hoofdpijn, omdat je op je werk al je geld hebt uitgegeven. Allemaal signalen dat je energie-bankrekening in de rode cijfers is beland.

Een ander wezenlijk verschil met een echte bankrekening is dat je echt geld kunt vastzetten, zodat je een appeltje voor de dorst hebt. Met energie-geld werkt dat anders. Je cellen kunnen bepaalde stoffen wel opslaan (bijvoorbeeld vetoplosbare vitamines) en ze kunnen prima energie recyclen (mits er voldoende voedingsstoffen zoals magnesium en B-vitamines beschikbaar zijn). Maar je geld op een spaarrekening zetten, kan je lichaam niet. Je verbruikt dagelijks enorme hoeveelheden energie. Je banksaldo moet echt dagelijks aangevuld worden door gezonde voeding. Als je de meeste dagen volwaardig en gezond eet, beweegt en ontspant, werk je wel aan een indirecte spaarrekening. Bij voldoende energie wordt er dan zeker geld geïnvesteerd in reparatieprocessen, zodat jij gezond(er) oud kunt worden.

Weet wat je grootste
geldslurpers zijn en geef
je geld niet onnodig uit.

Maak een kosten-batenanalyse

Net als bij echt geld zou je een kosten-batenanalyse moeten maken van je energie. Welke voeding en leefstijl kosten jou euro's en welke leveren geld op? Met behulp van de informatie en recepten in dit boek krijg je inzicht in jouw energie-bankrekening. Op een heel eenvoudige manier. Zo kun je ontdekken wat jou energie geeft, zodat je geld overhoudt om te investeren in een gezonde oude dag. Maar je leert ook wat jou veel energie kost, zodat je geld kunt besparen. Als je weet hoe het werkt, hoeft je je geld niet uit te geven aan het blussen van allerlei brandjes in je lichaam. Voor hetzelfde geld eet je die voeding die jouw interne evenwicht niet verstoort, zodat er niet keer op keer regelprocessen in werking moeten treden.

Zes geldbepalende thema's

Voedsel dat geld oplevert of juist verslindt – daar kun je volgens mij een boek van zeker een paar honderd bladzijden over schrijven. Die krijg je niet eens gelezen in acht weken. Daarom beperk ik me in dit boek tot de hoofdlijnen. Dat doe ik aan de hand van zes thema's die menig mens in de rode cijfers laten belanden. Ik laat je natuurlijk ook zien hoe je ervoor zorgt dat voeding en leefstijl je juist geld gaan opleveren. Het zijn de thema's die ik in mijn vijftien jaar praktijkervaring het vaakst ben tegengekomen. Weten over en eten voor deze zes thema's kan jouw bankrekening in veel gevallen uit de rode cijfers helpen. Op weg naar meer energie dus met deze thema's:

1. DE BASIS VAN JE ETEN IS BASISCH

Ontdek hoe simpel het is om meer basisch te eten.

2. KOOLHYDRATEN KUNNEN JE MAKEN OF BREKEN

Een gezonde bloedsuikerspiegel is een must voor een stabiele stemming en energie.

3. ZORG VOOR HET MILIEU

Zowel het externe milieu als je interne milieu is heel belangrijk voor jouw energie.

4. WEET WAT JE EET BIJ STRESS

Want juist dan is volwaardige voeding belangrijker dan ooit.

5. VOED JE DARMEN

Je darmen zijn misschien wel je waardevolste bezit. Zorg goed voor ze.

6. MAAK ER EEN GEZOND FEESTJE VAN

Hoe je van tussendoortjes, borrelhapjes en andere feestgerechten ook een feest voor je gezondheid maakt.



Beginnen aan een gezonder banksaldo?

Ik hoop dat je na het lezen van deze inleiding in de startblokken staat. En dat je minimaal acht weken lang wilt kijken of je een gezond(er) banksaldo kunt opbouwen. De informatie in de volgende hoofdstukken wijst je de komende acht weken (en hopelijk de rest van je leven) de weg. De rode draad in alle recepten is: geen voedingsstoffen die euro's verslinden of onnodig uitgeven, maar volop voedingsstoffen die je bankrekening kunnen spekken. Verwacht geen wonderen, maar zet kleine stappen naar meer inzicht en energie.

Geld verzoent de arbeid.

Als je het niet gewend bent, zal het je misschien meer tijd kosten om zelf je eten te maken met onbewerkte voedingsmiddelen. Ook al kun je veel recepten echt binnen 30 minuten op tafel zetten. Ik hoop dat je heel snel zult zeggen: 'geld verzoent de arbeid'.

VERDER LEZEN?



Bestel Op weg naar meer energie online en ontdek in 8 weken wat voeding voor je gezondheid kan doen, én waarom.

Bestel online

€ 20,50

Lees ook de andere boeken van Rineke Dijkina:



Bestellen



Bestellen



Bestellen



Bestellen



www.rinekedijkinga.nl



www.facebook.com/rinekedijkinga



www.facebook.com/heerlijkwesterwoldsland



www.rinekedijkinga.nl/nieuwsbrief