

Inhoud

Voorwoord

Waarom dit boek?

De ochtendrituelen

Opstaan zonder wekker	26
Waken en slapen: een ritme	27
Zo word je op een natuurlijke manier wakker	28
De eerste slok	30
Hoeveel water moet je eigenlijk drinken?	30
Urine als indicator	31
Luister naar je dorstsignaal	32
Waarom we vocht nodig hebben	34
Het belang van schoon drinkwater	35
Verontreinigd water	37
Water als merk	38
Welk water is geschikt?	40
Het toiletbezoek	42
Bij voorkeur gehurkt	42
Wat is dan de ideale drol?	44
En het toiletpapier dan?	45
De dagelijkse wasbeurt van je lichaam	47
Warm douchen: een recente uitvinding, een luxe voor je lichaam	47
Tien gezondheidsvoordelen van koud douchen	48
Zo wen je aan koud douchen	49
Wel of geen zeep gebruiken?	50
Je huid scheren	52
De voordelen van lichaamshaar	53
Beschermend en helend haar	54
Wees trots op je haren	55
Je oren schoonmaken	56
Waarom produceren oren eigenlijk oorsmeer?	57

Welke voedingskeuze maak jij?	94
Wat eet je dan voor ontbijt?	96
De voedselgeboden	97
Veganisme	99
De toekomstige veganistische generatie	101
Het paleodieet, oftewel oerdieet	102
Hoe ons voedsel is veranderd	103
Het paleodieet en vlees	104
Verscheidenheid in oerdiëten	105
Bang voor brood, gluten en koolhydraten	106
Gezond brood en koolhydraten	109
Voedselintolerantie en allergie	111
Mogelijke oorzaken van allergie	113
Kies onbewerkte voeding	113
Hoe herken je een intolerantie of allergie?	114
Je eet wat jouw eten heeft gegeten	115
Ontbijt of maaltijden overslaan	116
Een vitaminepil als bijgerecht?	117
Natuur versus chemie	119
Vitamine uit de natuur	121
Je nutriëntenbankrekening	122

De middagrituelen

We verlaten het huis en we gaan aan het werk!	126
Het oppervlak waarop we lopen	127
Terug in de tijd	128
Je voeten aarden?	130
Hoe moet je dan aarden?	132
Schoenen uit en bewegen in de natuur	133
Op het werk	135
Zittend leven	135
Nadelen van lang stilzitten	136
Staand werken is het nieuwe zitten	137
Lesje anatomie	138
Immobiliteit	139
Ik compenseer het wel in de sportschool	139

“

Uitgerust wakker worden is dé manier om de dag goed te beginnen. Het is een van de belangrijkste dingen die je kunt veranderen om je gezondheid een enorme boost te geven.

”

Opstaan zonder wekker

Goedemorgen, je dag gaat beginnen, het is tijd om op te staan. Ik kan me nog heel goed herinneren dat ik vroeger een wekker had. Met grote rode cijfers die mijn kamer rood verlichtten en die mij wekten met een verschrikkelijk irritant piepgeluid. Het suist nog in mijn oren als ik daaraan terugdenk. Elke keer dat ik door de wekker wakker werd, wilde ik doorslapen, omdat ik voor mijn gevoel nog niet genoeg was uitgerust. Elke tien minuten gaf ik die vervelende snooze button een flinke dreun, totdat ik er na twee of drie keer klaar mee was en gestrest uit bed stapte. Moe en niet compleet uitgerust had ik weinig zin om met de werkdag te beginnen.



Wist je dat?

Wist je dat je vaak een stuk onrustiger slaapt als je weet dat de wekker straks af zal gaan? Je bent waakser omdat je niet te laat op je werk of school wilt komen of omdat je een ochtendvlucht moet halen.

Een van de beste beslissingen die ik in mijn leven heb genomen, is het verbannen van de wekker uit de slaapkamer. Slapen is naast ademen, eten, beweging, weinig stress, drinken en zonlicht erg belangrijk voor een opti-

De eerste slok

Als je eenmaal bent opgestaan na een nacht zonder enige vochtinname, heb je waarschijnlijk dorst en voelt je mond droog aan. Bij veel mensen staat er daarom een glas water op het nachtkastje, zodat ze na het ontwaken gelijk een slokje kunnen nemen. Dit is hartstikke gezond; mond en lippen voelen niet meer droog aan, je krijgt meer energie en meestal krijg je hierdoor ook aandrang om naar het toilet te gaan.

Bij alle gezondheidsadviezen waarmee diëtisten, dokters en andere mensen je om de oren slaan, is trouwens een van de meest gehoorde dat je heel veel water moet drinken, gemiddeld wel 1,5 tot 2 liter (of minimaal 8 glazen) per dag. Als je dit als leek hoort, denk je al snel dat ze wel gelijk zullen hebben en daarom ben je geneigd die hoeveelheid dan maar aan te houden. Maar waarop zijn die aantallen eigenlijk gebaseerd? Als je hier eenmaal in duikt, blijkt dat er simpelweg geen bewijs voor bestaat.

Hoeveel water moet je eigenlijk drinken?

Laten we even een flinke stap terug zetten, de adviezen negeren en proberen op ons gezonde verstand af te gaan. Want hoe kunnen algemene adviezen voor iedereen hetzelfde gelden als ieder mens anders is? We verschillen niet alleen qua lichaamsbouw, maar ook in of we veel sporten en actief zijn of juist niet, of je bijvoorbeeld in een warm land woont, en of je veel of juist weinig groenten en fruit eet. Je kunt je voorstellen dat als je in een enorm warm gebied woont, je meer water zult drinken, omdat je door zweten extra vocht verliest. In minder warme streken zul je minder behoefte hebben aan water. Hoe weet je dan hoeveel water je moet drinken?

Gelukkig hebben we allemaal oerinstincten en mechanismes van Moeder Natuur meegekregen en al helemaal als het om onze vochthuishouding gaat. Je kunt weken zonder voedsel, maar als je enkele dagen geen water drinkt, overleef je het niet.

Het belangrijkste signaal is heel simpel: dorst. Je staat hier dus al vaak mee op, en luistert onbewust naar dit signaal als je een glas water gaat leegdrinken (en misschien nog wel een tweede om je lichaam te verzadigen). Je lichaam zal je vervolgens op tijd vertellen wanneer je de watervoorraad weer moet aanvullen. Want wanneer je lichaam tussen de 1 en 2% vocht heeft verloren, zal het



Feiten

- Per dag drinken we wereldwijd uit meer dan 100 miljoen plastic flesjes water; er zijn ongeveer 50 miljoen olievaten (in een vat zit 159 liter olie) per jaar nodig om dit plastic te fabriceren.
- Per seconde belanden ongeveer 1500 plastic flesjes in de oceaan of de natuur.
- Er is 3 liter water nodig om 1 literfles water te fabriceren.
- Een plastic flesje is gemiddeld pas na een paar honderd jaar door de natuur afgebroken.
- 40% van al het gebottelde water is gewoon (gefilterd) kraanwater.

Natuurlijk water

Onze wereldbol bestaat voor ongeveer 70% uit water, waarvan het merendeel zich als zout water in zeeën en oceanen bevindt. Van de slechts 3% zoetwater bevindt het grootste deel zich in de ijskappen, een kleiner deel in de grond en slechts een zeer klein deel in het oppervlaktewater, zoals van rivieren, kanalen, sloten en meren.

Bronwater is water dat rechtstreeks van een waterbron komt. Dit is een plek waar water op een natuurlijke wijze uit de bodem stroomt (bronwater wordt daarom ook wel levend water genoemd). Bij een rivier of beekje, uit een diepwaterbron in de aarde, bij een gletsjer en uit een grot, kun je het kwalitatief beste en meest natuurlijke water halen. Op deze plekken stroomt het water op een volledig natuurlijke manier, waardoor het een unieke atoomstructuur krijgt. Het water komt in aanraking met zand, steen, klei, planten, aarde en allerlei mineralen, zodat het perfect in balans komt. Precies zoals de natuur dit heeft bedoeld.

Het belang van schoon drinkwater

Voor een optimale gezondheid is het belangrijk om voldoende water te drinken. Wil je echt grote gezondheidsvoordelen ervaren, drink dan vooral schoon en zuiver water. Het allerbeste en zuiverste (schone) water is water dat een perfecte balans heeft in mineralen, structuur en energie, en zo min mogelijk gifstoffen bevat. Dit is water rechtstreeks van de bron.

De dagelijkse wasbeurt van je lichaam

Hoe heerlijk is het om na het opstaan gelijk onder een warme douche te stappen, zodat je je meteen fris en opgewekt voelt. Of om 's avonds te douchen of in bad te gaan en zo de stress en viezigheid van de lange dag letterlijk en figuurlijk van je af te spoelen.

Het klinkt goed, maar heb je er weleens bij stilgestaan dat het best onnatuurlijk voor je lichaam is om je dagelijks met warm water te wassen? Uit onze moderne douche stroomt water dat gemiddeld 35 tot soms wel 45 °C is. Heel wat anders dan het frisse regenwater of het water uit rivieren en beekjes van 3-25 °C waar we ons vroeger mee wasten. Het is zo'n normale gewoonte geworden dat je er eigenlijk niet eens meer bij stilstaat of dat warme water wel zo gezond is voor je lichaam, huid, bloedsomloop, lymfeklieren, immuunsysteem en zenuwen.

Misschien ken je het gevoel wel dat als je uit je hete douche stapt, je huid knetterdroog is, ruw aanvoelt, soms wat schilfert en rood wordt? Je lichaam geeft hiermee het eerste signaal af dat de douche te warm voor je huid was. Bij warm douchen raak je niet alleen de vette bescherm laag van je opperhuid kwijt, maar door de (chemische) shampoos en zeepjes ook veel heilzame bacteriën die op je huid wonen. Na de douchebeurt moeten ze hard aan het werk om je huid weer te bevolken. Als dit niet in balans is, kunnen op een gegeven moment ongezonde bacteriën op je huid gaan leven en een vieze geur uitscheiden, of schilfers, rode huid, acne, psoriasis, jeuk en allerlei andere huidklachten creëren. Een ander probleem bij (zeer) heet douchen is dat giftige toxines die soms in ons kraanwater zitten en in onze douchezeepjes, omgezet worden in stoom die je via je longen makkelijk inademt. Daarentegen is koud douchen of baden juist supergezond en past het naadloos bij onze lichamelijke evolutie!

Warm douchen: een recente uitvinding, luxe voor je lichaam

In de Oudheid hadden rijke Egyptenaren baden van goud en koper. Ook de Romeinen en Grieken kenden al voetbaden, ligbaden, sauna's en douches, en bouwden prachtige, luxueuze badhuizen. De minder gefortuneerden bezaten baden van hout, aan de binnenkant bedekt met linnen als bescherming tegen splinters. Armere mensen gebruikten een houten emmer om daarmee water

Wat je op je huid smeert, eet je op

Waarschijnlijk klinkt het vreemd wat ik nu zeg, maar alles wat je op je lichaam smeert, spuit of wrijft, of het nu onder je oksels, in je nek, op je lippen of op de rest van je lichaam is, wordt letterlijk en figuurlijk door je huid opgegeten. Je huid is je grootste en tevens dunste orgaan en neemt ongeveer twee vierkante meter in beslag. Je huid omhult wat je in je lichaam hebt en vormt de eerste barrière voor mensvreemde stoffen, zoals chemicaliën, gifstoffen en allergenen.

Verbaas jij je er nooit over dat als je parfum of deodorant spuit, dit gelijk opdroogt en verdwijnt? Of dat nicotine of vitamine B12-pleisters op je huid geplakt kunnen worden omdat je huid dit makkelijk opneemt? Waar gaan deze stofjes dan heen? Het merendeel van deze stofjes gaat rechtstreeks door je huid richting je bloedbaan. Je bloedt verspreidt het dan verder naar onder andere je nieren, lever, hersenen en vetweefsel. Maar ook via je adem (longen), je mond (speeksel), neus (slijmvliezen) en ogen, oren en genitaliën dringen stoffen je lichaam binnen.

Stel jezelf eens de volgende vraag en beantwoord die eerlijk: de parfum of deodorant die je elke ochtend op je huid smeert of spuit, zou je die ook op je tong willen smeren of spuiten? Willen doorslikken of opeten? Nee, dat doe je liever niet – je gaat toch niet expres gifstoffen innemen? Maar waarom smeert je het dan wel op je huid? Je immuunsysteem is al 24/7 in de weer met het onschadelijk maken van virussen, gisten, mijten, gekke bacteriën en daar komen dan ook nog allerlei vreemde huidproducten bij.

Inmiddels bestaan er meer dan 70.000 synthetische stoffen, bedacht door laboranten in mooie witte jasjes. De cosmeticabedrijven beloven je gouden bergen: deodorant waardoor je 48 uur lang niet zweet, lippenstift die de hele avond blijft zitten en mascara die niet uitloopt als je moet huilen. En inderdaad, veel van deze producten doen wat ze beloven – maar tegen welke prijs? Een vrouw gebruikt dagelijks gemiddeld twaalf tot vijftien verschillende cosmeticaproducten. Bij mannen ligt dit aantal wat lager. Hoe ziet dit er dan in de praktijk uit?



Recept voor je eigen deodorant

Natuurlijke deodorant is heel goed zelf te maken: super simpel en leuk! De ingrediënten uit dit recept zijn antibacterieel en zorgen ervoor dat je lekker ruikt maar wel een beetje blijft zweten. Dat zweten is belangrijk, omdat zweten een natuurlijk proces is dat jouw lichaam ontdoet van afvalstoffen.

Let er wel op dat de ingrediënten die je gebruikt bij voorkeur biologisch zijn!

Ingrediënten

70 gram extra virgine kokosvet

40 gram extra virgine shea butter

4 gram baking soda / baksoda

5 gram arrowrootpoeder*

15 druppels lavendelolie

10 druppels limoengrasolie

*Heb je geen arrowrootpoeder? Dan kun je ook net iets meer baking soda gebruiken, of anders maizena.

De totale hoeveelheid past in een (liefst glazen) afsluitbaar potje van 60-100 ml. Je deodorant is 2-3 maanden houdbaar.

Bereiding

Verwarm het kokosvet en de shea butter en laat rustig smelten tot een vloeibaar geheel. Doe dit over in het glazen potje en voeg de baking soda en het arrowrootpoeder toe. Meng goed tot een glad geheel en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Voeg dan de lavendel- en limoengrasolie toe en meng goed door. Sluit het potje af en laat de deodorant afkoelen.

Je deodorant is nu gelijk klaar voor gebruik. Hoe gebruik je hem? Gewoon een likje verdelen over een paar vingertoppen en daarmee je oksels bestrijken.

Zoals je al eerder hebt kunnen lezen, veroorzaakt het zweet zelf geen lichaamsgeur: pas wanneer het wordt gemengd met de bacteriën op je huid, kan het gaan stinken. Natuurlijke deodoranten helpen de bacteriën te beheer-

Wat eet je dan voor ontbijt?

De vraag die de meeste mensen dagelijks bezighoudt is: wat moet je eten voor ontbijt? En voor de lunch en als diner? Je zult denk ik niet tevreden zijn met mijn directe en simpele antwoord: gewoon gezonde voeding eten. Geen enkel ander dier op onze planeet wanneer het honger krijgt, eet anders vanwege de plek van de wijzers op een klok of de stand van de zon, de lucht, de maan en de sterren. Waarom zou dit dan wel voor ons moeten gelden? Dieren gaan op zoek naar voedselbronnen zoals hun instinct dat heeft geleerd om op dat moment de juiste benodigde voeding te eten. Ze moeten eten, zodat ze terug kunnen naar de belangrijkste taken van het leven: zich voortplanten, migreren vanwege de seizoenen, of het vinden van een goede en veilige plek.

In principe kun je alles eten als ontbijt en voor elke maaltijd van de dag, zolang het maar gezond is. Denk eens aan een bordje havermout met kaneel, hennepzaad en blauwe bessen, omelet met spinazie op zuurdesembrood, een verse smoothie met rode biet, banaan en lijnzaad, een appel met wat gemengde noten, een verse salade met geroosterde kikkererwten, een warme groentesoep of wat gegrilde kip met gewokte groenten en rijst. Een tegenovergesteld en ongezond ontbijt zou een snee geraffineerd witbrood met Nutella en bewerkt vleesbeleg zijn, of een Mars, yoghurt drank uit een pak, groentesoep uit blik, een smoothie met toegevoegde suikers uit de supermarkt, of kleurrijke en bewerkte zoete ontbijtgranen in magere gepasteuriseerde melk.

Mijn doel is dat je zelf leert luisteren naar je lichaam en de voeding kiest die voor jou gezond voelt en bij je past. Binnen alle gezonde voedingsstromingen en diëten zijn natuurlijk wel veel overeenkomsten en raakvlakken te vinden. De voeding is voornamelijk onbewerkt, puur en natuurlijk.

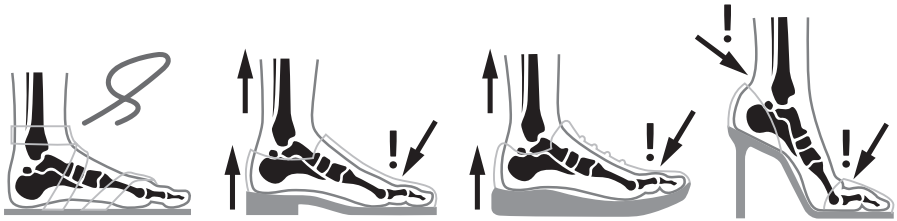
“

Een dieet is een tijdelijke verandering van je eetgewoontes om je uiteindelijke doel te behalen. Daarom wil ik niet dat je een dieet gaat volgen, want gezond eten moet je *altijd* blijven doen.

”

Als je nu denkt dat jij geen dikke zool onder je schoenen draagt: houd er maar eens een meetlint naast. Alles vanaf enkele millimeters is eigenlijk al te dik.

Wat de moderne schoen met je voet doet



Het oppervlak waarop we lopen

Het is te simpel om alleen onze schoenen de schuld te geven: ook het constant lopen op een vlak oppervlak, zonder enige variatie in ondergrond, maakt je voeten zwak. Als moderne mens brengen we het merendeel van onze tijd in schoenen door waarmee we op een super vlakke ondergrond lopen. Wanneer we onze prachtige complexe voeten, enkels, knieën en heupen, dag na dag, jaar in jaar uit blootstellen aan hetzelfde soort oppervlak, weerhouden we ons lichaam ervan om volledig te bewegen. We verwaarlozen onze gewrichten en zorgen er op deze manier voor dat ze niet meer in staat zijn om goed te bewegen.

We zorgen er op deze manier ook voor dat het lastig is geworden ons aan te passen aan andersoortige terreinen. Als we dus per ongeluk struikelen door een kuiltje en onze enkel bezeren, geven we gelijk het kuiltje de schuld. Waarom zat dat kuiltje nu precies in het pad waarop ik aan het lopen was! Ik hoop dat je begint te begrijpen dat dit kuiltje natuurlijk niet ons probleem is, maar wel de zwakheid van onze voeten, spieren en gewrichten.

In een terrein kun je twee verschillende dingen onderscheiden: de hellingsgraad (bergopwaarts, bergafwaarts en variaties hiervan) en het type oppervlak (ruw, glad, hobbelig, rotsen, gaten, kuilen). Elke combinatie van oppervlak en graad zorgt voor een compleet ander type beweging van jouw lichaam.

Op het werk

De meeste Nederlanders brengen bijna hun hele leven voornamelijk zittend door: op weg naar ons werk zitten we in een auto, trein en bus, of we zitten op een fiets, scooter of motor. En op ons werk zitten we ook weer. Het is ons met de paplepel ingegoten, want ook kinderen reizen continu zittend mee: van het babyzitje in de auto, het kinderzitje op de fiets tot aan de kinderwagen.



Een stukje zitgeschiedenis

Historisch gezien zat de mens voornamelijk op de grond: gehurkt of met gekruiste benen. Tegenwoordig is het voor ons de gewoonste zaak van de wereld om te zitten op een stoel. Vroeger was de stoel een symbool van status en macht en waren het voornamelijk alleen koningen en hooggeplaatsten die op een stoel zaten. De stoelen en tronen waren rijkelijk versierd en straalden autoriteit uit. Daarbij werden ze vaak letterlijk boven het volk geplaatst om aan te geven dat de persoon op de stoel hoger in rang was dan de rest. Inmiddels heeft iedere Nederlander stoelen thuis en zijn wij de koningen en koninginnen van het langdurig stoelzitten geworden.

Zittend leven

Er is maar een klein aantal mensen dat dagelijks naar het werk loopt. Als je met het openbaar vervoer reist, loop je vaak een stukje van halte naar halte en als je de fiets gebruikt, krijgt je lichaam ook wat gezonde beweging en extra 'frisse' lucht. Eenmaal op je werk aangekomen, beland je vaak op de oh zo comfortabele stoel waarop je vervolgens zo'n 8 uur doorbrengt, met tussendoor wat kleine wandelingetjes naar wc, collega's en kantine. Heel veel Nederlanders hebben een zittend beroep, of je nu advocaat, tandarts of taxichauffeur bent. Uitzondering hierop zijn bijvoorbeeld winkelpersoneel, schoonmakers, marktlui, mensen die in de sportbranche werken en leraren.

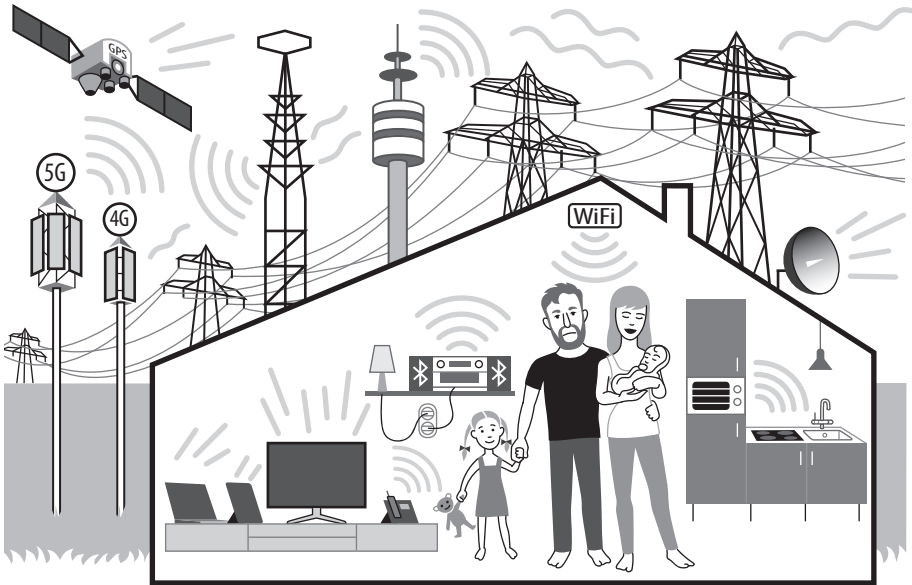


Feit

In het elektromagnetisch spectrum zijn gammastraling, x-stralen, ultraviolette stralen, infraroodstraling, micro- en radiogolven niet met het blote oog waarneembaar.

Overall om ons heen neemt elektrische straling toe, van het rijden van onze auto en nieuwe internet- en telefoonfrequenties tot de bekabeling en bedrading in onze woon- en werkomgeving. Overall zijn zenders aanwezig, van radars voor vliegtuigen, schepen en militaire doeleinden tot zenders voor radio, televisie, gsm, UMTS, 3G, 4G en in 2020 5G. Om nog maar te zwijgen van weer- en spionagesatellieten, politiezenders, taximobilfoons, walkietalkies, alarminstallaties, babyfoons, WiFi-verbindingen, in de nabije toekomst draadloze stoom en zo kan de lijst nog even doorgaan.

De dagelijkse elektrosmog





Tips om je mobiel het veiligst te gebruiken

Mijn advies is om je mobiele telefoon alleen te gebruiken als dat echt nodig is. Stuur een sms'je als je niet per se hoeft te bellen. Gebruik de luidsprekerfunctie om te bellen, of nog beter: bel met een vaste lijn.

Draag je telefoon niet in je broekzak maar in een tas. Zet hem op vliegtuigmodus – of beter nog: helemaal uit – als je hem niet gebruikt. Probeer altijd zo veel mogelijk afstand te houden, want hoe meer afstand, hoe minder straling.

Je hebt tegenwoordig ook mobiele telefoons met stralingshoesjes die ervoor zorgen dat het stralingsveld van de telefoon wat kleiner wordt. Ook kun je een telefoon selecteren die een lage SAR (stralings)waarde heeft. Probeer niet te bellen in bussen, trams, liften, auto's, et cetera omdat de straling heen en weer wordt geëkaatst en daardoor nog veel hoger wordt.

Geef kinderen onder de 16 jaar geen mobiele telefoon en bel niet in de buurt van de baby. Als je niet zoveel waarde hecht aan een smartphone, aan social media, et cetera, koop dan de heel oude refurbished telefoons van onder andere Nokia en Motorola die alleen bellen en sms ondersteunen. Deze geven minimale straling en gaan 1-2 weken mee zonder op te laden.

Los van de straling, heeft urenlang turen op je smartphone ook een negatieve invloed op je sociale leven en je lichaam, waaronder je nek, schouders, handen, vingers en ogen. Al die tijd dat je wegdroomt in je telefoon, kun je ook wat meer sporten, lekker gaan koken, een boek lezen en je vrienden of familie in het echt opzoeken.

Wat afstand nemen van je smartphone of ervoor zorgen dat je hieraan wat minder tijd per dag besteedt, kun je ook realiseren via de optie 'schermtijd instellen'. Dit is een optie op de meeste telefoons waarmee je een gebruikslimiet kunt instellen. De functie is dat je bepaalde apps niet meer kunt gebruiken als je er bijvoorbeeld langer dan 30 minuten op zit, of dat je een waarschuwing krijgt als je er te lang op zit.

Over stress en flow

We kennen allemaal wel het gevoel dat we een deadline moeten halen, niet te laat willen komen op ons werk of een vervelende situatie met collega's op de werkvloer hebben.

Stress op je werk

Je voorbereiden op je werk begint vaak al bij het opstaan. De wekker gaat af, je zet je telefoon aan en vlak erna komen de eerste e-mails of berichtjes van je collega's al binnen. Je denkt erover na wat je aantrekt, je checkt je agenda zodat je weet wat er allemaal gedaan moet worden, gehaast werk je je ontbijt of koffie naar binnen en voor je het weet ben je de deur uit. Vaak komt er dan nog wat reistijd bij; je loopt naar het station waar iedereen druk en gehaast is, de trein kan vertraging oplopen of je kunt met je auto in lange files terecht komen. Dit allemaal kan je stressniveau al behoorlijk verhogen nog voordat je op je werkplek bent aangekomen. Eenmaal daar, zit je vaak 8 uur of langer op je stoel, onder kunstmatig licht in een gestreste omgeving waar de werkdruk meestal hoog is. Weer thuisgekomen, gaat bij sommige mensen het werk nog door: er komen e-mails binnen en als je een deadline hebt, ben je vaak nog tot laat op je computer bezig.

De oorzaken van stress

Doordat we in een druk, welvarend en economisch gezond land leven, is er een soort van prestatie maatschappij ontstaan die voornamelijk gefocust is op het (zo veel mogelijk) verdienen van geld en het vergaren van mooie of dure spullen. We moeten hard en lang werken vanwege onze kosten en om leuke dingen te kunnen kopen.

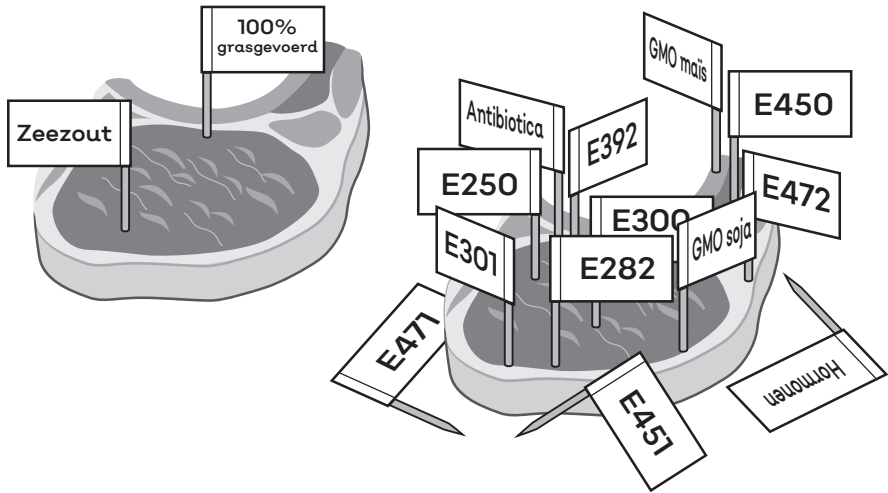
Heb je er ooit bij stilgestaan of je wel gelukkig bent met waar je werkt, met wat je doet qua werk en of je de helft van je leven doet wat je echt gelukkig maakt? We zijn gemiddeld 9-10 uur per dag, 5 dagen (of meer) in de week bezig met ons werk. In verhouding hebben we maar een klein deel van onze kostbare tijd over voor onze thuissituatie, relatie, kinderen, familie, vriendschappen, hobby's, koken, reizen, muziek, sporten, kunst en de dingen die ons juist gelukkig maken.

je eerder in de gangpaden tegenkwam op deze plek goedkoper. Bij de impuls-aankoopzone scoren de supermarkten nog eens 5% van hun totale omzet.

Additieven in voeding

Wanneer je producten in de supermarkt koopt, lees dan altijd de ingrediëntenlijst op de achterkant of lees de voedingslabels. Oxidatieremmers, rijsmiddelen, emulgatoren, kleurstoffen, geurstoffen, smaakstoffen, geleermiddelen, anti-uitdroogmiddelen, vulstoffen, smaakversterkers, conserveermiddelen, meelverbeteraars, gemodificeerd zetmeel, voedingszuren, zuurteregelaars, schuimremmers, smeltzouten, stabilisatoren, zoetstoffen, drijfgassen, anti-klontermiddelen, verdikkingsmiddelen, et cetera: welkom in de wondere wereld van de voedingsadditieven. En nu noem ik nog maar een klein deel van de talloze additieven die worden gebruikt in de levensmiddelenindustrie.

Natuurlijk vers vlees versus bewerkt vlees uit de fabriek

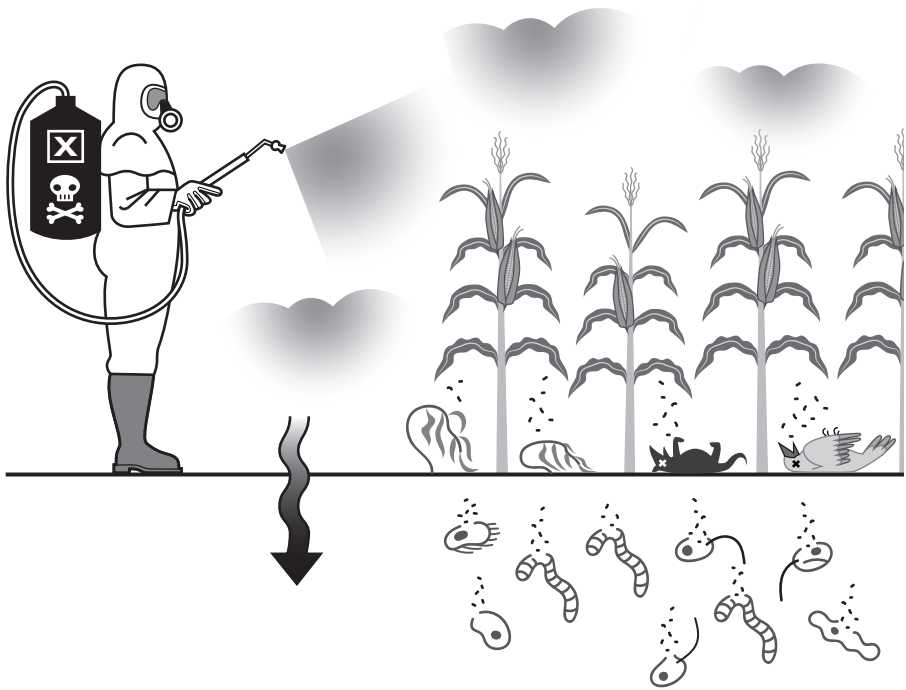


Hoe zijn we er als mensen toe gekomen om soep, puree, desserts en sauzen uit pakjes en zakjes te eten, om de smaak van water te vergeten en om alleen frisdranken en siropen te drinken in alle kleuren van de regenboog? Het heeft helemaal niks meer te maken met natuurlijke voeding. Alles moet tegenwoordig verpakt, ingeblikt of in plastic zakjes zijn gestopt en het moet allemaal goedkoper, want dan kopen we er meer van. We zijn met onze haastige, drukke en stressvolle levensstijl een *cash cow* geworden voor de voedingsmid-

bestrijdingsmiddelen. Op dit moment zijn alleen nog de afzonderlijke pesticiden getest en hiervan is al aangetoond dat deze zeer schadelijk zijn voor mens en natuur. De bestrijdingsmiddelen zijn nog niet getest op het effect op je gezondheid van de combinatie van verschillende typen.

Het gebruik van pesticiden op elke eetbare plant in de conventionele landbouw is zorgelijk. De giftige chemicaliën die zijn gebruikt blijven namelijk aanwezig op de producten die je koopt. Ze belanden in je boodschappentas en vervolgens hop in je mond. De meesten van ons hebben een opeenhoping van verschillende pesticiden in het lichaam opgebouwd door de jarenlange blootstelling hieraan.

Je eet wat je eten heeft gegeten



De chemische ‘lichaamsbelasting’, zoals deze medisch bekend staat, kan leiden tot uiteenlopende gezondheidsproblemen, zoals hoofdpijn en geboortefwijkingen en vormt een extra belasting voor het immuunsysteem. Er is al aangetoond dat het gebruik van pesticiden in lage doses het risico op bepaalde

Zout

Zout speelt een essentiële rol in de gezondheid van alle levende organismen op deze aardbol. Zonder zout kan een mens zelfs niet overleven. Van al het water op aarde bestaat ongeveer 97% uit zout water.

Bang voor zout

Veel mensen zijn bang voor het eten van zout omdat dit ongezond voor je kan zijn. Het is zo dat het keukenzout dat we thans kennen, in de fabriek compleet chemisch is veranderd en ook aan allerlei producten is toegevoegd. Feitelijk net als dat bij suiker is gebeurd.

Puur, onbewerkt zout wordt echter al duizenden jaren gebruikt als natuurlijke smaakmaker en is cruciaal voor onze gezondheid. Wanneer je eten bereidt zonder zout, smaakt het ook erg flauw. Bovendien, waarom zouden we anders uitgerust zijn met smaakpapillen om zout waar te kunnen nemen?



Een weetje – Zout door de eeuwen heen

Ons woord *salaris* stamt af van het Latijnse woord *salarium* dat zout-rantsoen betekent. Eeuwen geleden stond zout gelijk aan een zeer hoge waarde, van een half dagloon of zelfs nog meer, en was het een van de meest waardevolle grondstoffen. Het *salaris* van soldaten ten tijde van het Romeinse Rijk werd uitbetaald in *sal*, in zout dus.

Zout was voor Afrikaanse en Europese ontdekkingsreizigers een ruilmiddel: 100 gram zout werd een-op-een geruild voor 100 gram goud. Zo waardevol was het.

Later werd zout niet alleen gebruikt als betaal- en ruilmiddel, maar ook om eten mee te conserveren. Zout gaat de groei van bacteriën en schimmels tegen; voedsel bederft daardoor minder snel. Als voedsel vroeger in vaten werd gezouten, kon het maanden goed blijven. Deze methode wordt nog steeds, en dus al eeuwenlang, gebruikt om voedsel op een natuurlijke manier te conserveren (denk aan zuurkool). Naast inleggen in zout bestaan er vele andere conserveringstechnieken, zoals

Dagelijks schoonmaken

Nadat je hebt gekookt, moeten borden, pannetjes en keukenaanrecht worden schoongemaakt. Ook kleding gaat na een dag werken of flink sporten de was in. Doordat wij als samenleving smetvrees hebben ontwikkeld en bang zijn voor viezigheid, moeten bacteriën met de grond gelijk gemaakt worden. Heel vroeger werd er veel minder schoongemaakt en leefden we meer in harmonie met de onzichtbare bacteriële wereld. We gebruikten natuurlijke houten bezems en zand om viezigheid weg te vegen. Vlekken werden met behulp van mos, zout en stro opgeruimd en pannen en potten werden schoongemaakt met stromend beekwater en geschuurd met zand en kleine steentjes.

Wereldwijd zijn er nog steeds grote culturele verschillen wat betreft schoonmaken. In de westerse wereld gebruiken we voornamelijk chemische producten, waar andere en armere culturen in India, Afrika en Zuid-Amerika nog steeds hun spullen en huis schoonmaken op de in onze ogen ouderwetse en natuurlijke manier, met water, kruiden, oliën en azijnen, en met als belangrijkste: flink en lang boenen.

Nu leven we in de westerse wereld in een tijd waar alles in huis brandschoon en ontsmet moet zijn. Dagelijks word je gebombardeerd met reclames van schoonmaakmiddelen die ons blinkende keukens, spiegels en badkamers tonen. Onze zoektocht naar ultieme hygiëne heeft echter geleid tot een langzame vergiftiging van ons binnenmilieu. Het is in dat opzicht trouwens best heel apart dat wij in de Nederlandse cultuur door onze schoenen binnen aan te houden juist viezigheid van buitenaf gewoon mee in huis nemen, terwijl schoenen binnen aanhouden in bijvoorbeeld Azië niet gebruikelijk is, en in sommige landen (Japan) zelfs wordt beschouwd als een doodzonde qua hygiëne.

Giftige schoonmaakmiddelen of bacteriën?

Vraag je je nooit af waarom schoonmaakmiddelen beveiligingsdoppen hebben? Ze buiten het bereik van kinderen gehouden moeten worden? Of waarom er waarschuwingen op staan, bijvoorbeeld dat je bij gebruik goed

Tijd om naar bed te gaan

We zijn bij ons laatste ritueel aangekomen en sluiten af met een van de belangrijkste rituelen voor onze gezondheid: een goede en ongestoorde nachtrust. Wanneer de zon langzaam ondergaat, bereiden we ons voor om te gaan slapen. Eenderde deel van ons leven brengen we slapend door. Slapen is zelfs zo belangrijk dat als we enkele dagen niet zouden slapen, onze gezondheid razendsnel achteruitgaat en we door ons lichaam worden geforceerd om met korte hazenslaapjes in leven te blijven. We kunnen niet zonder slaap.

Slapen is een raadselachtig en bijzonder fenomeen. We laten ons bewustzijn los en gaan onbekende werelden in, werelden van dromen of van momenten waar geen bewustzijn is. De droomwereld is een individuele ervaring waarin je geest een compleet andere wereld creëert die weinig te maken heeft met het bewustzijn wanneer je wakker bent. Wanneer je slaapt, is dat het moment voor je hersenen om de harde schijf schoon te maken, te herstellen en om je lichaam weer op te laden. Hoewel er ontzettend veel onderzoek naar slapen is gedaan, begrijpen we nog steeds niet helemaal waarom ons lichaam slaap nodig heeft. De wereld zou er in elk geval wel heel anders uitzien als we die 8 uur slaap niet nodig zouden hebben.

Ons slaapritme

Het is algemeen bekend dat als je chronisch slaapttekort hebt of te weinig slaapt, je je geestelijk en lichamelijk niet goed gaat voelen en aftakelt. Dat is ook de reden dat bewust slaapttekort vaak als martelingstechniek wordt gebruikt om informatie los te krijgen van mensen. Te weinig slaap leidt tot grote vermoeidheid, stress, concentratieproblemen, geheugenstoornis, depressiviteit, verzwakt immuunsysteem, hoge bloeddruk, ontregeling van het stofwisselingssysteem, overgewicht, versnelde veroudering, hoger risico op hartziekten, om er maar een paar te noemen. Je circadiaans ritme, oftewel je biologische klok, stuurt alle activiteiten van alle weefsels en cellen in je lichaam aan. Wanneer deze klok (langdurig) chronisch is verstoord, heeft dat een negatief gezondheidseffect op alles in je lichaam.

Hierdoor kijken we veel minder televisie en daardoor hebben we veel meer tijd over om te besteden aan andere leuke dingen.

We turen langer op een beeldscherm dan dat we slapen

Ik geloof dat er in het leven zeker een plek is voor de televisie. Maar wel een heel kleine, want als je er echt over nadent; afgezien van wat ontspanning en entertainment op de korte termijn, wat haal je er nog meer uit? Als je vanavond televisiekijkt, ben je dan morgen gelukkiger? Krijg je meer vrienden of meer liefde in je leven? Word je gezonder, beweeg je meer, word je slimmer en slaap je beter? De statistieken liegen er niet om en zijn schrikbarend. Nederlanders kijken gemiddeld 3 uur per dag televisie. Tel daar 2 tot 5 uur per dag kijken op je mobiele telefoon bij op. Als je ook nog een kantoorbaan hebt waarbij je de computer veel gebruikt, komt daar nog eens 4-6 uur bij. Dat is ruim 3000 uur per jaar (4 maanden), oftewel meer dan 25 jaar van je totale leven op een scherm kijken! We zijn in een zeer korte tijd, in slechts 50 jaar, echte beeldschermverslaafden geworden. Gemiddeld turen we per dag meer op een scherm dan dat we slapen!

Beeldschermverslaving



De eerste stap om een probleem aan te pakken is je te realiseren dat je er een hebt. Als je tenminste vermoedt dat je te veel op een beeldscherm kijkt. Probeer vervolgens de tijd die je besteedt met op een scherm turen flink te verminderen, er bewuster mee om te gaan. Schat eerst voor jezelf in hoeveel uur je gemiddeld per dag op een beeldscherm doorbrengt. (Dit kan tijdens je werk zijn, op je mobiele telefoon, tablet en de televisie.) Neem een week de

De Reboot in een 24 uur-checklist

Hopelijk heb je na het lezen van al die pagina's veel *eureka*-momentjes gehad. Misschien heb je ze niet opgeschreven of onthouden omdat het er toch behoorlijk veel zijn. Het terugbladeren en opnieuw doorlezen is vaak een heel gedoe.

Daarom heb ik een checklist gemaakt.

In de checklist staan de belangrijkste rituelen van je dagelijks leven: van opstaan tot slapengaan. Je kunt er natuurlijk helemaal je eigen draai aan geven.

Checklist - Ochtendrituelen

- Wakker worden wanneer je daadwerkelijk bent uitgeslapen
- Opstaan zonder wekker
- Je drinkt je eerste slok water 's ochtends bij het opstaan (als je dorst hebt)
- Je zit hurkend op de wc dankzij een verhoging onder je voeten
- Je gebruikt zo min mogelijk (eco)toilet papier
- Je lichaam wassen wanneer het nodig is met koud of lauwwarm water
- Je gebruikt pure, natuurlijke producten om je lichaam mee te wassen en te verzorgen
- Je laat je lichaamshaar zo veel mogelijk zitten en je trimt het bij waar nodig
- Je gebruikt tandpasta, tandenborstel, flosdraad en tandenstokers van materialen van natuurlijke herkomst
- Voor een frisse adem eet je natuurlijke kauwgom
- Je gebruikt indien nodig natuurlijk mondwater
- Je gebruikt een natuurlijke deodorant
- Je gebruikt handdoeken van biologisch, plantaardig materiaal
- Je gebruikt natuurlijke biologische kleding van plantaardig materiaal
- Je wast je kleding minder vaak
- Je kleding, bedlinnen en handdoeken was je met een natuurlijk wasmiddel
- Je drinkt als je daar behoefte aan hebt enkele kopjes biologische koffie per week