

NICK POLIZZI
en PEDRAM SHOJAI

OPGELADEN

Vertaling Saskia Peeters

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2020 Rising Tide Productions, LLC
Oorspronkelijke titel: *Exhausted*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2021 HarperCollins Holland
Vertaling: Saskia Peeters
Omslagontwerp: Charles McStravick
Bewerking: Pinta Grafische Producties
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen
Druk: CPI Books GmbH, Germany

ISBN 978 94 027 0821 9
ISBN 978 94 027 6207 5 (e-book)
NUR 770
Eerste druk juli 2021

Originele uitgave verschenen bij Hay House, Inc., Carlsbad, Verenigde Staten.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

*Voor de zoeker die antwoorden heeft gekregen,
maar nog steeds moe is, dit is voor jou.
En voor onze echtgenotes, omdat ze zo geduldig,
begripvol en ondersteunend zijn geweest.
We weten hoe vermoeiend dat kan zijn.*

Inhoud

Hoofdstuk 1:	Leven in een defecte wereld	9
Hoofdstuk 2:	Eetpatronen en voeding	21
Hoofdstuk 3:	Het darmstelsel en het immuunsysteem	53
Hoofdstuk 4:	Sport en beweging	81
Hoofdstuk 5:	Slaap en herstel	107
Hoofdstuk 6:	Toxiciteit	131
Hoofdstuk 7:	Bijnieren en hormonen	159
Hoofdstuk 8:	Het brein	183
Hoofdstuk 9:	Spirituele gezondheid	213
Hoofdstuk 10:	Opbloeien in een defecte wereld	235
	<i>Dankwoord</i>	241
	<i>Eindnoten</i>	243
	<i>Register</i>	249

HOOFDSTUK 1



Leven in een defecte wereld

Er heerst een epidemie in de moderne wereld. Miljoenen mensen worden elke ochtend wakker met het gevoel fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel uitgeput te zijn. We hebben gewoon niet de energie die nodig is om de dag door te komen.

Je kunt het zo bekijken. Stel je voor dat je elke morgen als je je ogen opendoet, 100 eenheden energie krijgt die je kunt benutten, maar nog voordat je aan de ontbijttafel zit, heb je al 20 eenheden verbruikt aan negatieve gedachtepatronen, onverwerkte trauma's en stress in je omgeving (zoals een relatie die niet werkt of overprikkeling door beangstigende krantenkoppen).

Nu heb je nog maar 80 eenheden. Dat is een groot probleem, want je hebt *100 tot 120 eenheden* nodig voor de verplichtingen van de dag. Misschien heb je kinderen die je moet verzorgen, zijn er klusjes die moeten worden gedaan, moet je werken, wil je bazen en collega's tevreden stemmen, is er een echtgenoot of partner die aandacht wil, heb je ouder wordende ouders bij wie je langs moet gaan... de lijst is oneindig.

Wat kun je dan doen? Je leent wat energie van morgen om vandaag door te komen en drinkt daarvoor liters koffie, propt suikerrijke snacks naar binnen, negeert dat je vermoeid bent, vergeet te bewegen en blijft maar doorgaan. Om de eindjes aan elkaar te knopen. In een poging genoeg energie bij elkaar te schrapen voor de dag.

Maar elke ochtend word je met een paar streepjes minder energie wakker. En dat dan dag na dag, jaar na jaar. Je wordt elke dag wakker met een of twee streepjes energie minder, terwijl wat je nodig hebt onveranderd 100 tot 120 eenheden is.

Je zakt steeds dieper weg in de val van vermoeidheid. De spanning die je voelt omdat je meer te doen hebt dan waarvoor je tijd hebt, wordt geleidelijk een zware deken van stress die de hele tijd op je drukt. En terwijl de stress de overhand krijgt, word jij futlozer.

Wij noemen deze neerwaartse spiraal *overbesteding*. Het leven moet evenwichtig worden geleid, maar jij blijft maar energie verbruiken en opmaken zonder de voorraad aan te vullen.

En je raakt oververmoeid.

Het probleem van overbesteding is dat je uiteindelijk een keer de rekening gepresenteerd krijgt. Misschien voel je de vermoeidheid niet als twintiger. Je bent misschien een beetje moe, maar dat los je met een kop koffie zo op.

Maar tien of twintig jaar later kunnen je bijniere het uiteindelijk niet meer aan. Je zenuwstelsel laat steken vallen. Je kunt geen erectie krijgen. Je raakt maar niet zwanger. Je krijgt last van acne. Je wordt zwaarder. Je darmwand blijkt aangetast. Je voelt je opgeblazen, winterig en hebt problemen met je ontlasting. Je kunt nog geen tien minuten lopen zonder dat je wilt gaan liggen.

Je leeft zo een aantal jaren door en dan komt het moment dat je immuunsysteem het begeeft, waardoor je vatbaarder wordt voor opportunistische ziekten.

Uitputting is het opstapje naar ernstigere medische problemen. Je arts laat wat testen doen en moet je tot zijn spijt vertellen dat je diabetes hebt, een hartkwaal, multiple sclerose, kanker, gewrichtsreuma, de ziekte van Crohn of iets anders wat beangstigend en slopend is. Je moet aan de medicijnen. Nu kun je niet meer zonder de dure farmaceutica en de vervelende bijwerkingen die ze geven.

Dat is het leven in de moderne wereld.

Het is waardeloos.

Het hele leven vaart op *energie*. Al het andere is ondergeschikt aan deze biologische basisbehoefte. Je kunt al het geld van de wereld hebben, een leven vol fantastische kansen, een prachtig gezin en een onbetaalbaar stel vrienden, maar als je niet de rauwe levensenergie hebt die je in deze wereld aandrijft, heeft geen van die dingen betekenis.

Als je geen energie hebt, kun je niet *leven*.

Als je dit punt hebt bereikt, is het geen wonder dat het leven zo moeilijk, zwaar, duister en overweldigend lijkt.

Nu we het slechte nieuws hebben verteld, kunnen we met het goede nieuws komen. Je hoeft niet in zo'n uitgeputte toestand te leven. Er is een andere manier om de wereld te ervaren, en die willen we je laten zien. In dit boek bieden we je middelen, technieken, strategieën en nieuwe mindsets om een einde te maken aan je vermoeidheid, je energie aan te vullen en weer het gevoel te krijgen dat je leeft.

We gaan je helpen je energiepeil op te stuwen zodat je de beschikking hebt over de 100 tot 120 eenheden die nodig zijn om je dag en verplichtingen aan te gaan. We maken een einde aan de energielekken en vullen je reserves weer aan.

Je kunt een bloeiend leven leiden. Dat verdien je, dus houd je vast want we nemen je mee door je vermoeidheid en naar de andere kant, waar vreugde, opwinding, passie, wilskracht en het leven op je wachten.

HOE DIT BOEK IS ONTSTAAN

Waarom zou je je door ons laten begeleiden op deze reis? Nou, wij hebben onze levens gewijd aan het helpen van mensen.

Pedram beoefent de oosterse geneeskunst, is gewijd priester van het Gele draak-klooster in China, een veelgeprezen qigongmeester, kruidengenezer, documentairemaker en oprichter van Well.org.

Nick produceert documentairefilms over bewezen alternatieven voor de conventionele geneeskunde en is de oprichter van The Sacred Science, een organisatie die onderzoek doet naar eeuwenoude genezingstradities.

We werken allebei al ruim twintig jaar in deze vakgebieden en vermoeidheid is een van de thema's die steeds weer terugkomen. Pedram heeft er vaak mee te maken in zijn gezondheidskliniek in Los Angeles. Hij heeft patiënten behandeld met migraine, maag-darmproblemen en nog veel meer. Iedere patiënt vertoonde zonder uitzondering dit symptoom: vermoeidheid.

Veel van hun problemen kwamen voort uit het feit dat ze zo moe waren dat ze niet genoeg energie hadden om hun lichaam biologisch goed te laten functioneren. Nadat er was gekeken naar de oorzaken van de vermoeidheid en die waren aangepakt, verdwenen hun andere gezondheidsproblemen vanzelf.

Terwijl Pedram patiënten behandelde, trok Nick door 's werelds meest afgelegen plekken, zoals het Amazoneregenwoud, het hoge Andesgebergte en de Sahara. Hij ontmoette, filmde en leerde van inheemse sjamanen, medicijnmannen, vroedvrouwen en andere genezers.

Nick is altijd op zoek naar culturele waarschuwingssignalen en zwakke plekken. Hij heeft jarenlang onderzocht waarom we verslaafd raken aan pepmiddelen en stimulansen als koffie en energiedrankjes en kalmerende middelen als alcohol en voorgeschreven medicijnen. Hij was altijd op zoek naar verbanden en raad eens wat hij vond? Overduidelijke energieproblemen.

Elke dag zien we mensen van alle leeftijden, met uiteenlopende banen en posities, getrouwd en vrijgezel, met kinderen, kleinkinderen, of niet, die volledig uitgeput zijn. Ze slepen zich door het leven en dat vinden wij verschrikkelijk. Mensen verdienen beter. Ze verdienen het om te voelen dat ze leven en gedijen.

Maar we zien een enorme lacune in de gezondheids- en wellnesswereld als het gaat om het begrijpen en behandelen van vermoeidheid. De moderne geneeskunde, en dan vooral westerse artsen, weten niet hoe ze het probleem moeten aanpakken. Er bestaat geen magische pil die het kan verhelpen.

Vermoeidheid vraagt meestal om een veelzijdige aanpak. Je moet kijken naar leefstijl en gedrag en onderliggende gezondheidsproble-

men aanpakken die voor ieder mens uniek zijn. Dat vraagt om tijd, onderzoek, geduld en schijnbaar lastige veranderingen in eetpatroon, slaap, beweging en stressmanagement.

Dat leidt ertoe dat de meeste mensen er alleen voor staan en leven in de veronderstelling dat deze mate van vermoeidheid – of het nu mentaal, emotioneel, fysiek, spiritueel, alles samen of een combinatie is – er gewoon bij hoort. We maken onszelf wijs dat het hoort bij onze altijd drukke, overwerkte, door succes gedreven cultuur. We nemen aan dat het gewoon bij het ouder worden hoort. Iedereen heeft er last van, dus wat is het probleem?

Het is een enorm probleem. Als je niet genoeg energie hebt om de dag door te komen, kun je er niet staan als de man of vrouw, vader of moeder, zoon of dochter, broer of zus, beste vriend of vriendin, vrijwilliger, collega of baas die je zou willen zijn. Het betekent dat je niet kunt genieten, niet het plezier en de opwindning kunt voelen die je ervaart als je lééft.

Als je je energie aanvult en genoeg eenheden hebt voor al je verplichtingen, voel je je sterker, meer gefocust, gelukkiger, rustiger en meer vervuld van leven.

Wie wil dat nou niet?

LEVEN IN EEN DEFECTE WERELD

We gaan een heleboel mythes, misvattingen, onbewuste denkpatronen en onbedoeld gedrag de wereld uit helpen. We zullen ook allerlei culturele en sociale verhalen die je met de paplepel zijn ingegoten ontkrachten.

We ontkrachten nu meteen de grootste leugen die je is voorgehouden: het idee dat je altijd meer moet doen. Loop harder. Niet stoppen. Doorgaan. En wanneer (niet als) je uitgeput bent, krijg je te horen: ‘Gefeliciteerd! Je hoort nu bij de groep.’ Of: ‘O, ben je moe? Jammer voor je. Doe het er maar mee, want zo is het leven. Iedereen is moe.’

Nee, niet iedereen is moe. Nee, als een halfdode zombie door je dag wankelen is geen leven. Dat is niet hoe het leven – hoe jóúw leven – zou moeten zijn.

Je leeft in een defecte wereld met een haperend besturingssysteem.

In onze westerse cultuur wordt veel van onze eigenwaarde opgehangen aan wat we dóén. We maken onszelf wijs dat goede ouders overal bij betrokken zijn. Goede burgers doen vrijwilligerswerk. Goede parochianen doen mee aan taartenverkopen. Goede echtgenoten hebben seks. Goede zoons en dochters gaan met hun ouder wordende vader en moeder naar doktersafspraken. Moeten we nog doorgaan?

En daarbovenop moeten we ervoor zorgen dat we de ‘juiste’ kleding dragen, in het ‘juiste’ huis wonen, in de ‘juiste’ auto rijden en alle andere statussymbolen verwerven die bij het leven in de westerse wereld horen. We proberen te voldoen aan alle absurde verwachtingen en blijven, volledig gestrest, rondrennen terwijl we ons lichaam, onze geest en elkaar uit het oog verliezen.

Je bent moe omdat je onder een onredelijke, onhaalbare en onmogelijke druk op je tijd en energie leeft.

Onze cultuur is verziekt en wij zijn de enigen die het niet in de gaten hebben. Wij hebben allebei veel tijd in andere landen over de hele wereld doorgebracht, bij inheemse volken die genoeg schep- pen in zonlicht en buitenlucht. De mensen die wij hebben ontmoet en geobserveerd, rusten uit als ze moe zijn en slapen meer dan vier uur per nacht. Ze geven om Moeder Natuur. Ze genieten van fantas- tische maaltijden die zijn bereid met pure ingrediënten en worden gegeten te midden van vrienden en familie. Ze doen rustig aan. Ze bewegen. Ze zoeken verbinding met hun geest of ziel (of welke term ze er ook voor gebruiken) en met elkaar.

Ze zorgen ervoor dat ze leven en niet alleen maar doen.

Laten we hier even bij stil blijven staan. Denk hier even over na. Leven, níét doen.

We weten dat het mogelijk is, want we doen het allebei. Wij zijn niet zomaar twee hippies uit de Rocky Mountains, uit Colorado en Utah. Wij zijn drukke baasjes. We runnen meerdere ondernemingen, maken documentaires, schrijven boeken en blogs en maken podcasts terwijl we ook echtgenoten zijn voor onze vrouwen en vaders voor onze jonge kinderen. We hebben ouders en broers en zussen en vrienden die we ook nog regelmatig zien. We gaan naar de sportschool, maken wandeltochten, spelen een potje basketbal, doen aan kungfu en qi gong en vullen onze dagen met werk, wilskracht, passie, familie – met léven.

We krijgen dingen voor elkaar, maar alleen maar doordat we hebben geleerd onze energiehuishouding in balans te houden. We gebruiken onze energievoorraad én vullen hem aan. We hebben allebei het juiste energiebeleid ontwikkeld voor onze dagen, tijd en verantwoordelijkheden. Als je dat doet, heb je genoeg brandstof om je leven te leiden en er echt van te genieten.

We hebben in dezelfde positie gezeten als jij nu. We hebben allebei door bittere ervaring geleerd dat we geen superhelden zijn. We hebben ons op verschillende momenten in ons leven machteloos gevoeld omdat we geen energie hadden, maar wel van alles moesten. Wij hebben ook een einde moeten maken aan die overbesteding. Het is ons gelukt, dus jij kunt het ook.

Wij weten wat de andere kant van uitputting is; het beloofde land bestaat. Wij weten wat het van je vergt – tijd, geduld, discipline, nieuwsgierigheid, toewijding – om een einde te maken aan die vermoeidheid. En wij weten dat als je weer energie hebt, het leven compleet anders wordt.

JOUW VERMOEIDHEIDSREIS

Dit boek gaat niet om onze persoonlijke reizen, hoewel we wel wat van onze verhalen en hoogtepunten met je delen.

Dit boek is veel groter dan wij. Toen we besloten samen een boek

over dit onderwerp te schrijven, waren we het erover eens dat het mensen moest helpen om meer inzicht te krijgen in wat er allemaal gebeurde met hun lichaam, hun geest en hun ziel. We wilden mensen verschillende remedies bieden die zijn gestoeld op de wetenschap en worden onderschreven door 's werelds meest vooraanstaande deskundigen en die hen helpen hun energiehuishouding te resetten.

We zijn op weg gegaan met onze camera- en filmploeg en hebben meer dan zestig vooraanstaande experts op het gebied van gezondheid, wellness en conditie, artsen, beoefenaars van functionele geneeskunde en toponderzoekers geïnterviewd. We hebben fantastische mensen gesproken, zoals dokter Mark Hyman, Ari Whitten, dokter David Perlmutter, dokter Kellyann Petrucci, dokter Datis Kharrazian, dokter Leigh Erin Connealy, dokter Joe Mercola, Magdalena Wszelaki, dokter Darin Ingels, dokter Robert Rountree, Ben Greenfield en vele anderen.

Dit boek bevat hun gedeelde kennis.

Wat je hier zult lezen, is gebaseerd op hun onderzoek en werk waarmee ze duizenden patiënten hebben geholpen van hun vermoeidheid af te komen en hun energie en levenskracht terug te krijgen. Dit boek bevat hun beste tips, technieken en inzichten met betrekking tot vermoeidheid. Het bevat ook alles wat we hebben geleerd op onze eigen weg naar vermoeidheid en terug, en tijdens het werk dat we de afgelopen twintig jaar hebben gedaan op het gebied van gezondheid en wellness.

We nemen je mee op een reis die de volgende acht hoofdstukken bestrijkt. Elk hoofdstuk behandelt een belangrijke oorzaak van vermoeidheid en een route weg van de afgrond. De onderwerpen zijn: eetpatroon en voeding, het darmstelsel en het immuunsysteem, sport en beweging, slaap en herstel, toxiciteit, bijniere en hormonen, het brein en spirituele gezondheid.

Deze acht onderwerpen zullen de basis vormen voor jouw energie. Als je deze zaken onder controle hebt, kun je je energie beheersen.

Elk hoofdstuk bestaat uit vier onderdelen. We beginnen met een casestudy om het probleem te illustreren en gaan dan verder met mogelijke energielekken die zouden kunnen bijdragen aan jouw vermoeidheid. Daarna dragen we een aantal testen aan die je zelf kunt doen of die een arts kan laten uitvoeren om je probleem vast te stellen. Daarna gaan we in op een aantal veelbelovende remedies en sluiten we het hoofdstuk af met een persoonlijke uitdaging die is ontworpen om je energie binnen een week de juiste richting op te sturen.

Dit boek is vooral bedoeld om je bewust te maken van mogelijke oorzaken en oplossingen om weer meer energie te krijgen. Vaak wordt vermoeidheid omgeven door raadsels. De meeste mensen, zelfs artsen, hebben geen idee waar het vandaan komt of waarom iemand geen energie meer heeft.

Zoals je zult ontdekken, zijn er veel onderliggende oorzaken voor vermoeidheid. Misschien heb je darmproblemen, verborgen infecties, ben je blootgesteld aan giftige stoffen of heb je last van je bijnieren of hormonen omdat je de verkeerde dingen eet of slecht slaapt.

Er kunnen echte fysiologische redenen zijn waarom je moe bent en wij willen je een inkijkje geven in je vermoeidheid en je laten zien wat er allemaal in je lichaam gebeurt.

Functionele geneeskunde

Dit boek is bedoeld om je te begeleiden op je vermoeidheidsreis. Sommige mensen zullen meer hulp nodig hebben. Het is dan belangrijk om de juiste medische bondgenoot te vinden. Een huisarts kan wel of niet het juiste aanspreekpunt zijn.

Veel westerse artsen zijn opgeleid om een ziekte vast te stellen en de juiste medicatie, geneesmiddelen of behandeling voor te schrijven. Maar vermoeidheid uit zich niet zoals ziekten als kanker of diabetes. Er is geen medicijn of pil die vermoeidheid kan bestrijden.

Je zou eens kunnen overwegen iemand op te zoeken die is gespecialiseerd in integrale en/of functionele geneeskunde. De functionele geneeskunde is de laatste tien jaar flink gegroeid, omdat naar de hele persoon wordt gekeken en zo wordt geprobeerd de oorzaak van ziekten te vinden, in het bijzonder van chronische ziekten. Functionele zorg- en behandelplannen worden meestal aangepast aan de unieke behoeften van de patiënt.

Veel van de testen die we in dit boek bespreken, kunnen worden aangevraagd via een functioneel geneeskundige. Een gewone huisarts zal veel van de testen niet kunnen verschaffen.

Net zoals de redenen waarom je moe bent uiteenlopen, lopen de remedies ook uiteen. In dit boek bespreken we de beste behandelingen waarvan wetenschappelijk is bewezen dat ze je kunnen helpen je beter te voelen en meer energie te krijgen. Sommige lijken op het eerste gezicht een stap achteruit, maar je kunt ons vertrouwen.

Om meer energie te krijgen zul je wat dingen moeten corrigeren en aanpassen. Terwijl je daarmee bezig bent, zul je meer enthousiasme en helderheid in je leven ervaren. Het lukt je beter om je tijd in te delen en je zult merken dat dingen vaker meteen goed gaan.

Misschien zorgt je vermoeidheid er nu voor dat je dingen verkeerd leest, je sleutels kwijtraakt en elke week drie keer terug moet naar de supermarkt. Als je meer energie en helderheid van geest hebt, heb je je zaakjes beter voor elkaar en ben je feitelijk *beter in leven*. Dat is wat we steeds weer horen van mensen die de trance doorbreken en besluiten om iets aan hun vermoeidheid te doen. Pak je energiehuishouding aan en krijg weer energie!

We begrijpen dat je het liefst een dertigdagen- of eenentwintigstappenplan wilt krijgen om een einde te maken aan je vermoeidheid. Dat zouden wij ook wel willen. ‘Doe gewoon X, Y en Z en je bent in een mum van tijd hersteld!’ is een bekende uitspraak in de gezondheids- en wellnesswereld. Misschien werkt het bij sommige gezondheidsproblemen, maar niet bij vermoeidheid.

Jouw lichaam is uniek en jouw weg naar herstel en meer energie is dat ook. Wij kunnen, en zullen, je naar verschillende wegen begeleiden die je levenskracht kunnen terugbrengen, maar uiteindelijk moet je zelf ontdekken welke remedies, in welke combinatie en in welke volgorde, voor jou werken. Dit boek heeft een hoog experimenteel gehalte. Het herstellen van je energiehuishouding gaat echt met vallen en opstaan.

We willen je niet afschrikken of ontmoedigen. Integendeel. We willen je inspireren om je lot in eigen hand te nemen. We willen dat je je lichaam hervindt en ernaar leert te luisteren, zodat je begrijpt wat het nodig heeft en wanneer. Zoals dokter David Perlmutter, gecertificeerd neuroloog en lid van het American College of Nutrition ons vertelde: ‘Met kleine stapjes kun je een heel eind komen in het scheppen van een patroon dat je vooruitbrengt, omdat je door steeds meer van deze ideeën toe te passen een veel beter, veel energiekeer leven krijgt.’¹

We hebben dit boek zo geschreven dat elk hoofdstuk voortborduurt op het vorige. Maar als je wilt bladeren en hier en daar een stukje wilt lezen, kan dat ook. Het is jouw reis. Doe wat je wilt.

Probeer tijdens het lezen nieuwsgierig te blijven naar de oorzaken van jouw vermoeidheid. Blijf vastberaden om te herstellen en je levenskracht terug te krijgen. En blijf trots dat je deze stap hebt genomen om een einde te maken aan je vermoeidheid. Er zijn inspanning, geduld, kracht en moed voor nodig, maar de beloning is het zeker waard.

We weten dat je dit kunt.

Dus laten we die vermoeidheid aanpakken!