

Inhoud

Inleiding	9
Zo werkt dit boek	15
Deel 1: LUISTEREN NAAR JE LICHAAM	
Hoofdstuk 1: Waarom ben ik zo moe? <i>Wat is vermoeidheid?</i>	21
Hoofdstuk 2: Wie heeft mijn energie gestolen? <i>Energielekken en hoe je ze opmerkt</i>	35
Hoofdstuk 3: Hoe kan ik mijn kapotte mitochondriën herstellen? <i>De energiewetenschap</i>	56
Hoofdstuk 4: Wat kan er nog meer mis zijn? <i>Veelvoorkomende problemen die vermoeidheid veroorzaken</i>	68
Hoofdstuk 5: Waarom hebben dokters niet alle antwoorden? <i>De rol van reguliere en functionele geneeskunde</i>	82

Deel 2: VIJF STAPPEN OM AF TE REKENEN MET VERMOEIDHEID

Stap 1: Brandstof voor je lichaam	106
<i>Eten voor energie</i>	
Stap 2: Ondersteun je darmen	141
<i>Energie van binnenuit</i>	
Stap 3: Beter slapen en bewegen	158
<i>De balans tussen beweging en rust</i>	
Stap 4: Meer energie met supplementen	171
<i>Wat, waarom en wanneer</i>	
Stap 5: De kracht van je hersenen	193
<i>Controle over de geest</i>	
Tot slot: Succes afmeten	211
Persoonlijk schrijven	220
Verklarende woordenlijst	222
Verdere informatie	230
Bronnen	239
Over de auteur	246
Dankwoord	247

Inleiding

Het is niet normaal als je je elke dag alleen maar moe voelt.

Dat verbaast je misschien. Iedereen is toch moe? Misschien denk je dat vermoeidheid er nu eenmaal bij hoort als je een succesvolle baan, een gezin, hobby's en een actief sociaal leven hebt. Nou, neem van mij aan dat dat niet zo is en dat je leven niet zo hoeft te zijn.

Je vermoeidheid kan mild zijn, maar kan ook belemmerend zijn geworden. Ze kan recent zijn ontstaan of al lange tijd spelen. Misschien begon de vermoeidheid met een afname van je prestaties op je werk of misschien waren er een paar tegenvallers in je privéleven; misschien werd alles geleidelijk moeilijker en weet je niet meer goed sinds wanneer. Het kan zijn dat je niet scherp meer bent of dat je prikkelbaarder of emotioneler bent dan normaal. Of dat je al een burn-out hebt en geen energie voor wat dan ook. Bovendien verbloem je waarschijnlijk je symptomen voor je familie, vrienden en collega's, wat op zich al uitputtend werkt. Mogelijk ontken je zelfs hoe moe je bent, heb je al talloze oplossingen geprobeerd of juist helemaal niets. Waarom? Omdat je er te moe voor bent.

Ik weet één ding wel: als je dit boek in handen hebt, moet je het beu zijn zoals je je voelt: de sloomheid, de hersenmist, de lichte spanningshoofdpijn, de willekeurige pijntjes, de slapte en de darmproblemen. En dit zijn slechts een paar van de vele symptomen waarmee chronische vermoeidheid vaak samengaat.

Of je vermoeidheid nu mild is of belemmerend werkt, je lichaam zegt ermee dat je er niet in slaagt het elke dag aan de gang te houden, wat je daar ook voor doet. Er is iets mis en de symptomen die je ervaart, zijn een hulpkreet van je lichaam. Dit boek zal je helpen daarnaar te luisteren. Het geeft je de middelen om controle te krijgen over je energie en leert je om je nooit meer moe te voelen. Dit is precies het boek dat ik nodig had toen ik in 2014 mijn eerste burn-out kreeg.

Ik dacht nooit na over mijn gezondheid. Ik was een typische student, dronk enorm veel alcohol, at pizza om 3 uur 's ochtends en sloeg totaal geen acht op mijn lichaam. Ik voelde me destijds onoverwinnelijk. En waarom niet? Ik maakte lol, werkte niet en kende erg weinig stress in mijn leven. Maar de veelzeggende tekenen van vermoeidheid begonnen zich al te openbaren. Ik ging vaak naar de dokter wegens maagpijn, lusteloosheid en sloomheid. Ik sliep slecht en deed niet aan sport. In feite was ik behoorlijk ongezond. Niet dat het me destijds veel kon schelen. Maar toen zich na mijn studie verantwoordelijkheden aandienden, zoals een baan vinden en verhuizen naar Londen, daagde het besef dat mijn leefwijze me geen goed deed.

Als HR-medewerker bij een bekend adviesbureau kreeg ik last van slaapproblemen. Wat ik ook deed, ik kon mijn malende gedachten gewoon niet stoppen en werd wakker met een onrustig gevoel. Dit veranderde al snel in totale slapeloosheid en ik begon me vreemd te voelen. Ik weet nog dat ik in de sportschool niet eens een gewicht van twee kilo kon optillen, niet meer dan een zak appels. Ik moest douchen in de badkuip omdat ik de douchekop niet kon vasthouden om mijn haar te wassen. Toen verergerden mijn symptomen snel. Ik kreeg paniekaanvallen op weg naar kantoor en moest mezelf kalmeren in de wc. Het was alsof de eerste kleine stressoren zich had-

den opgestapeld als een laagjestaart en me rechtstreeks in een burn-out stortten.

Het keerpunt kwam toen ik op een dag op mijn werk verscheen met het gevoel dat ik uit mijn lichaam was getreden. Mijn geest leek helemaal los te staan van mijn lichaam. Toen mijn baas me een vraag stelde, kon ik alleen maar met een trage, vreemde stem stamelen: ‘Dat... weet... ik...niet.’ Ze keek geschrokken en op dat moment wist ik dat het echt niet goed met me ging. Ik kon niet eens beschrijven wat me mankeerde, wist alleen dat ik me heel raar voelde. Het was alsof mijn hoofd was gevuld met watten in plaats van hersenen.

Ik ging direct naar de bedrijfspsycholoog met de vraag wat er aan de hand kon zijn. Ze zei dat ik een burn-out had en naar huis moest gaan. Ik weet nog dat mijn emoties varieerden van gêne en schaamte tot angst, want ik kende niemand die iets dergelijks had meegemaakt. Ik herinner me duidelijk dat ik vooral bezorgd was over de mening van mijn baas en mijn team en hoopte dat het niet bekend zou worden. De term ‘burn-out’ hoorde ik voor het eerst, want destijds werd daar op het werk niet openlijk over gesproken. Maar ik deed wat ze zei en ging naar huis om uit te rusten.

Het probleem was dat ik mezelf maar twee weken gunde om te herstellen. De eerste dag dat ik terug was, voelde ik me erg wiebelig en ik kreeg steeds van collega’s te horen dat ik zo was afgevallen. Ik had totaal geen eetlust. Zo ploeterde ik een tijdje door, maar het was al snel duidelijk dat ik veel te snel weer was gaan werken. Ik wilde bewijzen dat ik taai was en nog prima kon presteren, maar dat had een tegengesteld effect. Een paar maanden later nam ik ontslag.

Het kostte me twee jaar om te herstellen en zelfs toen was ik nog niet de oude. Ik had nog maag-darmklachten en als ik

te veel deed, voelde ik me de volgende dag uitgeput. De artsen stelden uiteindelijk de diagnose chronischevermoeidheidssyndroom of CVS. Ik besepte dat ik mijn vermoeidheid grondig moest aanpakken als ik ooit nog een bevredigend leven wilde hebben.

Natuurlijk was mijn vermoeidheid niet op slag voorbij. Juist een combinatie van veel kleine veranderingen leidde op den duur tot mijn herstel. Ik nam wat belangrijke besluiten zoals mijn baan opzeggen, studeren en me laten omscholen, maar juist de kleine dagelijkse veranderingen hadden het meeste effect.

Ik at zo gezond mogelijk, ging dagelijks wandelen en deed wat aan yoga. Ik slikte supplementen en vond manieren om te ontstressen: ik ging betere relaties aan en richtte me op activiteiten die me blij maakten zodat ik mijn kostbare energie niet verspilde. Ik pakte veel mentale gewoonten aan die bijdroegen aan mijn vermoeidheid. Dit alles was niet gemakkelijk en vergde een lange adem, maar het was de moeite waard. Ik ben niet onoverwinnelijk en word natuurlijk af en toe nog moe, maar nu zijn mijn werk en leven beter in balans en heb ik veel meer energie dan voorheen.

Het duurde lang voor ik snapte wat mijn plotselinge energieverlies had veroorzaakt, maar terugkijkend weet ik dat het een combinatie van factoren was. Jarenlang leefde ik alleen voor mijn werk. Ik werd al gestrest en bezorgd wakker. Dan sprong ik in de metro, opeengepakt tussen andere gestreste forensen die er allemaal even ellendig uitzagen, en arriveerde op mijn werk met een op mijn gezicht geplakte glimlach. Ik werd gelokt door het geld en het vooruitzicht op 'succes', maar in feite strookte de bedrijfscultuur niet met mijn waarden en ik vond het moeilijk creatief te zijn in een lawaaierige omgeving met te veel prikkels. Ik bleef banen en omgevingen kiezen die niet

pasten bij mijn persoonlijkheid en waarden, en die mijn gezondheid schaadden.

Wat het fysieke vlak betreft: mijn eetgewoonten waren niet heel slecht, maar ook niet goed. Ik dacht dat ik redelijk gezond was, maar in werkelijkheid consumeerde ik te veel geraffineerde suikers, te veel alcohol en te weinig groenten, vetten en eiwitten. Kortom: mijn dieet was niet erg gevarieerd en bevatte te weinig micronutriënten (vitaminen en mineralen). Ik ben dol op eten en hoewel ik wist dat het voedsel dat ik at niet altijd goed voor me was, was ik niet bereid er iets aan te veranderen.

Werk, dieet en leefstijl waren de voornaamste oorzaken van mijn vermoeidheid. Hoewel de oorzaken voor jou (iets) anders kunnen zijn, heb ik geleerd dat de oplossingen dezelfde zijn. Ook al verschillen mijn situatie en symptomen van de jouwe, we hebben één ding gemeen: mijn lichaam vroeg om iets wat ik het niet gaf, en dat doet het jouwe ook.

Het kan ondoenlijk lijken om af te rekenen met je vermoeidheid. Hoe kun je je leven ingrijpend veranderen als je er geen energie voor hebt? Ik weet hoe dat voelt, dus heb ik een eenvoudige vijfstappenmethode ontwikkeld om voorgoed met vermoeidheid af te rekenen. Je hoeft niet je leven op zijn kop te zetten, hele voedselgroepen te mijden of een streng dieet te volgen. Met mijn systeem van kleine, marginale veranderingen kun je je gezondheid tot prioriteit maken.

Ik heb niet alleen mijn eigen welzijn sterk verbeterd, maar als gekwalificeerd voedingsdeskundige heb ik ook vele anderen geholpen meer energie te krijgen door deze vijf stappen te volgen. In dit boek wil ik deze methode met je delen, zodat ook jij kunt leren hoe je een eind kunt maken aan je vermoeidheid.

Deze methode helpt aantoonbaar tegen vermoeidheid. Ze leert je zo te eten, slapen, werken, denken en leven dat je vol-

doende brandstof hebt om zowel goede als moeilijker perioden door te komen. Ze combineert coaching, psychologie en gedragswetenschap met voeding; met behulp van deze tools leer je inzien waarom je bepaalde keuzes maakt en hoe je de noodzakelijke gedragsveranderingen kunt doorvoeren om je vermoeidheid de wereld uit te helpen. Dat je dit boek in handen hebt, is al een geweldige start.

Je constant moe voelen hoort niet bij het leven. Het is een signaal van je lichaam dat er iets mis is. Het is hoog tijd om ernaar te luisteren, het te begrijpen... en er iets aan te doen.

Zo werkt dit boek

Ik weet wat het is om compleet uitgeteld te zijn. Toen mijn vermoeidheid het ergst was, sliep ik zeven maanden lang overdag zes uur en kon ik niet werken. Als iemand me een boek had gegeven over hoe ik meer energie kon krijgen, had ik het vast niet gelezen, laat staan dat ik de aanbevolen acties had ondernomen. Soms voelt alles gewoon te moeilijk en te overweldigend.

Ik heb geprobeerd een boek te schrijven dat heel gemakkelijk leest, ook al ben je moe. Je hoeft het niet in één keer uit te lezen als je daar de energie niet voor hebt. Je kunt heen en weer springen tussen de hoofdstukken die voor jou het relevantst of interessantst zijn.

Het boek bestaat uit twee delen. Het eerste deel wil je aan het denken zetten over de oorzaak van je vermoeidheid. Het geeft een eerste inzicht in veel van de oorzaken ervan en in de werking van het lichaam, zodat je weet hoe energie wordt 'gemaakt'. In het tweede deel maak je kennis met het vijfstapenplan om je vermoeidheid te lijf te gaan en meer energie te krijgen.

Om je te helpen de informatie snel en gemakkelijk op te nemen vind je aan het eind van elk hoofdstuk:

- een korte samenvatting met de kernpunten uit het hoofdstuk;
- eenvoudige en gemakkelijk te lezen brokjes wetenschappelijke informatie;
- een actie om mee te beginnen en een vraag om over na te denken.

Je kunt gewoon eerst alle samenvattingen uit elk hoofdstuk lezen als je niet meer kunt opbrengen. Naarmate je de stappen zet om meer energie te krijgen kun je dieper in de stof duiken die je aanspreekt.

Je kunt ook aantekeningen maken in een notitieboek. Ik raad je aan elke maand het boek nog eens te raadplegen om te zien hoe het met je vermoeidheid staat en welke stappen je hebt kunnen zetten. Stel jezelf de vraag: heeft dit het gewenste effect of kan ik nog meer dingen introduceren?

Aan het eind van het boek vind je een verklarende woordenlijst en een lijst met nuttige adressen, aanbevolen supplementen en wellnessproducten. Je kunt me ook een e-mail sturen als je vragen hebt: hello@nocohealth.co.uk. Bedenk dat je hierin niet alleen staat.

Wat leer je van dit boek?

- Wat de mogelijke oorzaak is van je vermoeidheid en alle factoren die eraan bijdragen.
- Hoe je de hoofdoorzaak van je energietekort kunt achterhalen.
- Waarom de functionele geneeskunde de aangewezen weg vooruit is.
- Welke voedingsmiddelen, kruiden, supplementen en leefstijlaanpassingen meer energie geven.
- Hoe je in actie kunt komen als je al heel erg moe bent.
- Praktische strategieën, oefeningen, gereedschappen en overwegingen.
- Een vijfstappenplan om je energie op te krikken.

Deel 1

Luisteren naar je lichaam

Hoofdstuk 1

Waarom ben ik zo moe?

Wat is vermoeidheid?

Je voelt je prima en dan, als je lichaam de strijd opgeeft, niet meer.

– Nicolas Sparks, *De geur van sering*

Wat is het geheim achter geluk en voldoening? Misschien denk je dan aan je relatie(s), aan een bevredigend doel in je leven of gewoon aan de persoon kunnen zijn die je moet zijn. Mogelijk is het een combinatie van dat alles.

Ik geloof dat energie het geheim is achter geluk. Dit klinkt je misschien vreemd in de oren, maar lees even verder. Denk eens aan de week die achter je ligt. Wat bracht je geluk het meest in gevaar? Misschien was je moe door je werk of had je ruzie met je partner. Of voelde je je gefrustreerd door de achterstallige administratie of de huishoudelijke klusjes die nog gedaan moesten worden, waardoor je te weinig tijd had om te sporten, vrienden op te zoeken, uit te gaan of tijd door te brengen met je familie of kinderen.