



Meer en meer komen mensen erachter dat de bekende standaard diëten niet werken. Wel voor even, maar niet op de lange termijn. Alle diëten missen 'iets' waardoor ze niet zijn vol te houden. Gek genoeg is tot op heden niemand op het idee gekomen te achterhalen wát er dan mist. Frans Vermeulen ging voor ParaVisie op onderzoek uit.

TEKST: FRANS VERMEULEN

Eindelijk een holistisch afslankprogramma Nooit Meer Overgewicht

Als je er goed over nadenkt lijkt een holistisch ofwel integraal afslankprogramma het ei van Columbus. Aandacht voor lichaam én geest. Onno Nieveen pakte de handschoen op om zo'n integraal programma te ontwikkelen. "Door mijn opleiding als ingenieur Milieutechnologie heb ik geleerd te denken in integrale oplossingen, omdat in het milieu alles met alles te maken heeft. Enkelvoudige, eendimensionale oplossingen werken niet. Toen ik mij op een gegeven moment verdiepte in de problematiek van overgewicht viel het kwartje. Nagenoeg alle oplossingen focussen op één kant van het probleem: voeding en beweging, de fysieke kant." Maar er is ook nog een emotionele kant en die schréúwt om aandacht! Sterker nog, psychiater Bram Bakker stelt in de *Volkscrant* van 18 maart jongstleden dat gestoord eten één van de meest voorkomende psychische stoornissen is. En dan doelt Bakker niet zozeer op eetstoornissen als anorexie, boulimie en *binge eating disorder* ofwel (vr) eetbuistoornis. Bakker: "Mensen die 'netjes' verspreid over de hele dag teveel eten, hebben formeel geen psychische stoornis, maar het verschil is relatief. Hun eetgedrag resulteert in overgewicht, verstoord cholesterol, hoge bloeddruk en/of diabetes."

STRESS EN ETEN

"Mensen reageren spanningen af in eigenaardige eet- en drinkgewoonten", stelt Bakker. "Niet altijd bewust, maar dat maakt het probleem er hooguit ernstiger op." Allerhande specialisten weten dat teveel eten kan verwijzen naar een gestoorde emotionele huishouding, maar de zorg heeft nog altijd geen beleid ontwikkeld. "De zorgen over morbide obesitas worden niet gedeeld door de multinationals die voor het overgewicht hebben gezorgd. Sterker nog: die multinationals verdienen nog veel meer op de dure 'afslankproducten' die ze ook produceren." Laten we eerst de relatie tussen stress en eten onder de loep nemen. Voor mensen geldt dat deze twee onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. De eerste vraag die we hierbij moeten beantwoorden is: wat is stress? Nieveen: "Stress is een heel palet van samenhangende lichamelijke reacties als gevolg van een gevaarlijke, bedreigende situatie. Maar misschien is het beter om te zeggen: ogenschijnlijk gevaarlijke situatie. In de vijfhonderd miljoen jaar dat er dierlijk leven bestaat, is er een overlevingsmechanisme ontstaan: vechten of vluchten."

GEEN WILDE DIEREN MEER

Een mens die een gevaarlijk dier tegenkomt, bijvoorbeeld een leeuw of een gifslang, maakt acuut stresshormonen aan. Deze zorgen ervoor dat er energie vrijkomt om te vechten of te vluchten. De energievoorraad moet daarna weer aangevuld worden, en dus krijg je zin in vet en zoet eten en drinken. Stress en trek zijn dus dikke maatjes, aldus Nieveen. Anno 2013 zijn er geen wilde dieren meer om ons te bedreigen. Stress wordt heden ten dage veroorzaakt door hoge werkdruk, verwachtingen, relatieproblemen, overlijden, financiële perikelen enzovoort. Maar hersenen en lichaam werken nog precies hetzelfde. In plaats van één leeuw per week is stress een doorlopend gegeven in onze 24-uursecconomie. Wat doet dat met het lichaam? Nieveen: "Ons lichaam is een optelsom van zeer complexe biochemische reacties die met zoveel chronische stress niet uit de voeten kan. Hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas en Alzheimer staan geduldig om de hoek te wachten. Op korte termijn zijn er een paar oplossingen bij (acute) stress: dagelijks bewegen om te ontstressen; het eten van 'langzame' suikers bij een onweerstaanbare aandrang tot eten; diepe buikademhaling of (de trap op en af) rennen." Over gezond eten zijn hele bibliotheken vol geschreven, maar wat is gezond eten? Toxicoloog Nieveen: "Gezond eten is gevarieerd eten, het liefst van biologische kwaliteit en waarbij je stopt met eten voordat je vol zit. Je eet dus niet meer dan zeventig procent van je maagcapaciteit. Voedingshoogleraar Frans Kok van *Wageningen University* onderschrijft dat in *Brabants Dagblad*: "De grote boosdoeners in ons voedsel zijn te veel calorieën, verzadigd vet, transvet, zout, toegevoegd suiker en te weinig voedingsvezel." Gezond voedsel begint dus bij gevarieerd eten, het eten van fruit, (rauwe) groenten, noten, zaden, volkoren producten, gefermenteerde zuivel, zoals karnemelk en yoghurt, tofu, miso en af en toe vis en wit vlees. Nieveen: "En vergeet niet om voldoende te drinken: vooral water en groene thee."

SABOTAGE

Laten we het praktisch en eenvoudig houden als we praten over gezonde voeding en afslanken, stelt Nieveen. "Eenvoud is ten slotte het kenmerk van het ware. Dat is een van de redenen waarom tijdrovende calorieëntellers en ingewikkelde diëten niet werken." De ingenieur uit Baarn somt daarom een rijtje van drie op: drink voldoende water, eet groen en adem bewust.

Drink voldoende water

Nieveen: "Degene die anderhalve liter water per dag drinkt, behoort tot een minderheid. Slechts tien procent van alle mensen doet dat. Negen van de tien mensen drinken wel, maar vooral koffie, alcohol en fris. Anderhalve liter water per dag geeft stofwisseling, immuunsysteem en concentratievermogen een *boost*."

Eet groen

"Nog een open deur misschien, maar eet zoveel mogelijk verse groenten, salades, vers fruit, noten, zaden en onbewerkt voedsel. Zet op het lijstje 'Niet meer/Veel minder': bewerkt voedsel, vlees, zuivel, suiker, 'witte' producten zoals pasta, brood en rijst, snoep, snacks, frisdranken en alcohol."

Zuurstof

"Adem dagelijks tienmaal diep in en uit. Meer hoeft je niet te doen en het ontstrest onmiddellijk. Verdere verdieping vind je in yogabeoefening als Pranayama, de beheersing van de ademhaling."

Wat is nieuw? Nieveen: "Tot op heden niets kijkend naar wat hierboven geschreven is. Het is niet het gebrek aan kennis, dat mensen parten speelt. Het is eerder een teveel aan bommen waardoor mensen het bos niet meer zien. En wie slaagt erin om stap één tot en met drie, of zelfs maar één van de drie consequent door te voeren? Het probleem zit hem in de sabotage. De mens is zijn eigen grootste vijand. Goede voor-nemens, zoals gezond eten en meer bewegen, blijken vaker te worden gemaakt dan te worden uitgevoerd. De vraag is derhalve: hoe zorg je dat de saboteur in jezelf wordt uitgeschakeld?" Laten we eens verder kijken naar de integrale aanpak waarmee Nieveen het antwoord, de *missing link* lijkt te hebben gevonden.

REPTIELENBREIN

Zijn hele leven is Nieveen al op zoek naar het beste van deze wereld: de beste technologie of behandeling, het beste advies voor mensen die zijn praktijk binnenlopen of wat dan ook. "In die zoektocht kwam ik een zekere Peter Chappell tegen. Hij liet mij zien dat de ontbrekende schakel in vrijwel elke vorm van therapie of coachen het reptielenbrein is." Onze hersenen bestaan uit drie breinen: het reptielenbrein, het emotionele en het cognitieve brein. "Het reptielenbrein ofwel de hersenstam is met vijfhonderd miljoen jaar het oudste, lijkt op de hersenen van reptielen en bestuurt de meest basale biologische functies, zoals ademhaling en hartslag. Het reptielenbrein stuurt ook onze instinctieve (vechten of vluchten) reacties aan die gericht zijn op overleven. Ze zijn tien keer sterker en drie keer sneller dan ons cognitieve brein van waaruit wij denken en ze overheersen het emotionele en cognitieve brein."

MISSING LINK

De menselijke ontwikkeling naar sociaal wezen viel samen met de overgang van reptiel naar zoogdier en ging gepaard met de uitbouw van onze hersenen met het lymbisch systeem. Deze sociaal-emoti-

Personal Potential Download

Personal Potential Download ofwel PPD is een volstrekt nieuwe technologie gebaseerd op resonantie. Het is ontwikkeld om je een gezonder, evenwichtiger, effectiever en uitbundiger leven te geven. Ook zijn PPD's behulpzaam in het bereiken van persoonlijke doelen en het vervullen van je mogelijkheden. 'De vrijheid om jezelf te zijn, in je hier en nu', schrijft Chappell op zijn website. Er zijn vele resultaten denkbaar als gevolg van het luisteren naar een PPD: van toenemend zelfvertrouwen tot het beter omgaan met stress, van meer energie tot een grotere mate van creativiteit. De PPD's zijn ook afzonderlijk te verkrijgen via maxmyperformance.com. Ze bestaan als mp3-files die elke dag minimaal eenmaal beluisterd moeten worden. Voor geïnteresseerden is er een 'probeerversie' beschikbaar.

onele afdeling, die ook wel het emotionele brein wordt genoemd, is enkele miljoenen jaren oud. Het derde en jongste brein, het cognitieve brein, is slechts een paar honderduizend jaar oud. Beiden staan onder de regie van het reptielen- of overlevingsbrein, dat alles overheerst. In de zorg richt men zich doorgaans alleen op het cognitieve en/of emotionele brein, aldus Nieveen. "Dan heb je gelijk dé reden te pakken waarom de issues van mensen, zoals overgewicht, over het algemeen niet definitief worden opgelost. Vrijwel alle 'verslaafden' blijven hun hele leven ex-verslaafden. Er hoeft zich maar een (zwaar) emotionele situatie voor te doen en de verslaving laat zich weer als vanouds zien. Dat heeft te maken met het feit dat het allesoverheersende reptielenbrein buitenspel blijft bij het veranderen van (verslavende) gewoontes. Er is misschien één techniek die helpt, yoga, maar dan moet je dat op zijn minst twintig jaar dagelijks beoefenen en dat is niet voor iedereen weggelegd. Daarom ben ik zo blij dat ik enige jaren geleden kennis maakte met Chappells *Personal Potential Download* (PPD; zie ook het gelijknamige kader linksonder). Deze totaal nieuwe vorm van bioresonantie brengt het hyperactieve reptielenbrein tot rust waardoor het teruggaat in de waak/slaapstand." In eerste instantie onderzocht Nieveen de effectiviteit van deze PPD-technologie bij zichzelf, zijn directe omgeving en cliëntèle. "De conclusie van mijn onderzoek is dat iedereen in meer of mindere mate baat heeft bij de PPD's. Hoe bioresonantie-technologie werkt is niet eenvoudig uit te leggen. Maar het komt erop neer dat leven op aarde bestaat dankzij elektromagnetische frequenties, dus ook het lichaam. Van het haar tot de teennagels; dus ook de hersenen, zoals het reptielenbrein. Dat brein is zoals gezegd bepalend voor ons gedrag en stamt nog uit een tijd dat er geen taal bestond: het luistert niet. Niet naar jou, niet naar de therapeut, niet naar wie dan ook. Het doet gewoon, punt. De PPD's bevatten frequenties waar het reptielenbrein wel naar 'luistert'."

BLINDE VLEKKEN

Ha, nu begint het interessant te worden. Dus als het reptielenbrein de saboteur is van de goede voornemens om af te vallen en het niet luistert, zal nooit iemand succesvol en dus blijvend afvallen. "Dat klopt. Ons cognitieve brein neemt zich voor minder te eten, maar het reptielenbrein beoordeelt de situatie als gevaarlijk en zorgt dus voor het tegenovergestelde. Uiteindelijk wint het reptielenbrein. En toevallig of niet, ons hongercentrum ligt in het reptielenbrein! Dus toen Peter Chappell tegen mij zei: 'Ik heb iets gevonden wat zeker werkt', ben ik dat onmiddellijk gaan uitproberen. En het klopte. Mensen hadden onder invloed van PPD in *no-time* gigantische doorbraken op het gebied van diep ingeslepen gewoontes, overtuigingen en trauma's. Mensen hebben hun verleden, inclusief allerlei trauma's in hun lichaamscellen opgeslagen, informatie waarvan je vaak geen benul hebt. Je kunt die informatie bijvoorbeeld het familieverleden noemen of de Nederlandse culturele traditie. Het zijn allemaal blinde vlekken waarvan je niet weet dat je het niet weet." Dat was ook het moment dat Nieveen de link legde met afslanken. "Ik zag veel mensen om mij heen worstelen met het spook van overgewicht ondanks het gebruik van 'wetenschappelijke' afslankmethodieken van de verschillende artsen. Maar hun aanpak bleek eenzijdig. Ik heb toen mijn integrale

Peter Chappell

De briljante Chappell (71) was pas zestien jaar oud toen hij een baan kreeg bij een onderzoeksprogramma naar lucht- en ruimtevaarttechniek. Op zijn 22^e haalde hij zijn diploma als elektrotechnisch ingenieur met als specialisatie elektromagnetisme. Zes jaar later maakte hij een laterale *switch* naar natuurlijke, holistische geneeswijzen. Hij kwam erachter dat beperkende gedachten zich uiteten als ziekte in het lichaam. Als homeopaat onderwees hij tussen 1990 en 2000 vakgenoten in twintig landen waar homeopathie nog in de kinderschoenen stond. Na het millennium was Chappell in Ethiopië zeer succesvol in de behandeling van aids. Vervolgens ging hij naar Sarajevo, Rwanda en vluchtelingengebieden in Afrika en paste daar dezelfde principes van resonantie toe op de gevolgen van genocide. Zijn werk is onder meer beschreven in een recent boek getiteld *Homeopathy for diseases*. Zijn initiatieven in Afrika worden sinds een aantal jaren overgenomen door een Nederlandse vrijwilligersstichting onder leiding van homeopathisch arts Harry van der Zee.

aanpak samengesteld, zowel aandacht voor *body* (voeding en bewegen) als *mind* (sociaal en emo-eten)." Mensen met obesitas en eetstoornissen, zo blijkt uit de ervaring van Nieveen, vallen met deze alomvattende aanpak veel makkelijker af omdat een deel van de stress, het emotionele eten, wegvalt. "Wat rest is de gewoonte. Dus je moet nog steeds wel iets (niet) doen, zoals een (ex-)alcoholist niet naar het café moet gaan. Maar het afvallen via Nooit Meer Overgewicht is eenvoudiger én duurzaam. Een holistische aanpak gebaseerd op wetenschap, praktijkervaring en innovatie die aandacht besteedt aan zowel lichaam als geest." ■

