



DE LEEFSTIJLBIJBEL

Colofon

Tekst: Yassir van Unen

Fotografie: Anke van Unen

ISBN 978-90-824239-0-7

Copyright 2015 De Leefstijlbijbel

www.deleefstijlbijbel.nl

www.praktijkvanunen.nl

De informatie in dit boek is geen medisch advies. Bij lichamelijke klachten of twijfel hierover adviseer ik je om contact op te nemen met je huisarts of behandelaar. Iedereen die bij het tot stand komen van dit boek is betrokken is uiterst zorgvuldig te werk gegaan bij het inhoud geven aan deze publicatie. Niettemin sluiten zij iedere aansprakelijkheid uit voor eventuele gevolgen van het handelen op grond van de informatie of adviezen die de lezer in dit boek aantreft, evenals voor fouten die mogelijk nog aanwezig zijn.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetgeen elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Waarom dit boek?	5
Chronisch tekort	13
De kracht van preventie	19
Onze overheid, onze beschermer?	29
Codex Alimentarius	37
Voeding	45
Beweging	77
Toxische stoffen	85
Tabak	95
Natuurlijke omgeving	99
Stress en mindset	115
Hoe de huisarts te werk gaat	123
Vervolgstappen	129
Specialisten	135
Medicatie	145
Nascholing en farmacie	153
Nadelen reguliere behandeling	165
Huidige stand van zaken	177
Wajong	183
Hoe dan wel?	187



Waarom dit boek?

Van iemand die ontbeet met energydrinks en candybars ben ik iemand geworden die luncht met rundvlees, broccoli, shiitake, knoflook, gember, paprika, kurkuma en cashewnoten.

Zo, dit is het eerste en tevens laatste recept in dit boek. Die heb je alvast te pakken. Geniet ervan ;-)

Van een ontbijt waar niemand van opkeek tot een lunch waarbij ik standaard vragen krijg: 'Waarom eet je dat? Wat is er mis met brood?' etc.

Is dit wat er mis is met de wereld?

Is het verschil tussen wat de norm en normaal is, zodanig verschoven dat je jezelf 'moet' verantwoorden als je geen brood of kant-en-klare rommel eet? Het is blijkbaar normaal dat je allerlei suikerdranken drinkt en zowel snoep als 'gezonde' tussendoortjes zoals zuivel en brood eet.

*'Het is geen teken van gezondheid om goed
aangepast te zijn aan een zieke samenleving.'*

- JIDDU KRISHNAMURTI

De norm, oftewel de algemeen geldende standaard, is op dit moment nog altijd grotendeels de Schijf van Vijf. Dat is wat de meeste Nederlanders nuttigen en wat als acceptabel wordt gezien.

Maar de norm is iets anders dan wat normaal is. Dat heb ik inmiddels wel geleerd.

Wat ik inmiddels ook heb geleerd, is dat onze gezondheid slechts deels door voeding wordt bepaald. Voeding was wat mij ooit op een heel ander pad bracht dan ik eerst bewandelde. Beter gezegd... ziekte was eigenlijk de echte trigger om alles wat ik

dacht te weten eens kritisch te bekijken. Niet zozeer ziekte bij mijzelf, maar ziekte in mijn omgeving. Chronische ziekte bij vrienden en familie, maar vooral bij mijn vriendin toentertijd.

De zogenaamde ‘onverklaarbare’ klachten. Klachten waar de mensen van wie ik hield jaren mee liepen, zonder dat ze verminderden. Sterker nog, mettertijd verslechterde het zelfs. Ondanks talloze bezoeken aan huisartsen en specialisten.

Ondanks verschillende pogingen met medicatie.

De gezondheid ebde maar verder en verder weg.

Als degene van wie je houdt zich, als eenentwintigjarige, voelt als iemand van negentig dan is dat enorm frustrerend. Zowel voor haarzelf als voor jou.

Ze had dagelijks pijn, was vaak moe, kon weinig doen, wat ook gevolgen had voor inkomsten, relaties enzovoort. Als je een bot gebroken hebt en je zit in het gips, houdt iedereen rekening met je. Maar een chronische ziekte daarentegen, lijkt vaak onzichtbaar te zijn. Je stuit op veel onbegrip, frustratie en weerstand.

Dwars en opstandig als ik ben, pikte ik het niet dat de artsen zeiden dat de klachten onverklaarbaar waren. Ik kon me niet voorstellen dat je ‘ineens’ klachten zou ontwikkelen zonder dat er een oorzaak was. Ik liet me niet wijsmaken dat je er maar mee moest leren leven of dat het tussen de oren zat. Dat vond ik onzin. Dat IS onzin!

Ik voelde het toen al, maar nu weet ik het.

Ik zei het toen al, maar nu kan ik het onderbouwen.

Toentertijd was ik nog geen orthomoleculair therapeut.

Ik deed heel ander werk en at aardig wat troep.

Geen haar op mijn hoofd die zich daar zorgen om maakte.

Ik kwam niet aan... dus er was geen probleem. Toch?

Ik deed aan sport en bleef slank. Voeding kon mij niet deren.

Fout!

Tijdens mijn zoektocht naar gezondheid voor mijn vriendin en familie, liep ik zelf ook tegen de lamp. Blijkbaar leefde ik toch niet zo gezond als ik dacht. Ik ging gezonder eten, gebruikte de juiste supplementen en wat gebeurde er?

Die huisstofmijtallergie die ik al vijftien jaar had, was in drie maanden weg.
DRIE maanden!

Ik had vijftien jaar lang puffers gebruikt, had speciale vloerbedekking en speciaal beddengoed. En dan had ik toch nog geregeld een verstopte neus en niesbuien.

Toen ik tijdens mijn opleiding tot orthomoleculair therapeut leerde hoe een allergie ontstaat en hoe je dit oplost, heb ik dit meteen op mijzelf toegepast.

Je kunt je vast voorstellen dat dit voor mij erg fijn was.
Maar ook was het een enorme openbaring, om zoiets mee te maken.

Ook mijn darmklachten en ADHD-achtige klachten verbeterden enorm.
Had ik dit maar eerder ontdekt!
Waarom was mij dit nooit eerder verteld?

Volgens mijn huisarts was het niet mogelijk.
Toch had ik mede dankzij het aanpassen van mijn voedingspatroon en het inzetten van de juiste supplementen al snel mijn jarenlange klachten genezen.

Ondanks dat ik dacht dat ik kon eten wat ik wilde, was dit niet zo. En ik heb nu ook geleerd dat dit voor iedereen geldt. Ook al kom jij niet aan van voeding, wat jij eet bepaalt of jij jou gezondheid opbouwt of afbreekt. En dit geldt zowel voor voeding als voor beweging, straling, stress enzovoort.

In mijn geval had ik mijn gezondheid al jarenlang negatief beïnvloed. De link tussen voeding en mijn klachten had ik echter nooit gelegd. Pas toen de situatie om mij heen

mij ertoe bracht om onderzoek te doen, zag ik ook bij mijzelf de verbanden. Zo ben ik op de plek gekomen waar ik nu ben en help ik ook anderen om van hun langdurige gezondheidsklachten af te komen.

Doordat ik zelf en met anderen veel heb aan tafel heb gezeten met artsen en specialisten, weet ik heel goed hoe het is om die gesprekken te voeren, te snakken naar erkenning, onderzocht te willen worden en antwoorden te willen krijgen. Dit vertaalt zich dan ook in een natuurlijke behandelvorm in mijn praktijk, die er er voor zorgt dat mijn cliënten zich begrepen en vertrouwd voelen, wat de therapie ten goede komt.

Maar ik ben niet de enige. En ook mijn familie en vrienden, bij wie klachten na mijn hulp als sneeuw voor de zon verdwenen, zijn niet de enigen.

Op dit moment zijn er ruim vijf miljoen chronisch zieke Nederlanders. Miljoenen mensen die jaar in jaar uit gezondheidsklachten hebben en hiervoor behandeling krijgen, onderzoeken ondergaan en medicatie slikken.

Uitgaande van wat ik geleerd heb, is het mijn missie om jou te informeren. Om jou te inspireren. Ik wil dat jij ook ontdekt wat de kracht is van een gezonde leefstijl en wat de mogelijkheden zijn van natuurlijke behandeling.

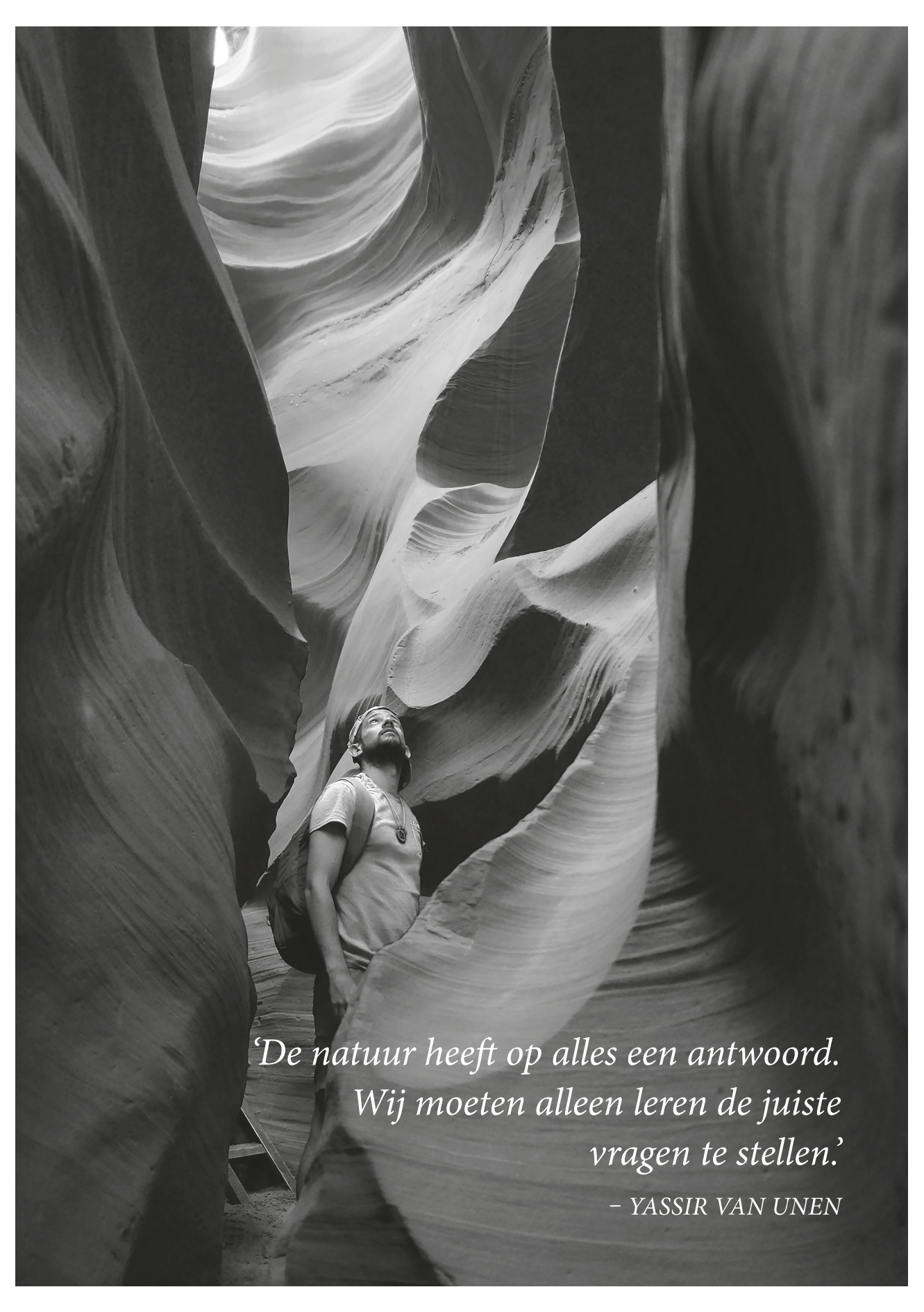
Of je nu al klachten hebt en gezonder wilt worden of stappen wilt zetten om de kans op ziekte te verkleinen... *De Leefstijlbijbel* is de ultieme gids om jou op elk leefstijlgebied op het juiste spoor te zetten.

Mijn ontdekkingsreis begon ooit met voeding. Inmiddels heb ik echter zoveel andere (verborgen) ziekmakende invloeden ontdekt, dat het tijd wordt om ook deze uitgebreid aan de kaak te stellen en te laten zien hoe het gezonder kan.

Niets is zo erg als denken dat je het goed doet, terwijl je jouw gezondheid onbewust saboteert. Hier is informatie voor nodig. De juiste informatie. Eerlijke informatie. Laten we eens gaan kijken waar het mis gaat en vooral hoe het veel gezonder kan. Ik wens je heel veel leesplezier, maar vooral optimale blijvende gezondheid toe!

Yassir van Unen

[Klik hier om de resterende 200 pagina's te lezen](#)



*'De natuur heeft op alles een antwoord.
Wij moeten alleen leren de juiste
vragen te stellen.'*

– YASSIR VAN UNEN