Lekker in balans

Paleodieet op app is vooral letterbrij

De hype van het paleodieet brengt na (kook)boeken en lezingen ook een app voort. Helpt die de nazaten van verre voorouders in balans te komen?

Richard de Leth zei tijdens zijn studie medicijnen de westerse geneeskunde vaarwel en is nu orthomoleculaire arts en bestsellerauteur. Hij zwierf elf dagen primitief door de Pyreneeën, want zo mag je kippen slachten en slapen onder een rots gerust noemen. Die terug-naar-de-natuurtrip vormde het fundament voor een klein imperium rond het merk OERsterk. Met als pijler het paleodieet: de verondersteld voeding van onze verre voorvaderen. Geen brood maar noten, geen suikers, veel groente en vlees. Wetenschappers schoten gaten in de leer, maar De Leth houdt vol en komt met een app. De holenmens had geen smartphone nodig om slank en vitaal oud te worden, maar de tijden veranderen nu eenmaal.

& ANTON DAMEN

HELDER EN PRAKTISCH

Duidelijke instructies, maar dat komt ook omdat veel open deuren worden ingetrapt: 'yoga vermindert stress'.

Summiere tips worden vaak doorspekt met vakjargon als brain-derived neurotrophic factor-stof en novo-lipogenese. Vooral handig voor scrabbelaars.

MOTIVEREND

De app belooft je te stimuleren om in kleine stappen je gedrag te veranderen.

Je kunt positiever beginnen dan met 'we worden steeds zwakker, dikker en zieker'. Je wordt gestimuleerd met tekst, niet met persoonlijke coaching of een eigen schema.

VORMGEVING

Een basic design maakt snel duidelijk wat de vier OER-pijlers zijn: Voeding, Beweging, Ontspanning en Mindset.

Klik je verder dan wacht je een letterbrij. Dus scrollen, scrollen en nog meer scrollen. Dat oogt vooral OERsaai. Meer foto's en video's hadden dit kunnen breken.

PRIJS KWALITEIT

Reken 4 euro af en je hebt de app (iOS). Is dat het waard? Ach, er zijn wel meer apps die je weinig gebruikt.

Heb je al een OERsterk-boek in de kast staan of ben je handig met Google, dan biedt de app niets extra's.

EIND OORDEEL

★ ☆ ☆ ☆ ☆

Niets nieuws onder de zon.

Sunny Bergman

DEPRESSIES BESTAAN NIET IN *Ghana*

Filmmaker Sunny Bergman laat in de serie 'Sunny side of spirit' zien hoe mensen in Ghana, Taiwan en Brazilië geestelijk gezond blijven. Komt depressie en vereenzaming alleen bij ons in Europa voor?

& TEKST PAM VAN DER VEEN | FOTO'S VPRO

→ **Mensen leven in familieverbanden en zijn samen verantwoordelijk voor het welzijn van een individu.**

En jaar geleden riep schrijver en programmamaker Sunny Bergman (43) een storm aan reacties over zich af met haar documentaire *Zwart als roet,* over het zwartepietendebat. Die storm woedt nog steeds. Hetzelfde effect hadden haar films *Beperkt houdbaar* (2007) en *Sletvrees* (2013) waarin zij vragen stelt bij het dwingende schoonheidsideaal en onze dubbelzinnige kijk op de vrouwelijke seksualiteit.
Met de nieuwe serie *Sunny Side of Spirit* strijkt ze minder tegen de haren in. Toch zet ze hierin weer vraagtekens, dit keer bij de westerse psychische gezondheidszorg. Is het wel zo normaal zoals wij in ons werelddeel omgaan met problemen van de geest? Hoe doen andere culturen dat? Om dat te onderzoeken reisde Bergman, zelf ooit geveld door werkstress, af naar Ghana, Taiwan en Brazilië. In elk land voert een lokale gids haar langs onder anderen healers, priesters en sjamanen en hun geneeskunsten, allen rijk aan rituelen die vaak in groepsverband worden uitgevoerd. Nogal een schril contrast met ons bezoek aan de huisarts en de psycholoog. Contact leggen met je voorouders om een depressie te genezen? Het mag zweverig klinken, maar het kent een langere traditie dan ons pilletje prozac.

De inspiratiebron voor deze serie was jouw burn-out in 2008. Hoe werd je destijds opgevangen door de zorg?
„Mijn huisarts verwees me door naar een psycholoog. Het eerste wat die zei, was: 'O, mevrouw is een beetje een denkertje.' Ik voelde me weggezet. Gelukkig vond ik een betere therapeut en kwam ik op het spoor van meditatie en mindfulness. Die kennismaking met andere manieren van genezing bracht me op het idee voor *Sunny side of spirit*. In veel landen worden klachten als stress of trauma op een spirituele manier benaderd en gelden oude rituelen als een krachtig medicijn. In de Afro-Braziliaanse religie help je iemand bijvoorbeeld door goden of geesten te raadplegen. Dat scharen wij al snel onder bijgeloof of magie, maar dat vind ik eigenlijk best arrogant."

Hoezo arrogant?
„Wij doen alsof wij cultureel superieur zijn, maar je zou het ook spiritueel verschraald kunnen noemen. Wat wij niet kunnen bevatten, serveren we af als hocus pocus. Wij hanteren categorieën als 'normaal' en 'gek', maar waarom is dat de norm? In vrijwel alle andere culturen heeft de spirituele dimensie invloed op je gemoedstoestand. In het candomblé-geloof in Zuid-Amerika wordt stemmen horen niet geassocieerd met psychose of schizofrenie, maar kan het de manifestatie van een voorouder of natuurgod zijn. Die kan bezit nemen van een medium en advies geven als zich een probleem voordoet. Ik heb in Brazilië heel wat mensen ontmoet die door dit soort rituelen gered zijn uit een psychiatrische inrichting. Dat kun je magie noemen, maar je kunt het ook vergelijken met ons placebo-effect. Dat is toch ook heel magisch, dat we onszelf kunnen genezen als we maar ergens in geloven?"

Hoe rationeel ben jij zelf?
„Veel te, vond mijn Braziliaanse tolk. Als we een heilige plaats bezochten, moest zij huilen of raakte door de geesten haar stem kwijt, zodat ze niet kon vertalen. Toen ik daar wat van zei, vond zij mij een koude robot. Maar zo zie ik mezelf niet, ik was gewoon aan het werk."

Tijdens je werk laat je je onder handen nemen door een Chinese dokter. Niet geheel pijnloos, zo zien we in de serie.
„In Taiwan ga ik naar een dokter vanwege een verstijfde 'cameraschouder'. Terwijl ik hem interview, duwt hij opeens keihard een naald in mijn been. Tot in het bot, zo voelde het. Ik schreeuwde het uit. Maar alle spierspanning trok weg, ik kon meteen mijn schouder weer bewegen. Bij ons zijn de acupuncturisten niet zo hardhandig. In Nederland staat acupunctuur meer op zichzelf, terwijl het eigenlijk maar een onderdeel is van de rijke Chinese geneeskunde. Naalden, drukpuntmassage, kruiden, voeding, meditatie: alles is gericht op lichaam en geest gezond houden. Zij zien westerse geneeskunde als symptoombestrijding: handig voor als je snel van een kwaal af wil, maar geen versterking van je chi."

→ **Sunny Bergman op bezoek bij Ghanese helers: „Als Ghanezen zich niet gelukkig voelen, zeggen ze: 'mijn ziel zakt naar beneden'."**

Chi?
„Voor ons is dit een lastig te bevatten begrip. Denk aan levenskracht of levensenergie. Wordt die geblokkeerd, dan raak je uit balans en kun je klachten krijgen. In Taiwan zag ik overal op straat mensen tai chi beoefenen om energie in beweging te zetten."

Wij hebben geen goed woord voor chi, maar in Ghana lijken ze geen woord te hebben voor depressie. Is dat echt zo?
„Als Ghanezen zich niet gelukkig voelen, zeggen ze: 'Mijn ziel zakt naar beneden'. Depressie is een westerse term. Het fenomeen lijkt in Ghana minder voor te komen. De samenleving reageert meer vanuit het collectief, mensen leven in familieverband. Het geestelijk welzijn van het individu wordt gezien als verantwoordelijkheid van de groep. Ik heb kennisgemaakt met een man die aan depressieve gevoelens lijdt, omdat hij geen vrouw en kinderen heeft. De mensen om hem heen proberen zijn probleem op te lossen. Zo hebben we een sessie bij

> In Ghana heb je geen woord voor depressie, maar wel één voor een kind dat zijn ouders verwaarloost

een traditionele genezer gefilmd en een groepsceremonie waarbij iedereen met elkaar zong en danste en er contact met voorouders was. Mooie rituelen die houvast bieden en die wij zijn kwijtgeraakt."

Je kunt in Nederland toch naar de reikimeester of de shiatsumasseur?
„Daar moet je maar net gevoel bij hebben. Het is spiritueel shoppen in tradities waar wij niet mee zijn opgegroeid. Wij missen ook het vangnet van een groep; in Ghana is het ondenkbaar dat je je moeder in een verzorgingshuis stopt. Daar heb je geen woord voor depressie, maar wel één voor een kind dat zijn ouders verwaarloost. Die solidariteit draagt bij aan het geestelijk welzijn van mensen. Wij zijn geneigd te denken dat het leven ons geluk is verschuldigd, maar in Ghana zag ik een hoger niveau van acceptatie: neem het leven zoals het komt."

Het cliché: arm, maar gelukkig?
„Ik probeer bij die stereotypering weg te blijven. Maar de mensen die ik sprak, zeiden het zelf: 'Wij hebben niet veel nodig om gelukkig te zijn.' Ik wil niet suggereren dat de geestelijke gezondheidszorg in andere culturen beter is, in Ghana zijn geesteszieke mensen die aan de ketting worden gelegd. Alleen heb ik er niet voor gekozen die extreme voorbeelden in mijn serie te laten zien. Ik wilde onderzoeken of spiritualiteit kan bijdragen aan psychische gezondheid, en wat we kunnen leren van andere culturen."

***Sunny side of spirit*, vanaf donderdag 3 december, 21 uur, NPO 3**

Chinees uit zijn depressie anders dan Italiaan

Wereldwijd lijden 350 miljoen mensen aan een depressie, aldus de WHO. Maar de manier waarop met depressie wordt omgegaan, is in hoge mate cultureel bepaald. In het westen zien we het als een serieus probleem, omdat we grote waarde hechten aan geluk en optimisme.
In Afrikaanse landen zijn klachten die samenhangen met verminderde sociale contacten en het verlies van familierelaties veel belangrijker. In Latijns-Amerikaanse landen heeft men het liever over 'nervios' ofwel 'zenuwen', en noemt men vaak hoofdpijn als klacht. Van mensen uit het Middellandse Zeegebied is bekend dat een depressie vaak schuldgaat achter a-specifieke hartklachten. En in China is het niet gepast om je frustraties met betrekking tot werk of privé publiekelijk te tonen. Het is veel veiliger om op fysieke wijze te uiten dan te spreken van een depressie.

DIEKSTRA

René Diekstra buigt zich over de menselijke geest

Dure plicht

Nadat een van hen een weekendje Parijs annuleerde, zitten René Diekstra en zijn vrienden in het café. Ze vragen zich af wie je in deze tijd nog kunt vertrouwen.

Ik zit aan tafel met een paar vrienden als een van hen een vage vraag stelt waarvan we allemaal toch onmiddellijk begrijpen waarop hij doelt. 'Hebben jullie ook het gevoel dat er iets aan het afbladderen is?' We knikken allemaal instemmend. Het gesprek komt op het uitdijend aantal bedrijven en organisaties dat de boel blijkt te belazeren. Zoals Volkswagen, dat toonbeeld van kwaliteit en betrouwbaarheid, waar managers en technici hand in hand jarenlang crimineel te werk zijn gegaan op manieren waar de maffia nog een puntje aan kan zuigen.

Of zoals Rabobank, dat andere veronderstelde toonbeeld van betrouwbaarheid, waar bankiers de afgelopen jaren internationaal op grote schaal fraude pleegden met rentes. Of zoals de farmaceutische industrieën, die wereldwijd valse voorlichting geven over werkzaamheid en bijwerkingen van medicijnen. Op een zo vergaande manier zelfs dat sprake zou zijn van gecoördineerde criminaliteit. Volgens onderzoekers zou vrijwel geen bijsluiter te vertrouwen of serieus te nemen zijn. Bij dat laatste, nota bene uitgesproken door een arts, valt een drukkend stilzwijgen. Als onze huisarts ons iets voorschrijft op basis van door de industrie geclaimde werkzaamheid, kunnen we daar dan wel op afgaan?

> Het heeft er alle schijn van dat we met zijn allen onze wereld op slot aan het doen zijn

'Maar wat moet je dan?', roept iemand bijna wanhopig. Het is toch geen leven als je niets of niemand meer kunt vertrouwen?' Dan zegt een ander iets dat het onderwerp verbreedt. 'Die kant lijken we wel op te gaan. Mijn vrouw en ik hadden het plan afgelopen weekend in Parijs door te brengen, maar we hebben geannuleerd. We vertrouwen het niet meer.' Waarop de enige vrouw aan tafel toevoegt dat de vluchtelingen haar een unheimisch gevoel geven. Wat voor gevaarlijke types kunnen daar bij zijn?

Het heeft er alle schijn van dat we met zijn allen onze wereld op slot aan het doen zijn en vertrouwen buitensluiten. Dat is een luxe die we ons niet kunnen permitteren. Vertrouwen is het cement van de samenleving. Wie dat wegkrabt, laat het gebouw in elkaar donderen. We hebben de plicht elkaar te vertrouwen en om, zelfs als dat vertrouwen beschaamd wordt, het vervolgens toch weer opnieuw te doen. Het is een dure plicht.

→ **Reageren?** Mail naar hartenziel@persgroep.nl