



Bloedserieus afslanken

door SYLVIA BORGER

SUSTEREN – Darter Raymond van Barneveld volgde het programma met succes, Catherine Keijl, roeier Nico Rienks, de olympische hockeyster Kim Lammers en ook Mart Smeets, die niet alleen flink afviel maar ook – zoals hij zelf zegt – „de pijn in zijn poten kwijtraakte”. Dus op naar Limburg waar Immogenics de Novo-test uitvoert, een bloedonderzoek dat uitwijst welke voedingsmiddelen goed voor je zijn en welke je moe, ziek en dik maken.

Alfred Hendriks, de arts die het programma begeleidt, legt uit hoe we last kunnen krijgen van een (chronisch) ontstekings symptoom als we niet eten wat goed voor ons is.

„Een ontsteking is de normale reactie van het immuunsysteem om je lichaam te beschermen tegen de effecten van bacteriën en virussen.

Maar ook onverteerde voedseldeeltjes worden door het immuunsysteem aangepakt. Dus elke keer als u iets 'verkeerds' eet, wordt uw afweer-

systeem belast. Het gevolg is langetermijnschade, waaronder extreme vermoeidheid en overgewicht. Als we weten welke voedingsstoffen

deze reactie veroorzaken, kunnen die uit het eetpatroon verwijderd worden. En dat kan leiden tot een aanzienlijke toename van energie en blijvend gewichtsverlies.”

In het laboratorium worden twee buisjes bloed afgenomen. Het wordt verdeeld over 115 glazen napjes waarin een kleine hoeveelheid verdund

voedingsmiddel zit, van avocado tot zeebaars. Vervolgens registreert een machine of er ontstekingscellen (witte bloedcellen) worden geactiveerd.

Is dit niet het geval, dan komt het geteste voedingsmiddel als 'gezond' op de groene lijst. Worden er veel witte bloedcellen geteld, dan komt dat voedingsmiddel op de rode lijst: zeker drie maanden afblijven. En dan zijn er nog gele en oranje lijsten: resp. 5 of 10 weken niet nuttigen.



In mijn 'groene menu' staat dat ik licht allergisch ben voor brood of andere granen, krab, schelpdieren, koffie, spinazie, kaas. Goed zijn fruit, noten, yoghurt, aardappelen, eieren, vlees, kruiden, maïs, groente, rijst cacao, honing.

Ik houd me al zo'n drie we-

ken aan het Novo-programma en voel me wat fitter en zeker slanker. De weegschaal heeft het jaren geleden begeven, maar ik merk aan mijn kleren hoe de vlag erbij hangt. Het duurde overigens wel een week tot ik de passage '10 weken helemaal geen alcohol' in



LENSINK VAN BERKEL
COMMUNICATIE

■ **Dokter Alfred Hendriks en
Immogenics-directeur Guido
Costongs.**

FOTO: MARCEL VAN HOORN

de handleiding ontwaarde.
Hendriks: „Niet zo zeer om de
calorieën te beperken, maar al-
cohol is een van de belangrij-
ste oorzaken dat de darmwand
niet goed functioneert. Door
het vermijden van drank krijgt
het lichaam de kans zich te
herstellen. Het goede nieuws
is dat u het na tien weken op-
nieuw kunt introduceren.“

Twintig procent van de 5500
cliënten die zich hebben laten
testen, merkt helaas geen ver-
betering op. Sneu als je 500
euro hebt betaald.