



zaterdag 24 december 1988

TA 5

VERMAGEREN BEGINT IN DE HERSENSTAM

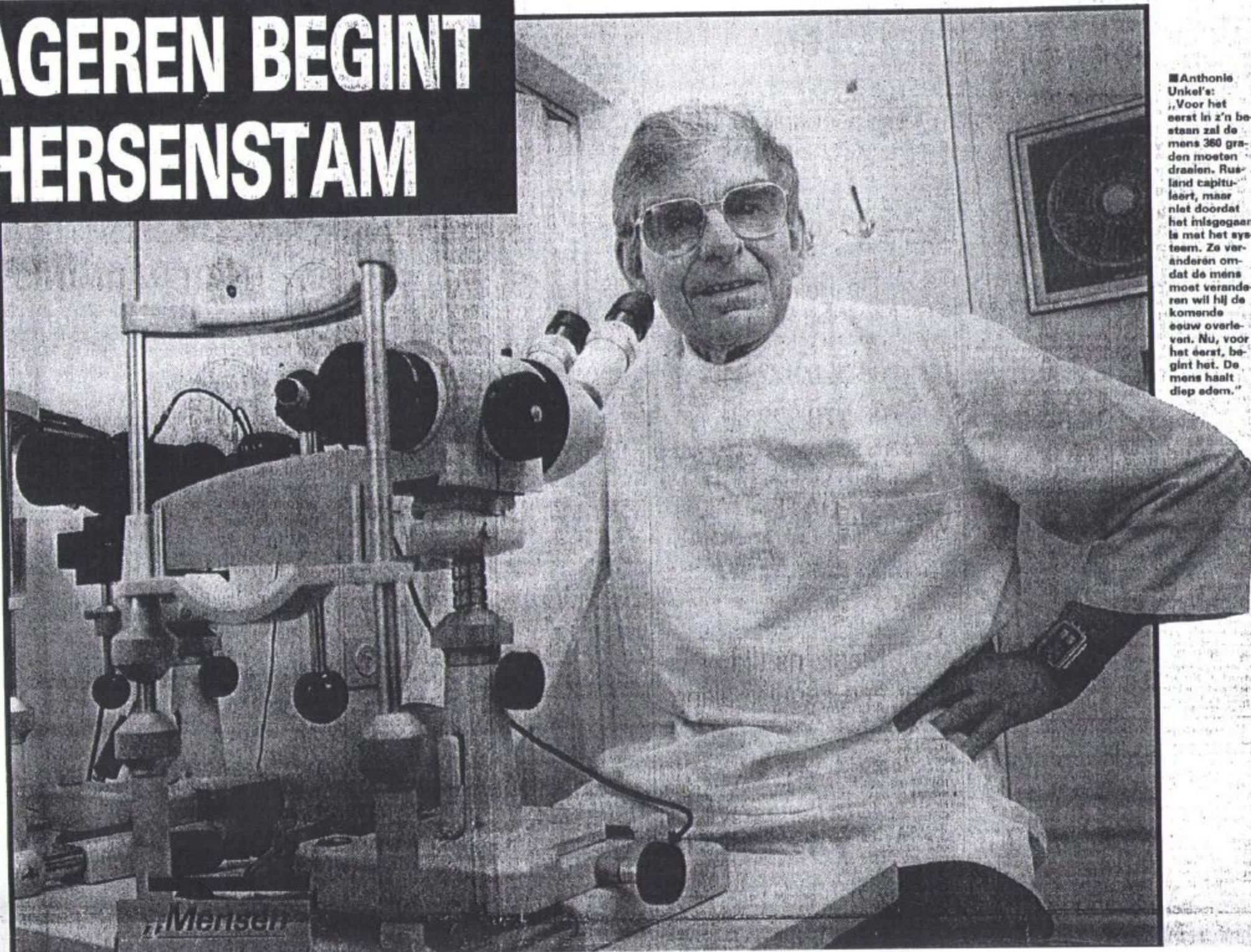
**Anthony Unkel's
bijzondere
afslanktherapie**

„Toen ik zes jaar was, wilde ik weten waarvoor ik hier was en wat ik moest doen. Nu ben ik vierenzeventig en weet ik dat het leven nooit zinloos is. Ik heb kans gezien een visie om te zetten in de praktijk en dat zie ik als een groots cadeau. Ik ben uitgegaan van het principe dat als er een zenuw in de hersenstam is die vet kan maken, dan moet die hersenstam je ook weer mager maken. Dat is het terugkoppelingsprincipe.”

door
ANTON C.
VELDKAMP



„We leven in een tijd waarin stress, zoals we dat noemen, onze vijand is geworden. Maar in de oertijd had de stress wel degelijk een functie. De man die geconfronteerd werd met een beer,



■ Anthony Unkel's:
„Voor het eerst in z'n bestaan zal de mens 360 graden moeten draaien. Rusland capituleert, maar niet doordat het inleegde is met het systeem. Ze veranderen omdat de mens moet veranderen wil hij de komende eeuw overleven. Nu, voor het eerst, begint het. De mens haalt diep adem.”

„ee signalen: vechten op luchten. Zodra hij een van weëen deed, vloede de stress af. Het werd omgezet in de daad.

Als er tegenwoordig laten ve zeggen, iemand bij je aan- velt van de FIOD, dan krijg je lezefde impulsen als die nan uit de oertijd. Nu kan je o'n man niet slaan en we- genen helpt ook niet, dus olijf je zitten met de stress. Het voorbeeld is misschien wat extreem, maar je weet dat heel veel mensen hun pensioen niet halen omdat ze voortijdig door stress in de wao of ww belanden. Mensen met een geestelijke bewust- zijsstoornis hebben hun ge- wicht niet meer onder contro- le. Dat is wel degelijk een heel groot probleem, want vetucht is een ernstige fun- damentele stoornis, die tal van andere levensbedreigen- de ziekten tot gevolg kan heb- ben.”

Studie

Anthonie Wouter Unkel werd op 15 oktober 1914 in Dordrecht geboren. Zijn va- der was sleepbootkapitein en Anthonie kreeg zijn opvoe- ding op het chiste schoolje van Dordrecht. Voor hem is dat schoolje de grondslag van alles geweest. Na de lage- re school verhuisde het gezin naar Medemblik, omdat zijn vader zijn boot verhuurd had aan de Zuiderzee Werken. Anthonie ging naar de mts in Hoorn, en daarna, toen hij het zelf kon betalen, begon hij aan een studie psychologie in Amsterdam. In 1950 stu- deerde hij af en begon een praktijk op de Prinsengracht in Amsterdam.

„Het liep reuze, de cliënten waren tevreden, maar ik hoogst ontevreden. De psy- cho-analyse had niet het ef- fect dat ik ervan verwacht had. Ik dacht: Alles wat ik geleerd heb, is alleen maar hoe ik niet moet denken. Mijn grondconclusie was: Als een arts alleen maar kijkt naar het lichaam is hij gek, en als een psycholoog alleen naar de geest kijkt, is hij gek. Lichaam en geest zijn onver- brekelijk verbonden. Ik heb mijn praktijk opgeheven en ben vertrokken voor een stu- dieers naar Egypte. Ik heb daar verscheidene boeken ge- schreven onder het pseudo- niem Anthonie de Zeeuw en in opdracht van de Franse

regering een film gemaakt over de belofding van het Suezkanaal. Vanuit Egypte ben ik naar Parijs vertrokken en enige tijd later naar het Griekse eiland Lesbos, om daar in alle rust een boek te schrijven.

Zwanger

Op Lesbos ontmoette ik een Frans meisje, Marie Do- minique, briljant intelligent. Ik had nooit zoveel om vrou- wen gegeven. Zij was de eer- ste die me echt interesseerde. Ze was dertig jaar jonger dan ik. Toen ik vertrok zei ze me: Of ik trouw met jou, of ik trouw nooit.”

Hij staat op en opent de deur naar de tuin voor de hartstochtelijk kwispelende grote zwarte hond, die hem samen met twee poezen al jaren gezelschap houdt. Dan wijst hij op drie foto's op een kastje. „Mijn kinderen. Ze wonen bij hun moeder. Ik mis ze. Maar ik wil niet te veel kwijt over mezelf, want mijn persoon is in dit verhaal niet interessant.”

Dan laat hij de hond weer binnen, geeft 'm een kluit en vervolt: „Marie Dominique en ik besloten het te probe- ren. We gingen een half jaar samenwonen in Parijs. Ik wist niet waar ik wilde wo- nen, voelde me in m'n denken een logé in Holland, maar in Parijs als kind aan huis. In dat eerste half jaar werd Marie Dominique zwanger en werd het voor mij voorgoed Parijs.”

„In de geest ging ik terug naar mijn oude praktijk- ideeën, totdat ik een boek las over de fysieke situatie die er is als iemand stress heeft en waarom diegene dan dik wordt. Dat wekte mijn be- langstelling. Ik wilde en moest een balanstherapie zien te vinden. Een orthoma- nuele therapie volgens de fi- losofie en de psychologie van het Verre Oosten. Drie jaar heb ik geëxperimenteerd en succesvol.”

„In mijn balanstherapie ging ik te werk zonder enig medicijn, zonder honger, de huid bleef mooi, haaruitval en gebroken nagels werden opgeheven en de cliënt voel- de zich extra fit en zalig. In 1971 ben ik een praktijk be- gonnen in Epinay sur Orge, 23 kilometer onder Parijs. Ik zat meteen vol. Gegoede mid-

met stress hebben gewicht niet meer onder controle”

denstanders, ambassadeurs en Amerikanen, maar geen Parijzenaars. Die 23 kilome- ter was ze te ver. In '73 begon de eerste olierisis en mijn vaste cliënten werden wat voorzigtiger met hun geld.

Ik heb de zaak verkocht en ben teruggegaan naar Pa- rijs.”

Hulp

„Het werd een 400 m² groot appartement op de Avenue Hoche. Een financiële sprong in het diepe, want nadat ik het contract getekend had, bleek er geen geld meer te zijn voor een verbouwing.

Met de hulp van een vriend heb ik het toch gered. We begonnen met een patiënt en drie maanden later zaten we vol. Achtenveertig patiënten per dag, 50% Fransen en 50% buitenlanders, hoofdzakelijk Amerikanen uit de filmindus- trie. Nastassja Kinski, Woody Allen, Isabelle Huppert, de grote filmproducenten, bank- directeuren, ambassadeurs, kortom tout Paris en Los An- geles waren mijn vaste cliëntenle.

De Fransen zijn nieuwsgie- rig en bereid iets van een ander aan te nemen, in tegen- stelling tot hier in Holland. Ik ben in Frankrijk geestelijk tot ontplooiing gekomen, maar economisch ben ik er naar de haaien gegaan, want na zeven fantastische jaren kwam er een kentering in ons huwelijk. De zaak werd ver- kocht, ik had een enorme belastingschuld en Marie Do-

minique ging haar eigen weg, met de kinderen.”

Hij zwijgt, staat op, pakt een boek uit de boekenkast en geeft het me: 'T Tsjing, het boek der veranderingen'.

„Het boek van de Gele Kei- zer, naar men zegt, nog uit het Stenen Tijdperk. Zonder dit boek had ik het toen niet gered.”

Hij gaat weer zitten en kijkt me aan: „Op dat mo- ment kreeg ik vanuit Koeweit een aanbod om daar te komen werken, samen met de vrouw van de minister van Buiten- landse Zaken. Ik ben er heen- gegaan en werd met de grootst mogelijke égards ont- vangen. Het bleek dat ze alles van me wisten en ik werd helemaal ingepakt.” Hij lacht: „Het was maar één stad en de rest was woestijn.

Therapie

Ik moest een keus maken en het werd Holland, Amster- dam-Osdrorp. Ik ben weer be- gonnen met een patiënt en nu zit ik 100% vol en heb nog een lange wachtlijst.”

Ik weet dat hij de waarheid spreekt, deze eenzame, hard- werkende man tegenover me, want kort tevoren sprak ik Jaap van Zweden, de concert- meester van het Concertge- bouw Orkest en hij vertelde hoe hij langzaam naar Antho- nie Unkel en zijn therapie was toegegroeid: „Ik woog 102 kilo,” zei Van Zweeden,

en ben toen zelf via een dieet naar 94 kilo gegaan. Maar ik kwam niet verder. Ik ben 1.74 meter, dus was ik veel te zwaar. Als je te dik bent kan je je top niet bereiken, wat je ook doet voor je vak. In Strassburg ontmoette ik bij een wedstrijd van Ajax, Jaap Kroonenberg, de onroerend- goedman, hij vertelde me over de therapie van Unkel. Ik was nog niet zover, maar toen ik later Johnny Kraay- kamp en Jules Croiset tegen- kwam, die ook heel veel ma- gerder waren geworden dank zij Unkel, toen ben ik naar hem toegegaan.

Ik verloor bij hem 14 kilo, ging van 94 naar 80. Daarna, toen ik de discipline zelf kon opbrengen, ben ik thuis nog eens 7 kilo kwijtgeraakt. Ik weeg nu 73 kilo en als je zoals ik elke dag van halftien tot halfeen en van halftwee tot vijf uur moet repeteren en 's avonds nog eens van acht tot elf een concert moet doen, dan voel je beslist iedere kilo overgewicht als ballast.”

Unkel knikt instemmend: „Die mannen en die vrouwen krijg ik hier. Als ze alles ge- probeerd hebben, ben ik het eind. Vrouwen, die zo dik zijn, dat ze van zichzelf wal- gen. Mannen, wiens lichaam zich tegen hen keert. Ik neem niemand zomaar aan. Het eerste gesprek kost niks. Ik wil weten of ze serieus en gemotiveerd zijn. Ik moet hun geschiedenis van kind af aan weten. Dan ga ik naar de

„iriscopro. Met speciale ins- trumenten kijk ik in hun ogen en kom zo te weten of iemand nog bepaalde organische af- wijkingen of afwijkingen in het zenuwstelsel heeft. Als ik denk dat ik het kan, dan neem ik ze aan als patiënt.”

Energie

„De mens is een energeti- sche knoop in een elektro- magnetisch veld. Hij heeft ze- ven energieconcentraties. Vier fysiek en drie mentaal. Bij vetucht zijn die zeven energieconcentraties ontregeld. De basis van het heelal steunt op twee zuilen, die twee zuilen koppelen als het ware terug. Men noemt ze Yin en Yang. Het Yinprincipe steunt op het stoffelijke meet- bare van het heelal. Het Yangprincipe beheert de evo- lutionaire ontwikkeling. Het gaat hierom: Er is een vorm van denken en dat is de lin- kerheft van de hersenen, die zo denkt, waarin je bijvoor- beeld naar een boom kijkt en die boom gaat determineren, ontleden. Het is een analyti- sche denkwijze, waarbij het ego een zeer grote rol speelt.

Uiteindelijk verdwijnt de vorm en is de boom weg.”

„Dat detaildenken komt uit het Westen. In de denk- wijze van de rechterheft van de hersenen hou je alleen maar de grote lijnen over, je vergeet de kleine dingetjes. De vorm van de boom blijft intact. In deze denkwijze ligt het totaliteitsdenken opgeslo-

ten en ze komt uit het Oos- ten.” „Nu is het menselijk li- chaam onderhevig aan de be- perkende wetten van de na- tuur. Wij hebben twee mil- joen jaar gedetermineerd en een maatschappij opge- bouwd, die ons zielsvreemd is. Onze redding is als wij het beste van de rechterzijde en het beste van de linkerzijde aan elkaar weten toe te voe- gen. In die zin leer ik de mensen ook om te gaan met stress. Stress is er voor het behoud van de soort en van de planeet. Het is een kos- misch mechanisme.”

Abnormaal vet

„De eerste vijf dagen van de behandeling wordt de stress afgehouwd. Ik doe dat met mijn handen, met behulp van een laserstraal en door middel van praten. Praten is het allerbelangrijkste. Na die vijf dagen gaan we terug naar de hersenstam, het knapste wat het heelal ooit heeft ge- maakt. In die hersenstam be- vindt zich de appetit-thermo- staat, de hongerregelaar. De mens heeft drie soorten vet: het verpakkingsvet, dat om de organen zit, dat is het gezondheidsvet. Dan hebben we het reservevet, het reke- ning-courantvet, wat er tus- sentijs op en af gezet kan worden. Tenslotte is er dan het abnormale vet.”

„In de normale situatie komt het voedsel binnen en gaat de appetit-thermostaat, de 'appetstaar', het verdelen in reservevet en verpakkings- vet. Als daar voldoende van is, dan gaat er een signaal naar de hersenen en eet je niet meer. In een stress-situa- tie kan je nog zo weinig eten, maar wat je eet wordt op overvloedig vet gezet. Ik krijg hier hele dikke mensen die praktisch ondervoed zijn, die bijna sterven van de honger.

De uitdrukking 'Teder pondje gaat door het mondje' is ge- woon stom.”

„Na die eerste vijf dagen krijgen ze een voedselformu- le. Daarna beginnen ze als het ware zichzelf op te eten, ze worden auto-kannibaal. Ik garandeer een therapietrou- we cliënt dat hij of zij in een kuur van vijf weken 5-6 kilo afvalt en in een kuur van acht weken 10-13 kilo. Tijdens de

kuur verdwijnt de behoefte aan alcohol en nicotine volko- men. Er komt geen druk op hart, lever of nieren, want ze moeten twee liter water per dag drinken. Brönwater we- te verstaan.” Hij zwijgt ever en zegt dan: „De regering kan het natuurlijk niet tegen de mensen zeggen, want dat komt er paniek, maar leiding water is niet meer te drinken Ook niet in koffie of thee.”

Smelten

„Het terugkoppelingsprin- cipe gaat ook hier op: Wij hebben de aarde onder druk gezet en moeten nu wate drinken uit een bron. Wij ver- pesten het milieu, het bos ka- er niet meer tegen. Het ver- start door de druk van buiten af en sterft uiteindelijk. Wij verpesten de planeet, de pla- neet die een levend organisme is en geen machine. Die pla- neet gaat zich ververen, het resultaat is een gat in de ozon laag, het smelten van de po- len, overstromingen, wervel- stormen en aardbevingen

Het moet de mensen toch dui- delijk zijn dat ze met he- vernietigen van de planeet ook zichzelf vernietigen, hu- toekomst, hun kinderen, hu- kindskinderen. Toch ben ik zeer optimistisch. Deze jare- zullen het keerpunt zijn. Voo- het eerst in z'n bestaan zal de mens 360 graden moete draaien. Rusland capituleert maar niet doordat het misge- gaan is met het systeem. Z- veranderen omdat de men- moet veranderen wil hij d- komende eeuw overlever- Nu, voor het eerst, begint he- De mens haalt diep adem.”

„Weet je,” zegt hij: „Ik he- een behoorlijke technisch en wiskundige opleiding ge- had en als je in de microfysi- ca duikt, word je nederig e- eerbiedig en diep religieus. Er is eens iemand geweest di- aan tien Nobel-prijswinnaar in de microfysica gevraag- heeft: 'Geloof je in God?' Z- hebben alle tien 'ja' gezeg-

Ze geloofden in God; niet i- de man die de mens er va- gemaakt heeft maar in Go- als kwaliteitsprincipe. Ik ge- loof, ik weet, dat mijn kin- den, onze kinderen, het ve- makkelijker zullen krijgen- dan wij. Wij moeten die or- mekeer teweegbrengen, z- zullen het voortzetten.

(advertentie)

WIJNBOKEN

Hubrecht Duijker is de bekendste wijnschrijver van Nederland, met een grote internationale reputatie. De standaardwerken van 's werelds meest bekroonde wijnschrijver zijn nu geheel herzien en geactualiseerd. Nieuw is zijn Wijn Logboek met 152 notitiepagina's en waardevolle suggesties. Verder in het Spectrum wijnfonds: wijngidsen en wijnwijzers op zakformaat van o.a. Hugh Johnson, Hubrecht Duijker en Burton Anderson.

S

EEN BOEK? EEN SPECTRUM BOEK!