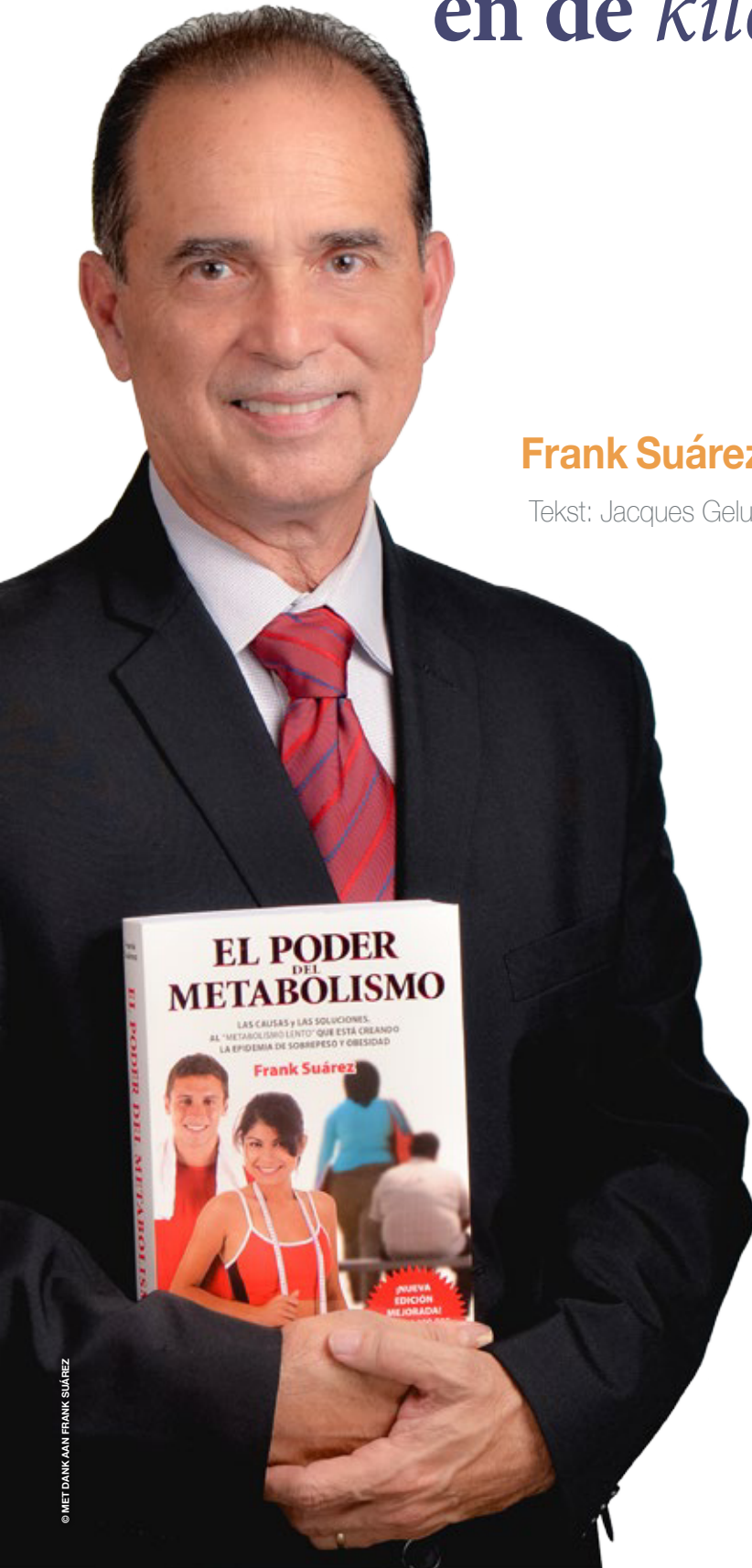


‘Herstel de stofwisseling en de kilo’s vliegen eraf’



Frank Suárez

Tekst: Jacques Geluk

In Mexico is 70,3, in de Verenigde Staten 69,8 en in Puerto Rico 68,3 procent van de bevolking (veel) te zwaar. Het percentage Nederlanders met overgewicht is gestegen van 25 procent in 1990 naar 52,5 procent nu. Puerto-Ricaan Frank Suárez betoogt dat een trage stofwisseling ervoor zorgt dat mensen niet afvallen, futloos zijn en diverse kwalen hebben. In zijn boek ‘De kracht van uw metabolisme’ leert hij mensen hoe zij hun metabolisme kunnen herstellen en versnellen.

Verslaving aan geraffineerde suikers en koolhydraten zorgt – naast uitdroging, schimmelinfecties, verteringsproblemen en voeding die een negatieve invloed heeft op het zenuw- en hormonale stelsel – voor een vertraagd metabolisme. Een conditie die verhindert dat mensen afvallen. Ook stress en gebruik van bepaalde medicijnen kunnen bijdragen aan dat effect. “Een studie van de Universiteit van Californië met ratten toont aan dat koolhydraten tot acht keer verslavender zijn dan cocaïne en dat afkicken vele malen pijnlijker is”, vertelt de Puerto-Ricaan Frank Suárez, die mensen met overgewicht en obesitas succesvol helpt blijvend af te vallen. “De wetenschappers ontdekten bovendien dat drugs en koolhydraten dezelfde plek van het brein stimuleren. Suikers blijken ook een pijnstillend effect te hebben, dat verslavend kan zijn. Nu weten we waarom vrouwen die menstruele pijn ervaren chocolaatjes en zoet voedsel kopen.”

“Het gaat niet om de koolhydraten die van nature in groenten zitten. Patiënten die hun lichaam willen ontgiften moeten wel een einde maken aan hun verslaving aan bewerkte koolhydraten, zoals brood, chocolade, cola en zelfs melk. “Lactose in melk, een natuurlijke suiker, werkt verslavend, waardoor het in de vrouwenborst baby’s aanzet tot drinken. Voor mijn boek ‘De kracht van uw metabolisme’, dat onlangs in het Nederlands is uitgebracht, heb ik uitgezocht hoe die gewoonte binnen 48 uur te doorbreken is. De verslaafde moet

weer de baas worden over zijn lichaam en zijn lichaam zodanig trainen dat het zelf om water vraagt en niet meer om suiker. Eerst heb je je lichaam aangeleerd slechte dingen te willen, nu doe je het omgekeerde”, legt hij uit. Over het wetenschappelijk mechanisme erachter, zegt hij: “Bijvoorbeeld zoete drankjes en pizza’s stimuleren de productie van zeer verslavende β -endorfinen in de pijnappelklier, waardoor mensen in feite verslaafd raken aan hun eigen hormonen. Twee dagen nadat de suikerconsumptie is afgesneden is de verslaving voorbij.”

ENERGIE

De slanke man tegenover mij straalt gezondheid en energie uit. Suárez ziet er veel jonger uit dan zijn geboortedatum (1950) aangeeft. Hij heeft dat helemaal aan zichzelf en zijn onderzoekende geest te danken en is een levende reclame voor zijn eigen afslankmethode. “Als kind leed ik aan obesitas en werd ik uitgescholden op school. Jarenlang volgde ik diëten. Ik viel af, maar na een tijdje kwamen de verloren kilo’s er gewoon weer bij. Ik voelde me gevangen in mijn dik zijn. Na vele mislukte afvalpogingen woog ik op mijn veertigste 24 kilo meer dan nu. Ik was heel ziek en voelde me zwak en depressief. Mijn bloeddruk, cholesterol- en triglyceridenwaarden waren niet in orde en ik stond op het punt diabetes te ontwikkelen. Voor alles moest ik medicijnen slikken.”

Rond zijn twintigste gaat Suárez, die gek is op wetenschap, onderzoeken waar zijn ernstige overgewicht en gezondheidsklachten vandaan komen en of er oplossingen voor bestaan. “Doordat er geen andere informatiebronnen waren, bestudeerde ik medische boeken om meer te weten te komen over metabolisme en wat er in de cellen gebeurt. Ik kwam een referentie tegen naar onderzoek waaruit bleek dat water gecombineerd met ATP, een ribonucleotide die in de celstofwisseling een sleutelrol vervult als

drager van chemische energie, iemand veel energie geeft.” Suárez tekent hoe het werkt. “Elke ATP-molecuul telt 600 joules. Door de combinatie met water vermenigvuldigt die energie met een ruime factor tien tot 6.200 joules (1.481,8 calorieën).” Op dat moment realiseert hij zich dat hij best eens zou kunnen afvallen als hij water zou gaan drinken, in plaats van de light drankjes die zijn metabolisme vertragen. Hij beseft dat stofwisseling een belangrijke rol speelt bij het al dan niet hebben van overgewicht, leert de oorzaken en negatieve effecten van een vertraagde

‘Suiker is acht keer verslavender dan cocaine’

werking kennen en probeert op zichzelf uit hoe hij zijn metabolisme kan versnellen. “Doordat ik steeds meer kennis opdeed verloor ik voor het eerst van mijn leven al mijn overgewicht. De kilo’s zijn nooit teruggekomen. Mensen, die ik soms al mijn hele leven gekregen. Sommigen herkenden mij niet eens.”

NATUURLIJK SLANK

Frank deelt zijn kennis en vooral vrouwen zijn geïnteresseerd. Wekelijks luisteren zij alleen of met anderen naar zijn praatjes over metabolisme. “Veel vrouwen met een trage stofwisseling worden ervan beschuldigd dat ze te veel eten. Dat is niet zo. Ze drinken wel limonades, maar eten juist weinig en komen desondanks veel aan. Dat maakt

hen emotioneel, omdat vrouwen met een Latijns-Amerikaanse achtergrond er goed willen uitzien en altijd letten op de gezondheid van hun gezin.” Sommige vrouwen raken Suárez recht in het hart en uiteindelijk begint hij daardoor een kleine praktijk in Puerto Rico. “Een gek idee. Ik ben geen arts, maar iemand die de wetenschap bestudeert.” Een ervaringsdeskundige met een sterke persoonlijke overtuiging. “Ik noemde mijn praktijk Natural Slim, natuurlijk afvallen. Nu zeventien jaar later opereren we in verschillende landen en behandelen we, verdeeld over alle vestigingen, duizenden mensen.” Met zijn in vele talen ondertitelde YouTube-kanaal bereikt hij maandelijks wereldwijd 1,2 miljoen kijkers. “Mensen die een oplossing zoeken voor hun overgewicht, gewoonten willen doorbreken en een andere leefstijl ambiëren, kunnen de verantwoordelijk daarvoor alleen nemen wanneer ze de oorzaak kennen en begrijpen. Daarom gebruik ik begrijpelijke niet-wetenschappelijke taal.” De laatste vijftien jaar is Suárez dagelijks op televisie te zien in het kleine Puerto Rico. Iedereen kent en erkent hem. “Wanneer het in praatshows over obesitas gaat, bellen ze niet alleen dokters, ook mij.” De meeste tijd besteedt hij echter aan onderzoek en het voorlichten van mensen. Hij ontwikkelt, nu er ook vestigingen zijn of komen in Mexico, Panama, Costa Rica, Colombia, Texas en Florida, een eigen trainingsprogramma voor degenen die zijn specifieke methode daar uitvoeren. “Sinds 2006 kreeg ik veel brieven van mensen van buiten Puerto Rico die hulp zochten. Voor hen heb ik ‘De kracht van uw metabolisme’ vooral geschreven. De Spaanstalige en Engelstalige versies zijn bestsellers. In 2013 is een Fransstalige uitgave gepubliceerd. De Nederlandse editie is gecontroleerd door en afgestemd op Nederlanders en wat zij eten. Het gaat overigens niet om een dieet. Het is een leefstijl.” Na het lezen van zijn boek zijn mensen soms wel

40 of 50 kilo kwijtgeraakt. “Ze sturen voor- en na-foto's en schrijven dat hun arts heeft bevestigd dat ze geen insuline meer nodig hebben. Anderen geven aan dat hun seksuele potentie of gezichtsvermogen zijn verbeterd. Dat toont meer weer eens aan dat het lichaam een enorm herstellvermogen heeft.”

EERST HERSTELLEN, DAN BEWEGEN

Als hij het boek schrijft heeft Frank Suárez al 10.000 mensen geholpen (inmiddels ruim 100.000) en weet hij dat mensen met een trage stofwisseling zo zwak en futloos zijn dat ze niet aan het begin van een afvaltraject kunnen gaan bewegen. “Ze moeten eerst hun stofwisseling ‘repareren’ en lichaamsfuncties herstellen die zorgen voor meer energie. Dat betekent ook beginnen met hydrateren en aanpassing van hun eetpatroon. De combinatie van een verbeterde leefstijl en een sneller metabolisme is een totale winsituatie. Pas als je weer energie hebt, kun je die ook inzetten. Wie gelijk begint met bewegen is al snel uitgeput.” Het belangrijkste is volgens Frank hydratatie. “Zelfs wanneer iemand goed eet, gebeurt er niets positiefs als hij onvoldoende water binnenkrijgt. Wij hebben een formule ontwikkeld, die inmiddels

‘Wie 70 kilo weegt moet dagelijks 2,5 liter water drinken’

door 100.000 patiënten succesvol is toegepast, waarbij we het aantal kilo's dat iemand weegt delen door zeven. De uitkomst is gelijk aan het aantal glazen water van 250 ml dat iemand moet drinken. Wie 70 kilo weegt moet dus tien glazen, oftewel 2,5 liter water drinken. De praktijk leert dat daardoor alles

verbetert. De huid wordt binnen enkele weken zacht. Barstjes en droogheid verdwijnen. De kleur van de urine wordt licht en de geur verdwijnt. Bij uitgedroogde mensen zit de urine, die bovendien dikker is, vol ammoniak, wat tot nierstenen kan leiden. Het seksleven van mannen en vrouwen die voldoende drinken verbetert enorm. Bij mannen het meest, omdat hun bloed weer gaat vloeien door hun seksorgaan, dat het best is te vergelijken met een hydraulisch systeem.”

WATER GENEEST

“Een baby drijft na te zijn verwekt negen maanden lang in een meer van water in moeders buik. Een pasgeboren baby bestaat voor 78 procent uit water en heeft daarom een zachte, veerkrachtige huid. Gezonde volwassenen bestaan voor 65 procent uit water. In Amsterdam hebben we, ter gelegenheid van de introductie van het boek, het vochtgehalte van mensen gemeten. De uitkomsten waren verontrustend, sommigen kwamen niet verder dan 38 tot 48 procent en hadden daardoor problemen.” Suárez haalt een boek aan van dr. F. Batmanghelidj: ‘Your body's many cries for water’. “Daarin staat hoe hij mensen genas van astma en hoge bloeddruk door ze veel water te laten drinken. Dat is cruciaal, maar je leest er niet over, omdat er geen geld mee te verdienen valt. Ik nam zijn aanbevelingen over en zag wonderen gebeuren. Het lichaam gebruikt puur water niet alleen om te hydrateren, maar ook om zuurstof te krijgen en af te komen van alle giftige stoffen. Water drinken is de enige manier waarop het lichaam zichzelf kan reinigen. Te weinig drinken levert een zuur lichaam met een zuurstoftekort op, een omgeving waarin bijvoorbeeld kanker kan floreren.”

PRO-GEZONDHEID BOODSCHAP

Obesitaspatiënten krijgen in Zuid-Amerika zware medicatie. Dat is goed voor farmaceutische bedrijven, maar een andere leefstijl kan hetzelfde gezondheidseffect

hebben zónder gevaarlijke bijwerkingen. Veel mensen hebben jarenlang te horen gekregen dat margarine goed en roomboter slecht is voor de gezondheid. Dat is goed voor de voedselproducenten. Volgens Frank Suárez en inmiddels vele medestanders zijn juist bewerkte en light producten uit den boze. “Gelukkig zijn steeds meer mensen zich daarvan bewust en dankzij de sociale media is het te laat om de waarheid nog tegen te houden. Van mijn boek zijn al meer dan 600.000 exemplaren verkocht en maandelijks gaan er 12.000 over de toonbank. Artsen en bedrijven blijven echter oppositie voeren en proberen correcte informatie te onderdrukken, want hoe onwetender de mensen, hoe beter het met hen gaat.” In Zuid-Amerika is een kentering aan de gang. “Artsen beschouwden mij als kwakzalver, maar op den duur zagen ze dat hun patiënten door mijn methode beter werden. Er waren zelfs artsen met overgewicht die naar mijn praktijk kwamen. Nu verwijzen sommige dokters hun patiënten zelfs naar mij en gebruiken sommige universiteiten mijn video's tijdens colleges.” 🐦



© MET DANK AAN FRANK SUÁREZ

Frank Suárez geeft in steeds meer landen voorlichting over gezondheidsvraagstukken die te maken met afvallen

en diabetes en richt zich in het bijzonder op de stofwisseling. De Puerto Ricaan heeft bedrijfskunde gestudeerd en twintig jaar gewerkt als vice-voorzitter van het goederendistributiebedrijf van zijn vader. Hij heeft boeken geschreven en post geregeld nieuwe video's op zijn YouTube-kanaal.

franksuarez@speakersacademy.nl