

‘Ik verwijs graag naar de complementaire zorg’

Het komt regelmatig voor dat influencer Marjolein Dubbers (62) vrouwen adviseert gebruik te maken van de ‘alternatieve’ geneeskunde. In haar laatste boek verwijst ze drie keer door naar een orthomoleculair professional en tweemaal naar een darmtherapeut. Steeds meer vrouwen weten haar online-platform ‘De Energieke Vrouwen Academie’ te vinden, waarop ze haar doelgroep voorziet van allerlei tips en trucs om gezond en vitaal te leven. Ondanks haar volle agenda maakt ze met plezier tijd voor een interview.

“Het immuunsysteem is best een lastig, zelfs ongrijpbaar onderwerp, terwijl het zo’n belangrijke functie heeft in ons lichaam.”

Aanleiding om haar daarvoor te vragen is de publicatie van haar meest recente boek, waarvan ze de opbrengst schenkt aan een goed doel. Maar meer nog gaat het over de achtergronden van haar gehele formule, wie zij is als persoon en wat aan de basis ligt van haar creativiteit en veelzijdigheid. Want alleen al haar website bevat maar liefst meer dan 350 artikelen over verschillende gezondheidsonderwerpen. Om niet te spreken van de grote hoeveelheid ‘gezonde’ recepten en zelfs instructievideo’s hoe je een aantal daarvan klaar maakt. Verder kunnen vrouwen zich via het platform opgeven voor masterclasses, andere educatieve begeleidingsprogramma’s en haar community ‘Fit for the Future’.

Je hebt kortgeleden je vierde boek uitgebracht, *Voeding & Immuunsysteem*. Is dat onderwerp ingegeven door de coronacrisis?

‘Voeding is mijn insteek geworden vanaf het moment dat ik ervaaarde hoe mijn gezondheid verbeterde nadat ik mijn voedingspatroon had veranderd. Dat was negen jaar geleden, ik was toen in een burn-out terechtgekomen. Vorig jaar april kwam mijn boek *Voeding & Hormonen* uit. Het idee was dat dit het eerste deel zou worden van een serie. Denk aan titels als *Voeding & Spijsvertering*, *Voeding & het Brein*, *Voeding & Afvallen*. Zo begon ik met *Voeding & Spijsvertering*, maar bedacht al snel dat er best al veel goede boeken bestaan over dat onderwerp. Toen kwam corona en werd inderdaad het immuunsysteem actueel. Een onderwerp waar ik helemaal ben ingedoken. Tenslotte liggen de spijsvertering en het immuunsysteem heel dicht bij elkaar en wordt het immuunsysteem getraind door de darmen. Binnen een week wist ik dat dit was waar mijn boek over moest gaan. Het immuunsysteem is best een lastig, zelfs ongrijpbaar onderwerp, want niemand komt bij de dokter met de klacht ‘ik heb zo’n last van mijn immuunsysteem.’ Terwijl dat zo’n belangrijke functie heeft in ons lichaam. Ik schrijf vooral in jip-en-janneketaal. Wat ik probeer is een complex onderwerp op een eenvoudige manier uit te leggen waardoor zoveel mogelijk vrouwen het kunnen begrijpen. Waar het mij om gaat is dat ze er ook mee in actie kunnen komen.’

Heb je ook een praktijk?

‘Nee. Ik ben wel als vitaliteitscoach op die manier begonnen. Dat was in 2012 nadat ik de opleiding daarvoor had gedaan. Maar ik woonde toen in een heel klein dorp, een locatie waar ik niet genoeg cliënten kon krijgen, terwijl ik wel een inkomen nodig had. Ik vond het gemakkelijk en heel leuk om te schrijven en ik wilde graag een grote groep vrouwen bereiken. Zo kwam het idee bij me op om online aan de slag te gaan.’

Waarom richt jij je vooral op die doelgroep?

‘Ik blijf graag dicht bij waar ik zelf ervaring mee heb, dat is het vrouwenlichaam. En dan richt ik me specifiek op vrouwen van boven de 40 die in de overgang komen en die zoiets hebben van ‘nu ben ik aan de beurt’. Die groep

werd mijn niche. Inmiddels zijn we tien jaar verder en zie ik dat er ook vrouwen van 22 lid zijn geworden van mijn community. De leeftijdsgroep varieert nu van 20 tot 85. Best grappig om te zien dat als je je richt op een bepaalde groep, uiteindelijk een grotere groep je ook weet te vinden.'

Je bent inmiddels een belangrijk influencer. Zie jij dat zelf ook zo?

'Misschien kan je dat wel zo zeggen, ik heb een groot podium. Dat is stapje voor stapje zo gegroeid. Als je me tien jaar geleden had gezegd dat ik in deze tijd vier boeken zou hebben geschreven en dat heel veel vrouwen me online zouden volgen, dan had ik je niet geloofd. Als je geïnspireerd raakt en iets gaat doen waar je enthousiast over bent, iets wat helemaal niet voelt als werken, dan gaat er een energie stromen die anderen ook voelen. Dat werkt zelfs online. Er zijn zoveel vrouwen die zichzelf kleiner maken dan ze werkelijk zijn. Het liefst zou ik die vrouwen willen helpen zichzelf te gaan neerzetten in de wereld, dat ze meer hun stem gaan laten horen. Na de overgang zijn ze uit de zorg voor hun kinderen, dan kunnen ze dat gaan doen. Ik wil daar een bijdrage aanleveren. Dat is een beetje de verborgen agenda waarmee ik werk.'

Waar haal je je inspiratie vandaan? Je schrijft boeken, blogs, van alles...

'Inspireren betekent inademen van spirit of de geest. Ik wil vrouwen inspireren, de ziel erin blazen, ze wakker schudden. We kunnen eindeloos om ons heen kijken naar wat er gaande is. Er zijn nog zoveel mensen die wakker moeten worden. Daarmee bedoel ik dat ze gaan inzien welke impact onze gedachten en onze voeding op ons lichaam hebben. We worden misleid door de voedingsindustrie, die ons alsmaar dingen voorschotelt waar chemische stoffen in zitten. Ik zeg altijd dat 80% van wat er in de supermarkt ligt, verzonden voedsel is. En dan heb je nog de reguliere gezondheidszorg. Eigenlijk is dat gezondheidszorg. Die heeft het nooit over voeding en is er ook niet in opgeleid. Alles draait om symptoombestrijding. In wat voor wereld zijn we terechtgekomen, dat we denken dat vaccinatie een geneesmiddel is? Juist in coronatijd word ik nog fanatieker om mijn verhaal de wereld in te brengen.'

Hoe ben jij opgeleid?

'Ik heb de vitaliteitscoachopleiding gedaan bij Sonnevelt Opleidingen, die bestond uit drie delen: stresscounseling, voeding en de training de 'Hormoonfactor' van Ralph Moorman. Daarnaast heb ik heel veel boeken uit Amerika laten overkomen over voeding en gezondheid, ik lees gemakkelijk Engels. Ook volgde ik online webinars en cursussen over verschillende onderwerpen, waaronder Functional Medicine. Ik heb heel veel gestudeerd.'

“Doordat ik steeds meer las over voeding en over hoe het hormoonstelsel werkt, werd me duidelijk waarom ik zo uitgeput was. Dit moeten veel meer vrouwen weten, kwam bij me op.”

Wat voor werk deed je toen je tien jaar geleden in een burn-out terechtkwam?

'Ik werkte bij een ontwikkelingsorganisatie, Cordaid, als manager van een van hun vier afdelingen. Het was een heel zware baan. Zoals ik al zei woonde ik in een klein dorp, dat was in de buurt van Culemborg. Mijn werk was in Den Haag. Doordeweeks stond ik om vijf uur op, pakte de trein en arriveerde om acht uur op kantoor. 's Avonds ging ik vaak om acht uur pas weg. Omdat de economische crisis net achter de rug was, kregen we minder geld van de overheid. Daardoor moesten we gaan reorganiseren, waardoor ik op een gegeven moment echt oprakte. Een halfjaar van tevoren voelde ik dat aankomen, waardoor ik me al een beetje met voeding ging bezighouden. Wel in de trant van 'misschien moet ik wat vitamine C nemen of wat andere supplementen'. Later kwam ik in de situatie dat ik alleen nog maar kon huilen en moest ik me ziekmelden. Ik was in een dal terechtgekomen waar ik absoluut uit wilde. De eerste twee weken lag ik als een dweil op de bank en wist ik met mezelf geen raad, daarna kwam ik weer een beetje op de been. Ik vroeg me af hoe ik nu verder moest. In elk geval weer wat energie zien te krijgen, niet zozeer fysiek, maar wel mentaal, om weer scherp te worden. Ik overwoog terug te gaan naar de organisatie, maar besefte wel dat de reisafstand hetzelfde zou blijven. Kort daarop ben ik de hormoonfactoropleiding gaan volgen en heb ik mijn voedingspatroon veranderd. Zo ben ik vooral biologisch gaan eten, onbewerkte voeding met heel veel groenten. Ik kocht een blender en een sapcentrifuge en ging aan de slag met gezonde vetten, avocado's en ongebrande noten. Binnen twee maanden voelde ik al wat dat met me deed en wist ik dat ik iets te pakken had. Ik vroeg me af waarom de huisarts nooit iets tegen me had gezegd over voeding. Daarentegen hoorde ik alleen maar dat ik het rustig aan moest doen en dat het wel een tijd zou duren op mijn leeftijd voordat ik er bovenop zou komen. Doordat ik steeds meer las over voeding en over hoe het hormoonstelsel werkt, werd me duidelijk waarom ik zo uitgeput was. Dit moeten veel meer vrouwen weten, kwam bij me op. Waarom leren we dit niet op school? Waarom leren onze moeders ons dit niet? Er is zoveel informatie. Als je daar echter je oog niet op hebt, zie je die niet.'

Ben je toen ook meer supplementen gaan gebruiken?

'Wel vitamine C, want dat raadden meer mensen me aan. Het was eerst nog een beetje willekeurig, ik wist nauwelijks wat ik deed. Dat veranderde toen ik me verdiepte in wat we als basissuppletie nodig hebben. Een multi, vitamine C,



omega 3-vetzuren, vitamine D3 en magnesium. Ik schreef daarover in mijn eerste boek, maar ook dat als je goede supplementen zou willen, je het beste gebruik kon maken van een deskundige. Dus een orthomoleculair of andere complementair werkende therapeut. Ik verwijs graag door en dat doe ik ook vaak.'



Op je website staan veel recepten die je uitlegt in fantastische filmpjes. Ben je een hobbykok of eigenlijk ook professioneel kok?

'Hobbykok. Ik heb het altijd leuk gevonden om in de keuken te staan en recepten te bedenken. Die richtte ik nu op plantaardig eten in alle kleuren van de regenboog. En ook vis eten, maar dan liefst die wild gevangen is of kleine visjes, die zijn niet zo vervuild. En vlees eten van vee dat grasgevoerd is. Allemaal biologisch, maaltijden met gezonde vetten. Ik ging daarmee stoeien en bedacht dan wat er mogelijk kon zijn met een avocado. Hoe kan je daar een taartje mee maken? Kan ik groenten bedenken die ook lekker zijn bij het ontbijt? Ik heb heel veel kookboeken waar ik inspiratie uit haal, daarvan pas ik de recepten aan. Overigens zijn de recepten in mijn laatste boek van mijn teamlid Eva Sniijders.'

Merk jij dat wat jij doet, verandering en bewustwording bij veel vrouwen teweegbrengt?

'Ja, absoluut. Ik bied vier keer per jaar een onlinebasisprogramma, 'het Voedingskompas'. Daaraan neemt steeds een groep vrouwen deel. Ik merk hoe hun de schellen van de ogen vallen als het gaat om voedingswaarde, toxische stoffen in bewerkte voeding, suikers en gluten en wat al die stoffen met je kunnen doen. Zoveel vrouwen met klachten zijn opgeknapt. En ook raakten er veel hun overgewicht kwijt. De helft van de vrouwen boven de 50 is te zwaar. Dat heeft voor een heel groot deel met voeding te maken. Niet alles overigens. Ik leg hun uit: het ligt niet aan jou! Je kan eten als een muisje en veel bewegen en bij wijze van spreken nog overgewicht houden. Dat komt omdat er processen in je lichaam zijn die zorgen dat je vet vasthoudt. Dat heeft resultaat gehad. Op mijn website vind je foto's en verhalen van vrouwen die mij hebben laten weten wat het programma met ze gedaan heeft.'



Je straalt op je website en in je boeken zoveel vitaliteit uit. Heb jij nooit meer een offdag?

‘Nee, nooit!’ Ze schiet in de lach. ‘Natuurlijk wel, ik ben tenslotte een mens. Net als iedereen heb ik wel eens een dag dat ik minder goed in mijn vel zit of dat ik gewoon moe ben. Maar ik ken mijn lichaam heel goed en ik ben héél mild voor mezelf. Ook iets wat ik graag aan andere vrouwen wil overdragen: wees nou eens lief voor jezelf. Volg je eigen tempo en ga heel vroeg naar bed als je daar een keer zin in hebt. Of doe een tukje op de bank als je daar behoefte aan hebt. Denk niet bij voorbaat: dat kan niet. Ook mentaal kan je moe zijn. Dat brein is continu bezig, het is goed om dat af en toe af te sluiten. Lekker even naar buiten gaan, zorgt voor zuurstof voor de hersenen. Daglicht is de meest onderschatte voeding. Dus ja, ik heb ook nog wel eens een offdag, maar niet vaak.’

Je geeft veel gratis weg op je website. Ik zag ook dat de opbrengst van je laatste boek naar een goed doel gaat. Daarentegen zie ik ook een professionele marketing-campagne, dat komt dan weer commercieel over...

‘Dat ik veel weggeef heeft te maken met de strijd die ik voer. We worden zo misleid en verleid tot een ongezonde leefstijl. Als ik dan veel vrouwen van mijn leeftijd zie worstelen met hun gezondheid, denk ik dat we zoveel krachtiger zouden kunnen zijn dan we denken. Ik heb al vanaf het begin kritiek gehad op onze gezondheidszorg, dat er te weinig tijd voor cliënten is waardoor een goed gesprek met een arts al niet mogelijk is. Die heeft het veel te druk. Ook reguliere artsen zitten vast in een systeem dat niet gezond is. We zouden deze situatie kunnen veranderen als we het met elkaar anders willen en ons goed laten informeren. Gelukkig

zie ik steeds meer dat mijn cliënten naar complementair werkende artsen en therapeuten gaan. Zij weten de weg wel te vinden omdat ze stukgelopen zijn op de reguliere gezondheidszorg. Dat is mijn drijfveer, ik wil vrouwen helpen. Maar natuurlijk moet ik ook mijn hypotheek betalen, dus er hoort wel een businessmodel bij. Dat heeft het overigens nu mogelijk gemaakt dat ik de opbrengst van *Voeding & Immuunsysteem* volledig kan schenken aan twee organisaties die zich bezighouden met de opvang van kinderen van wie de ouders door de coronacrisis onder de armoedegrens zijn terechtgekomen.’

Ik ben aan het slot gekomen van het interview. Is er nog iets dat niet aan de orde is gekomen en wat je nog zou willen toevoegen?

‘Jazeker. Ik wil nog kwijt dat ik geloof dat vrouwen de helers van de wereld zijn. Hoewel er natuurlijk ook veel geschikte mannen zijn voor dat werk. Maar het zijn vooral steeds meer vrouwen die afknappen op de huidige gezondheidszorg en het complementaire circuit in willen. Dat merk ik aan de reacties in mijn community en de vragen die daar gesteld worden. Er is enorme behoefte aan complementaire geneeskunde omdat veel mensen liever geen medicijnen en operaties willen. Ze zijn op zoek naar mensen die tijd en aandacht voor ze hebben. Dit jaar wil ik het onderwerp zelfhelend vermogen verder uitdiepen en delen met mijn community. Het gaat om bewustwording: want ook al breek je je been en word je in het gips gezet, uiteindelijk is het je lichaam dat je heelt. Dat doen niet het gips of de dokter.’

www.energiekvrouwenacademie.nl