

Het begon allemaal in een kleine, bomvolle café-zaal in Schermerhorn

# De Nieuwe Levensstijl komt uit een polderdorpje

DOOR ANDREAS NABER / vervolg voorpagina

**S**CHERMERHORN- De teksten van de twee vrouwen liegen er niet om: \* Wil je Sweten hoe ons lichaam ziektes oploopt..? \* Wil je zelf invloed hebben op je gezondheid en dus niet afhankelijk zijn van andere omstandigheden? Angst-aanjagende moderne ziektes zoals kanker eisen steeds meer levens, terwijl dit in veel gevallen onnodig is... \* Wil je je lot in eigen handen nemen..? Asja Tsachigova en Astrid de Groot uit Schermerhorn, haar consul in opleiding in de polder, staan vierkant achter deze teksten en herhalen nog eens graag wat ze nu op de voorpagina melden en eerder in een bomvol 's Lands Welvaren in Schermerhorn lieten horen op die januari-avond: „Vermijd het eten van slechte combinaties. Het is bijvoorbeeld giga-slecht als je een biefstuk en aardappelen combineert...“ Verhaal over de nieuwe wereld van \*Goede voeding...\* Goed ontspannen en stress vermijden...\* Goed bewegen...



... Asja Tsachigova...



... Astrid de Groot uit Schermerhorn...

Hoewel West-Friezen en polderlingen als conservatieve eters worden beschouwd ('prakkie met jus en een lappie'), gingen al die uitspraken er in die Schermerhornse zaal als zoete koek in. Maar wat wil je ook als je zonder omwegen te horen krijgt dat de gemiddelde Nederlander (maar lees inwoners van welvaartsstaten) hun lichaam slecht behandelen en dat het tijd is voor een totale ommekeer van je levensstijl.

## GEGREPEN

Astrid de Groot, fiere, struise dochter uit een hard werkende chauffeurs-transportfamilie in de Schermer besloot nog niet zo gek lang geleden dat ze beter en gezonder wilde eten. Al was het alleen maar om ook wat af te vallen. „Ik stuitte op de aanpak van Asja Tsachigova en meteen was ik gegrepen door haar aanpak. Lekker blijven eten maar wel gezond. Vooral het verhaal van de slechte combinaties van eten, dat was voor mij een eyeopener. Als dus de beroemde biefstuk met aardappelen in je maag komt, dan gaan er eigenlijk twee aan elkaar tegengestelde spijsverteringsverwerkingen aan de slag. En dat geeft veel negatieve ballast. Maar ook

suiker, sowieso een gif, combineren met eiwitten of koolhydraten is een foute keuze.“ Voeg daarbij het verhaal van Tsachigova over het vermijden van stress en het op zijn tijd goed ontspannen gekoppeld aan regelmatig bewegen en het verhaal voor De Groot was rond.

## VITAAL

De moeder van twee kinderen nam contact op met Asja Tsachigova en van het een kwam het ander. In korte tijd werden plannen gesmeed en zie, daar was de Schermerhornse één van de vijftien consuls in opleiding en bleek voor Astrid de Groot dat Asja Tsachigova een wegbereider was naar gezonder, fijner leven. De Groot: „Toen ik overschakelde op de levensstijl van Asja Tsachigova merkte ik meteen aan mijn eigen lichaam dat het mij goed deed. Ik kwam steeds beter en vitaler in mijn vel te zitten... Wat ik ook merkte is, dat ik de boodschap graag wilde uitdragen en in een rol als consul zie ik daarvoor mogelijkheden. Uit die gedachte heb ik ook die voorlichtingsbijeenkomst in Schermerhorn georganiseerd met mijn collega-consuls in opleiding.“

## STRAK

Vraag dus meteen: Wie is toch die Asja Tsachigova, de vrouw die in januari de volle zaal in Schermerhorn van begin tot einde wist te boeien meldde en passant tussen neus en lippen door vertelde dat zij in de jaren negentig was opgegeven door de artsen, die eigenlijk niet wisten wat ze mankeerde. Toen ze vervolgens door toeval en de enorme wil om te overleven op de wetenschappelijke kennis stuitte over voeding, veranderde zij haar levensstijl zo grondig, dat de effecten voor haar body meteen duidelijk werden en zij van een wrak veranderde in een vitale, gezonde, mooie vrouw. (verhaal nagetrokken, het klopt, red.) De uit haar terreurland gevluichte Asja is nu voedingsdeskundige/lifestyle-coach en ook ontwikkelaar van de wetenschappelijk bewezen succesformule De Levensstijl Methode. Deze aanpak, gericht op het herstellen van de spijsvertering en de stofwisseling, is bijzonder, omdat die aanpak alle processen in het lichaam tegelijk verbetert. Steeds meer volgers van



De Levensstijl melden dat ze door die stijl van leven en eten stijl energiek, ontspannen, gezond, strak en lekker in hun vel zitten en dat zonder moeite een ideaal gewicht wordt bereikt.

## VIRUSSEN

Asja Tsachigova op de avond in Schermerhorn: „Zonder veel problemen bereik je je ideale gewicht. En dat terwijl je ook nog eens lekker en gezond eet.“ Zij legde daar ook uit dat naast vaak niet te beïnvloeden en weinig zichtbare externe factoren (virussen, bacteriën, gisten, schimmels, stralingen en luchtvervuilingen) je wel veel kunt doen aan dat wat je eet en dat wat je aan stress in je omgeving hebt. Gekoppeld aan regelmatig veel bewegen (lees sport, lees wandelen, lees fietsen) en de drie lijnen-uitwerking die centraal staat in De Levensstijl wordt duidelijk.



**Astrid de Groot: „Zo leerde ik van Asja dat water drinken bij het eten niet goed is..“**

## IN ETEN

Zij: „De darmen zijn van wezenlijk belang voor ons lichaam. In dat orgaan worden giften opgeslagen, die aan ons eten worden toegevoegd. Lees bijvoorbeeld eens dat boekje van Corinne Gouget, waarin al die stoffen met overigens goedgekeurde en toegelaten E Nummers worden verklaard. De meeste zijn slecht tot heel slecht, hoewel de voedselproducenten ons anders willen doen geloven... Je wilt niet weten wat voor troep zich in de loop van de jaren kan verzamelen in onze darmen. Veel troep blijft kleven aan de wanden of zit in de holtes en doet daar zijn slechte werk. Via die wanden van de darmen wordt dit in de bloedsomloop gebracht en die geven de rommel af aan onze vitale organen. Zo'n laag gif op de darmwand verhindert ook dat de vitaminen en mineralen kunnen doordringen in het lichaam en al met al is dat een spiraal naar beneden. Als ik toen niet goed had opgelet, was ik dood geweest.“

## WEINIG VLEES

Centraal in de levensstijl van Astrid de Groot en Asja Tsachigova staan onder meer vers fruit, veel verse groenten, veel vette vis, veel rauwkost, weinig vlees en weinig zuivel en geen suiker. De aanvullingen zoeken Tsachigova in veel krachtige zaden (Kinowa), sojamelk/amandelmelk en cocos-melk van goede kwaliteit en bijvoorbeeld de natuurlijke zoetstof Stevia. Maar ook de juiste combinaties zijn van belang omdat, als je niet uitkijkt, de verschillende gistingscycli met elkaar in botsing komen in de maag... Astrid de Groot: „Zo leerde ik van Asja dat water drinken bij het eten niet goed is en zorgt voor een slechte spijsvertering. Ja, dat is even wennen als je andere eetgewoontes van huis uit gewend bent. Maar feit is wel dat alle wetenschappelijke onderzoeken die onze methode ondersteunen dat ook duidelijk maken.“

## SAPPEN

In De Levensstijl zijn het drinken van water en verse sappen belangrijk. Als beste sapvariaties wordt sap aangaren van wortelen of combinaties van wortelsap met gember, wortelsap/peterselie/komkommer, wortelen/spinazie, wortelen/bleekselderij/komkommer, wortelen/appelen/hember/muntblaadjes. Daarnaast staat ook onder meer de combinaties bieten/appels in de schil en gember op het lijstje. Afraders zijn koffie, thee, frisdranken, alcohol en cacao. Melk zelf is geen aanrader, maar melkproducten als kwark, biogarde worden als goed gezien, terwijl sojamelk, rijstmelk en havermelk als prima vervangers van de melk naar voren worden geschoven. Vlees neemt als voeding geen grote plaats in De Levensstijl. De nadruk ligt meer op het eten van vette vis zoals zeetong, kabeljouw, forel of zalm.

## BOEK

In het boek De Levensstijl Methode legt Asja Tsachigova haar aanpak uit in negen hoofdstukken. Die luisteren naar deze onderwerpen: \* De achtergrond van De Levensstijl Methode... \* Bewustwording en Zelfonderzoek... \* Voeding... \* Ontspanning... \* Beweging... \* Over belangrijke voedingsmiddelen... \* De Toepassing... \* Extra middelen om je gezondheid te verbeteren en je ideale gewicht te bereiken... \* Succesverhalen ter inspiratie...

**Voor verdere informatie: Consul Astrid de Groot, Westeinde 83, 1636 VD Schermerhorn, 06-27037815; [www.delevensstijl.nl](http://www.delevensstijl.nl); Asja Tsachigova schreef meedere boeken met titels als Slank & Fit!, de succesformule, Slank & Fit! Het Kookboek, Het 12 weken programma...**

... „Je wilt niet weten wat voor troep zich in de loop van de jaren kan verzamelen in onze darmen...“

## Wie is Asja Tsachigova ?

Asja Tsachigova (1974) is voedingsdeskundige en wellnesscoach. Sinds 1995 begeleidt zij met veel succes mensen met gezondheids- en gewichtsproblemen. Naast voedingsadviezen en begeleiding, leert zij haar cliënten met stress en spanning omgaan. Zij geeft ook lezingen, workshops en seminars, terwijl zij ook boeken schrijft over De Levensstijl. Asja Tsachigova is moeder van twee kinderen. Zij werd geboren in Grozny (Tsjetsjenië) en groeide daar op. Daar ook raakte zij in die door terreur geteisterde republiek in een dal van totaal ongezond leven, maar wist zij zich via vaak toevalligheden te onttrekken aan haar slechte levenspatroon toen ze door artsen in feite al was opgegeven. Zij beet zich vast in wetenschappelijk onderzoek (voeding, werking lichaam, invloed voeding en stress op sommige ziektes) toen bleek dat haar lichaam zich snel herstelde via vooral het eten van beter voedsel en meer bewegen. Zij beet zich vast in studies, deed onderzoek en combineerde dat met een studie Psychologie. In 2000 vluchtte zij uit de terreur-republiek naar Nederland. Daar ontwikkelde zij De Levensstijl Methode, die aanwijsbaar leidt tot goede resultaten.