

# Zoektocht naar Gezondheid

## Ik Daag Je Uit!

Verwarring is een signaal dat je op het punt staat iets nieuws te leren. Anne Linden



Passie voor Gezondheid  
Wij zijn allemaal schakels in een keten en elkaar verbonden hoe je het ook wilt zien. Het kan invloed hebben op het leven omdat we met elkaar verbonden zijn. Startpunt zijn voor tientallen, honderden mensen! Passie voor gezondheid

"DE WET VAN DE KRACHT  
VAN UW GEDACHTEN"

### Voedingssupplementen

Yves Rocher werkt samen met de natuur om de gezondheid te verbeteren. Combineer gezond eten met natuurlijke supplementen op [www.yves-rocher.nl](http://www.yves-rocher.nl)

### Roken doet u afbreken

Zij stopt met roken met de hulp van de natuur. Ontdek de kracht van de natuur op [www.yves-rocher.nl](http://www.yves-rocher.nl)

Henk Mutsaers

## Voorwoord

### Zoektocht naar gezondheid

In dit boek wil ik iedereen deelgenoot maken van mijn reis en zoektocht naar gezondheid. Een reis die ook bij mij begon door lichamelijke klachten die mij beperkingen oplegden. Deze reis zou mij brengen naar andere plaatsen, mijn bewustzijn vergroten naar alles wat er om ons heen aan het gebeuren is en naast muziek een nieuwe passie brengen, gezondheid! Een vraag die bij mij opkomt is;

*“Kunnen de zaken die mij gemotiveerd hebben om steeds gezonder te gaan leven ook anderen motiveren?”*

In dit boek zul je dan ook veel zaken tegenkomen die over motivatie gaan.

Veel mensen gaan beseffen dat gezondheid hun kostbaarste bezit is ... en hebben een spamfilter nodig tegen misleidende informatie! Pas op het moment dat je bewust bent van de werkelijke situatie kun je gaan verbeteren. Kennis geeft je dan de mogelijkheid om te gaan kiezen voor gezondheid, als je namelijk op de automatische piloot leeft dan moet je inderdaad geluk hebben. Er zijn vele belangen in de landbouw, de voeding - chemische en farmaceutische industrie, de gezondheidszorg, politieke lobby's, etc. Het zou kunnen zijn dat je oude denkbeelden dient bij te stellen. Het goede nieuws is het internet, waar vele bronnen van informatie te vinden zijn. Welke artikelen waardevol voor je zijn moet je, net als in de gewone wereld, zelf beoordelen geholpen door de pro en contra's die je kunt raadplegen en afwegen. Is het niet vreemd dat het als normaal gezien wordt dat je met het verstrijken van de jaren allerlei kwalen en klachten krijgt die toegeschreven worden aan ouderdom? De realiteit is dat klachten, gebreken, energietekort en vele ziekten door tekortkomingen zich langzaam gedurende de tijd ontwikkelen en deze zijn voor een groot deel terug te leiden tot tientallen jaren van vitamine en mineralen tekorten en een verkeerde balans in de voeding. De voeding is je beste geneesmiddel. De APK-keuring voor de auto is verplicht, een jaarlijks preventief onderzoek is een verstandige keuze en verhoogt daarmee de kans op gezond ouder worden. Is dit echter wel een kans, of gewoon een keuze?

Door de jaren heen ben ik met vele mensen in contact gekomen waar ik weer wat van heb kunnen leren, zowel positief als negatief. Alle leermomenten waren echter even belangrijk. Speciaal dank voor mijn wekelijkse "maatjes": Ron Fontaine en Mike Donkers op gezondheid radio. Zonder hen had ik nooit de hoeveelheid informatie kunnen brengen zoals we dat tezamen de afgelopen jaren gedaan hebben.

Henk Mutsaers -- Update: 06-12-2012 – opmaak met dank aan Marcia Leising

Zorg dat je gezondheid in de beste handen is, je eigen handen!

## Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>2</b>
<b>1. Toch maar een meer lezen dan alleen de “krantenkop”</b>	<b>5</b>
1.1 <i>Mijn motivatie om ‘iets’ te doen.</i>	5
1.2 <i>Ziek worden &amp; leefstijl</i>	6
<b>2. Mijn zoektocht naar een hoger niveau</b>	<b>10</b>
2.1 <i>SpectraCell laboratorium</i>	11
2.2 <i>Vitamine analyse</i>	11
<b>3. Versla de voedingsgiganten</b>	<b>12</b>
<b>4. Voedingssupplementen: Zin of Onzin</b>	<b>22</b>
<b>5. Evenwicht</b>	<b>26</b>
<b>6. Levende voeding</b>	<b>33</b>
6.1 <i>Koken vernietigt de levenskracht van voeding</i>	33
6.2 <i>“Mensen leven vaak niet langer maar sterven langer!”</i>	35
6.3 <i>“Accepteer nooit advies van iemand die er slechter uitziet als jij!”</i>	35
<b>7. Geef je dokter ontslag, ... en ga gezond leven!</b>	<b>36</b>
7.1 <i>Is ons beloningssysteem voor artsen gebaseerd op gezondheid?</i>	37
7.2 <i>Geneeswijzen Alternatief &lt;versus&gt; Regulier</i>	38
7.3 <i>Voorlichting: Wie gaat deze taak op zich nemen?</i>	41
7.4 <i>Alliance for Natural Health</i>	41
7.5 <i>Overdosis Vitamine of Overdosis Medicijnen?</i>	45
7.6 <i>Ontslagen worden door je eigen lichaam?</i>	46
<b>8. Kanker, alle tijd om te veranderen.</b>	<b>47</b>
8.1 <i>De overeenkomst tussen de economische en gezondheid crisis?</i>	47
8.2 <i>Kanker preventie en genezing top 5</i>	48
8.3 <i>Otto Heinrich Warburg</i>	50
8.4 <i>De kiem (ziekte) is niets het terrein (voedingsbodem) is alles. - Louis Pasteur:</i>	55
8.5 <i>German New Medicine</i>	56
8.6 <i>Een gebroken hart is echt een medische conditie!</i>	57
8.7 <i>De Rife technologie</i>	59
8.8 <i>Vitamine D</i>	60
8.8.1 <i>Vitamine D onderzoek naar relatie met kanker</i>	61
8.8.2 <i>Zonnecrème gevaar voor de gezondheid!</i>	62
8.9 <i>Patiënten krijgen onvoldoende voorlichting van de dokter!</i>	62
8.10 <i>"Ich habe est nicht gewusst"</i>	63
8.11 <i>“Ik heb nog geen enkele patiënt verloren”</i>	63

<b>9. Kwakzalverij</b>	<b>64</b>
9.1 <i>Kwakzalverij of, ... ben jij zelf een kwakzalver?</i>	64
9.2 <i>Kwakzalver Henk Mutsaers</i>	66
<b>10. Wat kunnen we leren van de geschiedenis?</b>	<b>68</b>
10.1 <i>Geven ongezonde mensen hun toekomst uit handen?</i>	69
10.2 <i>Mijn kijk op de wereld verandert haast met de dag.</i>	70
10.3 <i>Is de wereld overbevolkt?</i>	71
10.4 <i>Persvrijheid, vrijheid van meningsuiting</i>	72
<b>11. Grove leugens in de – ziekte – industrie.</b>	<b>73</b>
11.1 <i>Zelfredzaamheid is het sleutelwoord.</i>	75
11.2 <i>Gezondheid Quiz</i>	76
11.3 <i>Het zit in je genen ... ontdekten slimme wetenschappers</i>	77
<b>12. Waarom doen we wat we doen?</b>	<b>78</b>
12.1 <i>In de herfst van je leven.</i>	79
12.2 <i>Wat is je referentiekader?</i>	81
12.3 <i>De kracht van je gedachten</i>	82
12.4 <i>Motivatie .... omdat?</i>	82
12.5 <i>Wat zou jou motiveren om gezonder te leven?</i>	83
12.6 <i>Wat weet je eigen lichaam beter dan jij?</i>	84
12.7 <i>Passie voor gezondheid</i>	85
12.8 <i>Leer te leven</i>	88
<b>13. Bewustwording</b>	<b>89</b>
13.1 <i>Welke weg ga jij volgen?</i>	90
13.2 <i>Wil 'Jij' in een wereld leven waar je steeds minder mensen kunt vertrouwen?</i>	91
13.3 <i>Achterdocht, Zorgen en Angst</i>	92
13.4 <i>Motivatie</i>	93
13.5 <i>Vrijheid</i>	93

## 1. Toch maar een meer lezen dan alleen de “krantenkop”

Voor het programma van de lokale omroep in Geertruidenberg (SLOG) had ik de MD recorder gepakt om een vijftal vraagjes te stellen over gezondheid aan toevallige passanten.

Vraag één luide: Eet u gezond? Van de mensen die ik deze vraag stelde werd de helft met een overtuigend ‘Ja’ beantwoord. Enkelen antwoorden met; Niet altijd, weer enkele anderen met: ‘Ik hoop het’. De tweede vraag: Leest u wel eens artikelen over gezondheid in een krant of tijdschrift? De meerderheid van de antwoorden luide: “Soms”. Opmerkelijk was het antwoord van een meisje van 11 jaar dat gelezen had dat te veel frietjes niet gezond waren. De vraag: Leest u elk artikel over gezondheid of soms? Deze vraag leverde geen enkele keer ‘altijd’ op. Op de vraag of iemand gericht informatie over gezondheid opzocht via internet waren de meeste antwoorden: “Nooit” en een enkel: “Alleen als ik iets mankeer”. De laatste vraag: Denkt u wel eens na over uw gezondheid werd door vrijwel alle mensen met ja beantwoord.

### 1.1 Mijn motivatie om ‘iets’ te doen.

Net als de meeste mensen dacht ik er een redelijk gezonde leefstijl op na te houden, niet optimaal maar redelijk. Eind tachtiger jaren kreeg ik last van mijn arm, een beetje een loden gevoel. Na een tijd werd dat steeds erger. Ik werkte veel met de computer dus het zou wel eens een muisarm kunnen zijn. Wist ik veel? Na zo'n half jaar had ik al last van beide armen dus moest er wat anders aan de hand zijn. Op een keer werd ik 's nachts wakker en beide armen “sliepen”. Nu kan je wel eens verkeerd op een arm hebben gelegen voor een langere tijd waardoor de bloedsomloop belemmerd wordt, maar op twee armen tegelijk is niet erg aannemelijk. Ik werkte al jaren lang in een chemicaliën magazijn en doordat ik indertijd samen met de veiligheidsdeskundige de gegevens aan het verzamelen was, ten behoeve van het opstellen van chemiekaarten, weet je pas met wat voor gevaarlijke stoffen je dagelijks werkt. Ik had namelijk bij het tappen van Hydrazine een keer gemorst wat me gelijk een stevige hoofdpijn opleverde, gevaarlijk spul dus. Dan ga je gelijk denken zouden mijn klachten hier niet iets mee te maken kunnen hebben? Ik ging dus via de huisarts de medische molen in, een zenuwonderzoek en vervolgens kwam uit weer een ander onderzoek naar voren dat beide verbindingsbloedvaten ter hoogte van de beide polsen onvoldoende bloed doorlieten. Het gebeurde dat men hier mensen aan opereerden, maar het had maar 50% kans van slagen. De eindconclusie was dus; "Je moet hier maar mee leren leven". Via mond tot mond reclame kwam ik terecht vanuit het Brabantse in Den Haag bij een manueel therapeut, mevrouw Spieksma, sommige namen vergeet je nooit meer. Stelt u zich eens voor je loopt al een halfjaar “onder behandeling” zonder resultaat en je komt bij een mevrouw die gezellig tien minuten met je zit te praten en vervolgens vertelt dat het probleem binnen een paar weken opgelost is. “Schrijf maar eens uitgebreid op wat je elke dag eet en kom dan maar eens terug”, kreeg ik te horen. Ik kreeg een paar massages om de doorbloeding te bevorderen en een dieet mee. En na een achttal weken was, zoals ze aangaf, het probleem opgelost. Een hele geruststelling, maar dat niet alleen, je functioneert weer zonder klachten. Later ben ik toch wel aan het nadenken gegaan. Hoe komt het nu dat er niemand in de beide ziekenhuizen, waar ik geweest ben, op hetzelfde idee **is** gekomen? Het is toch immers hun vak? Beïnvloed door deze ervaring lees je wel eens een artikel over gezondheid en ik ging knoflook tabletjes gebruiken.

Hoewel de publicaties tegenstrijdig waren of deze wel werkzame stoffen bevatten ging het toch onder het motto; Baat het niet dan schaadt het niet.

Herken je dat ook? Al die berichten **over ongezondheid** waren geschreven voor een ander. Ik was immers kerngezond, bruiste van energie, kortom er was geen vuiltje aan de lucht. Soms kreeg je ongemerkt toch wat van deze berichten mee, maar daar stond je eigenlijk helemaal niet bij stil. Dat veranderde dus nadat ik zelf die klachten had ervaren. Sommigen gaan dan door met ongezond leven, maar het leven is veel te leuk om dan te 'leven' met beperkingen. Is die beperking bovendien van invloed op je hobby muziek, dan is er ook een nog grotere motivatie om hier wat aan te gaan doen. Op de werkvloer werd een duidelijke mening uitgesproken over het ontstaan van een ander probleem, mijn rugklachten waardoor ik binnen twee uurtjes ander werk kreeg en verlost was van zware lichamelijk arbeid, waardoor mijn drie versleten ruggenwervels ontzien werden. Een cursus tillen bij de fysiotherapeut en een jaartje op de sportschool zetten mij verder op het goede pad.

Over gezondheid wordt veel geschreven en gesproken in de media. Ik zet echter ook veel vraagtekens bij de geboden informatie. Hoe kan het zijn dat we bij de vraag: Eet je gezond steeds weer het antwoord "Ja" krijgen? Bij een onderzoek in de Verenigde Staten werd de vraag gesteld: "Als we nu een pilletje zouden uitvinden, waar zou het dan voor moeten zijn?" De meeste antwoorden waren: "Meer energie". Toen vaders Drees zijn AOW in 1957 introduceerde konden we gemiddeld twee jaar profiteren van deze regeling, inmiddels is de gemiddelde leeftijd 8 tot 12 jaar toegenomen. Is echter de levenskwaliteit ook in de pas gebleven met deze cijfers? Ik zie steeds meer mensen met hulpmiddelen de straat op gaan. Jij en ik weten dat de ontstellende hoeveelheid van meer dan 50 procent van alle mensen voor korte of langere tijd dagelijks medicijnen gebruiken. Maar liefst 80 procent van alle kinderen onder de twee jaar heeft al eens medicijnen gekregen, .... voor de gezondheid? We weten nu ook dat we in Nederland met de luchtvervuiling in een van de zwaarst vervuilde gebieden ter wereld leven. Hoe lang zijn deze feiten al bekend? Waar komt deze vervuilde lucht allemaal op terecht en hoeveel krijgen we daar weer van binnen via onze "gezonde" groente en fruit. Iedere landbouwer en tuinier weet dat de pH-waarde (zuurgraad) van de grond belangrijk is om de gewassen te laten groeien. Heeft je dokter je hier wel eens op getest? Bij onze apotheek wisten ze nog niet eens waar ik het over had toen ik hier zelf om teststrips vroeg. Toch is een goede base en zuur balans essentieel. Zou het daarom zijn dat er zoveel mensen een chronische en andere ziektes hebben of krijgen?

## *1.2 Ziek worden & leefstijl*

Nederland is de uitvinder van de intensieve landbouwmethoden. Wat heeft dit voor gevolgen voor de kwaliteit van onze voeding? Volgens de diverse instanties is de voedselveiligheid nog nooit zo hoog geweest. Zijn veiligheid en kwaliteit echter geen andere begrippen die gemakkelijk door de consument voor hetzelfde aangezien worden? Ik heb de antwoorden al lang gevonden voor mijzelf, maar weet jij dat ook al? De "ik eet gezond" antwoorden doet mij vermoeden van niet. Van de Europese regering mag geen enkele producent van voedingssupplementen de claim leggen dat zonder deze producten er geen evenwichtige gezonde voeding mogelijk is. Deze zelfde boodschap dragen ook andere instanties uit. Voor welke landen in Europa zijn deze richtlijnen van kracht?

De groenten en het fruit smaken aan de Middellandse zee stukken beter en volgens onderzoeken is aangetoond dat de mediterrane levensstijl vruchten afwerpt.

Wat weten de instanties wat ze liever niet aan de grote klok hangen? Tijdens een bezoek aan Amerika in 2004 zag ik op TV een interview met Kevin Trudeau auteur van het boek "Natural Cures they don't want you to know about". De schrijver Kevin Trudeau ging hier in op de vele ziektes die op een natuurlijke manier te genezen zijn, maar waarvan ze deze oplossingen niet aan de grote klok hangen. Als je zoiets op TV vertelt en dit tevens publiceert in een boek in Amerika waar rechtszaken aan de orde van de dag zijn, moet je wel heel zeker van je zaak zijn. Die rechtszaken kreeg Kevin wel aan zijn broek, maar uiteindelijk werden er het volgende jaar daarop 4 miljoen exemplaren van zijn boek verkocht.

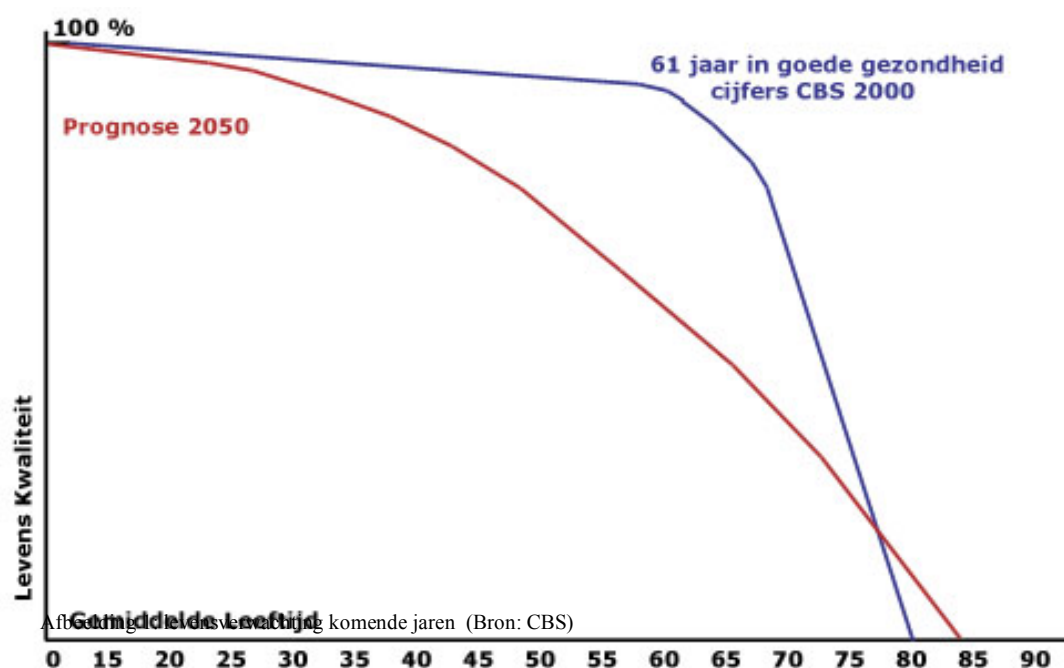
(Gezondheid) Problemen zijn geen stoptekens; het zijn wegwijzers (*Robert H. Schuller*).

Hoe moet je iets duidelijk maken aan mensen, dat is altijd de vraag. Ik probeer dikwijls de link te leggen naar dagelijkse zaken die iedereen begrijpt. Ervan uitgaande dat je bij die gelukkige groep behoort die gezond is en daar veelal nooit bij stilstaat wat dat mogelijk kan betekenen voor je levensvreugde en inkomen indien dit niet zo zou zijn. In dit licht gezien is het eigenlijk heel raar als je ziet hoe mensen met hun kostbaarste bezit omspringen. Gaan we de vergelijking maken met de autosport dan worden veel zaken maar al te duidelijk. Iedereen weet namelijk dat in de top van deze sport, de Formule 1, elk klein detail kan leiden tot winst of verlies. Ook al is de coureur in topconditie, met een wagen die niet is voorzien van een goed frame, stroomlijn, motor, banden, brandstof, etc., is hij kansloos. Bij gelijkwaardige combinaties zijn het de innovatieve ideeën die vaak de doorslag geven tussen de overwinning en roemloos verdwijnen in de vergetelheid. Maken we nu de vergelijking met de Formule 1 en je gezondheid dan komen er toch heel wat keiharde feiten naar voren. Lang niet iedereen is bezig zijn lichaam te "tunen" blijkend uit het feit dat niet veel mensen bezig zijn met preventie. Jezelf ontzeggen van voldoende rust en het leiden van een stressvol bestaan, moet er haast wel toe leiden dat er straks hier en daar onderdelen stuk gaan. Roken, ... wellicht maakt je kans om nog wat aan de achterhoede gevechten deel te nemen, je bent in ieder geval 100 procent zeker niet bij de winnaars! Het meest simpele waar je aan kan denken is de brandstof. Velen hebben wel eens de ervaring gehad of daar zeker van gehoord wat er gebeurt als je de verkeerde brandstof tankt, of ... net iets te weinig. Je haalt simpelweg de finish niet. Weet je het nog hoe dom je iemand vond die in het zicht van de overwinning door brandstofgebrek uitviel? Verkeerd gegokt! Iedereen kan bijna dagelijks uit de kranten halen dat er met onze brandstof (voeding) ook van alles mis is. De kwaliteit is verre van wat het zou moeten zijn. Net als in de autosport zijn hier ook innovatieve producten die het mogelijk maken een voorsprong te nemen op de concurrentie. Je hoeft hier niet voor te gaan spioneren om daar achter te komen. Je kunt er nu voor kiezen om tot de potentiële winnaars te horen, als je tenminste over een winnaarsmentaliteit beschikt?

Nederland telt steeds meer mensen van boven de honderd. Waren er vijftig jaar geleden nog maar veertig mensen in Nederland boven de honderd, vandaag de dag telt het CBS er maar liefst 1633 honderdjarigen (*cijfers 2009*). Dit zijn vooral vrouwen: slechts één op de zes ervan is een man.

De gemiddelde leeftijd van de mens ligt veel lager in Nederland, hier worden mannen zo'n 75 jaar oud en vrouwen rond de 80 jaar. Japanners en Zweden worden gemiddeld het oudst van de wereld. Dit heeft veel te maken met voedingsgewoonten (veel vis) en waarschijnlijk ook met minder milieuvervuiling. De laatste 200 jaar is de gemiddelde leeftijd in Europa enorm toegenomen: voor de industriële revolutie lag die op gemiddeld 40 jaar. Dat we steeds ouder worden komt vooral door betere hygiëne en preventie. De bestrijding van infectieziekten en sociale factoren zoals gedaalde armoede, betere werkomstandigheden en huisvesting. Wel worden mensen in rijke landen eerder geveld door welvaartsziekten zoals kanker en hart,- en vaatziekten. Vaak zijn die ziekten een gevolg van weinig beweging, slechte eetgewoonten en luchtvervuiling. Ook sociale en psychologische factoren hebben effect op de levensverwachting. Eenzame ouderen die weinig stimulans en waardering krijgen sterven eerder dan actieve ouderen met een sociaal netwerk van vrienden en familie. Wetenschappers verwachten dat de gemiddelde leeftijd de komende jaren nog iets zal stijgen, maar niet veel: tot circa 83 jaar voor vrouwen en 80 voor mannen. Dat het verschil in levensverwachting tussen mannen en vrouwen kleiner wordt heeft met name te maken met het rookgedrag. In Japan werd sinds 1963 een begin gemaakt met de statistieken. Toen waren er maar 153 Japanners van honderd jaar of ouder. Het aantal van boven de 20.000 werd vorig jaar voor het eerst bereikt. Van de hoogbejaarden is 84,7 procent vrouw.

Het verhogen van de gemiddelde leeftijd, dit betekent vooral dat mensen meer dan ooit persoonlijk verantwoordelijk gesteld moeten worden, gestimuleerd en gemotiveerd voor hun eigen welzijn. Door bijvoorbeeld een gezonde leefstijl nog meer te belonen middels kortingen op de verzekeringspremies. Het vermijden van ziektes is daarbij prioriteit nummer één! De tijdswinst die men zo verkrijgt wordt in de Angelsaksische literatuur treffend "manufactured time" genoemd. Gevreesd moet worden dat de huidige leefstijl van bepaalde bevolkingsgroepen de toename van de gemiddelde leeftijd zal remmen, geheel tot stilstand zal brengen of wellicht vermindert terwijl men weet dat er gemakkelijk vele jaren winst te behalen zijn.



De cruciale vraag is, of de toegenomen gemiddelde levensduur ook gepaard gaat met een groter aantal gezonde jaren dan wel met jaren waar het aandeel afhankelijkheid en behoefte naar zorg zwaarder doorweegt. De verwachtingen hieromtrent zijn zichtbaar in bovenstaande afbeelding. Naast het stoppen met roken, waarvoor de bewijslast overweldigend is, zijn gezonde voeding en voldoende fysieke beweging de twee voornaamste lifestyle factoren die wellicht het verouderingsproces, maar zeker het ontstaan en verloop van de ouderdomsziekten kunnen uitstellen, ook wanneer men start op oudere leeftijd. Hierover is zéér uitgebreide wetenschappelijke literatuur voorhanden.

Gaan we nu kijken naar de oorzaken waarom mensen ziek worden dan ontvouwt zich langzaam maar zeker een plaatje wat mogelijkheden schept om hier zelf controle over uit te oefenen. Met andere woorden, niet ziek worden heeft alles te maken met wat je zelf in je lichaam stopt. Onze duizenden jaren oude voedingsgewoontes zijn de laatste vijftig jaar helemaal op zijn kop gezet. Meer en meer komen wetenschappers er achter dat ons lichaam niet weet om te gaan met deze veranderingen. Wij willen alle producten heel het jaar eten, het moet snel bereikbaar zijn, lang houdbaar en natuurlijk gemakkelijk. De voedingsproducenten hebben aan al onze vragen voldaan door alles kant en klaar te verpakken in pakjes, blikken en potjes. Hierdoor moest men echter additieven gaan toepassen als conserveringsmiddelen, smaakverbetersaars, kleurstoffen etc. Veel van deze kunstmatige toevoegingen kun je maar beter vermijden en staan in bijna niet leesbare tekst op de verpakkingen.

De invloed van de mens op onze voedingsketen (lees grotere winsten) maakt dat wij als consument nog steeds denken natuurlijke producten te gebruiken wat in werkelijkheid vaak niet meer het geval is. Wat nog wel op een natuurlijke manier wordt gekweekt heeft te lijden onder uitgeputte grond, luchtvervuiling, te snelle groei, langdurige opslag en transport over vaak grote afstanden. Al die voorheen natuurlijke producten worden nu beïnvloed door kleurstoffen, conserveermiddelen, anti-oxidantia, emulgeer, zoetstoffen, verdikkingsmiddelen, en smaakversterkers. Meer als 400 van deze zogenaamde additieven komen rechtstreeks in onze voeding terecht en ergens tussen de 11.000 en 15.000 via de voedingsketen. De consumentenbond maakte een paar jaar geleden een handige flyer met daarop de tekst: E nummers om op te letten. Overzicht van door de EU toegelaten additieven met gezondheidsrisico's. Zo vermijdt u additieven. Kies verse producten die zo weinig mogelijk bewerkt zijn. (Hoe kan men dat weten?) Vermijd kant en klaar producten zoals maaltijden, soepen, sauzen, desserts, snoep en koek. Vermijd de consumptie van light producten. Vermijd producten met een onnatuurlijke felle kleur. Dit betekent dus dat bij de supermarkt elk pakje, potje, blik en zakje op je persoonlijke verdachtenlijst dient te staan. Bij verschillende additieven wordt gewaarschuwd voor: Astmatische reacties, kankerrisico, laxerend, maag-darmklachten, netvliesbeschadiging bij veel gebruik, overgevoeligheid, schadelijk voor ons afweersysteem, verminderde vruchtbaarheid. E951 aspartaam verdient hierbij een stipnotering als zijnde zeer ongezond en ... het zit inmiddels in meer als 6.000 producten en ... vitaminesupplementen!

We kennen allemaal het verhaal van die opa die honderd jaar is geworden en altijd gerookt heeft. Nu is dat verhaal van die opa al uiterst zeldzaam, maar bovendien heeft die geleefd in de tijd dat er nog seizoensgroenten waren, er niet elke avond bier en chips op tafel stonden en er nog zware lichamelijke arbeid verricht werd.

Nu zijn we ons lichaam door de verkeerde samenstelling compleet aan het verzuren. Met andere woorden we creëren vaak een prima kweekbodem voor chronische pijn en ziektes.

Zo'n zestig jaar geleden is de geraffineerde voeding in opkomst gekomen, kristal suiker, witte brood, witte rijst etc. Gemakkelijk voor ons, beter houdbaar maar helaas uitermate slecht voor ons lichaam. Of dit nog niet genoeg is kwam ik er ook achter, helaas niet via de media, dat onze landbouwgronden net als ons lichaam last hebben van verzuring. Hierdoor is de kwaliteit van onze onbewerkte voedingsproducten de afgelopen 70 jaar met gemiddeld 50 tot 75% achteruit gegaan. Het advies om geconcentreerde aanvulling te gaan nemen in de vorm van voedingssupplementen dateert dan ook al uit .... 1936! Als je dit weet is het niet zo moeilijk om te weten waarom mensen zoveel problemen hebben met overgewicht en nooit slagen om af te vallen. Ons lichaam geeft een honger gevoel als het ook maar één belangrijke voedingsstof tekort komt. Eet je al die verschaalde producten dan krijgt het nooit de juiste stoffen in de juiste hoeveelheid en combinatie binnen. Je hebt dus al snel na een maaltijd opnieuw 'trek'. Sinds 1875 is men begonnen op steeds grotere schaal kunstmest toe te passen. Kunstmest die de grond voorziet van slechts 11 mineralen en spoorelementen. Bij bemesting met zeemineralelementen krijgt de grond 84 mineralen en spoorelementen toegediend. Bij een natuurlijk evenwicht hebben planten een betere natuurlijke bescherming en geen pesticiden nodig. Men kan er dus vanuit gaan dat de moderne landbouw onvolwaardige producten levert. De mens 'voedt' zich vervolgens weer met deze producten die een ernstig tekort aan mineralen vertonen en hebben op hun beurt ook weer 'pesticiden' nodig om te overleven. De pesticiden voor menselijk gebruik hebben de naam medicijnen gekregen. Vergeet echter niet, medicijnen zijn vaak zeer giftige stoffen! Alleen planten die niet voldoen aan de eisen die de natuur stelt worden opgeruimd. Eigenlijk wel een lugubere gedachte dat wij ons op grote schaal moeten voeden met producten die de natuur zelf als onvolwaardig beschouwt!

## **2. Mijn zoektocht naar een hoger niveau**

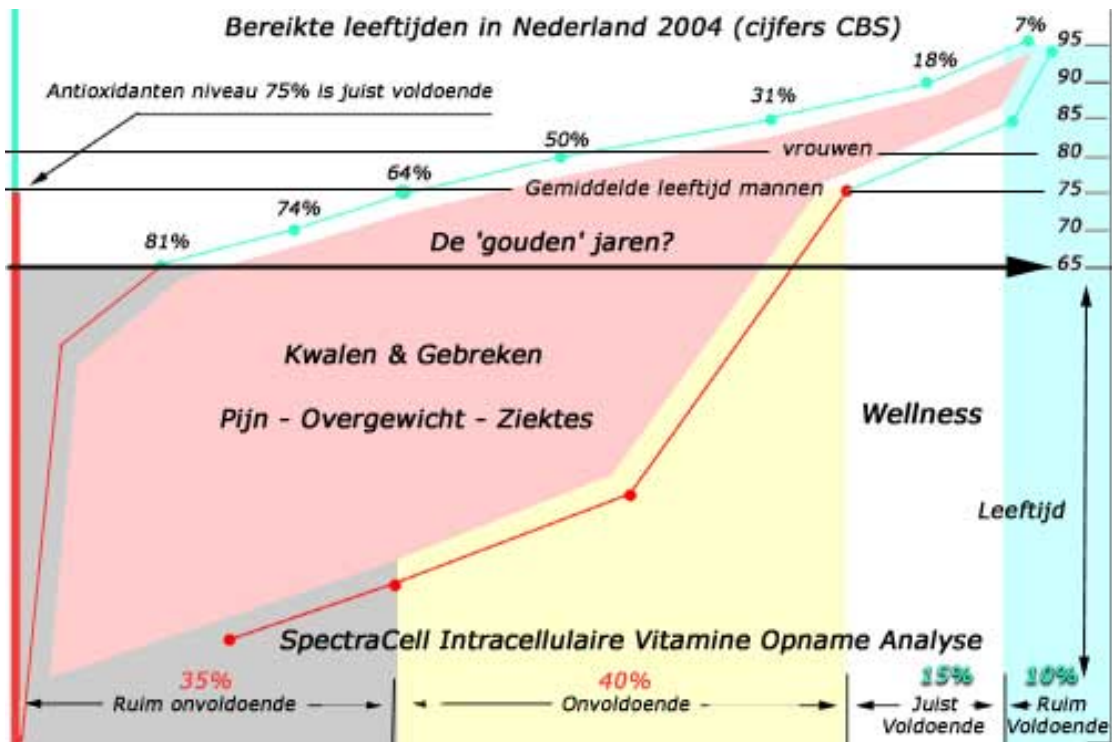
In 1999 kwam ik via Internet in contact met een netwerkmarketing bedrijf die voedingssupplementen naar de markt brachten. Dit zou een reis worden die mij in contact zou brengen met vele artsen in binnen en buitenland en meer inzicht geven hoe de gezondheidswereld of eigenlijk de ziekte-industrie in elkaar steekt! Over netwerkmarketing hebben vele mensen een mening en daar mag een ieder over denken wat hij of zij wil. Feit is in ieder geval dat ik zowel in Nederland als in Amerika via het bedrijf dat ik vertegenwoordigde in contact kwam met vele specialisten op het gebied van voeding en preventie. Bij een van die lezingen in Amerika leerde ik wat een onbalans in de voeding ten aanzien van Omega 3 en 6 tot gevolg kon hebben. Na afloop van de lezing sprak ik de arts persoonlijk en vroeg hem of mijn stijve nek, waar ik al jaren last van had, ook veroorzaakt zou kunnen worden door een onbalans tussen Omega 3 en 6. Het antwoord was bevestigend en door een hogere dosering van uitsluitend Omega 3 supplementen, omdat onze moderne voeding (te)veel Omega 6 bevat, was ik na slechts een maand van dat probleem bevrijdt!

## *2.1 SpectraCell laboratorium*

In die tijd leerde ik ook van het Amerikaanse laboratorium SpectraCell die vitamine analyses deden. Na een test te hebben laten doen in de V.S. vertelde ik dit tegen een arts in Nederland die ik inmiddels zo goed had leren kennen dat ik ook al thuis bij hem kwam. Ik vroeg hem wat mijn kansen en mogelijkheden zouden zijn om zo'n test in Nederland te introduceren? Mede door zijn advies werden de stoute schoenen aangetrokken en bij mijn volgende bezoek aan de V.S. contact gelegd met het laboratorium. Daar aangekomen liep alles op rolletjes. De eerste die ik de hand schudde was de verpleegster die mij de bloedtest had afgenomen. Zij legde voor mij contact met een vertegenwoordigster van het bedrijf die in de stad verbleef. Het was een nutritional specialist, zeg maar een diëtiste op hoger niveau waar ik zo'n vijf uurtjes mee heb zitten praten. Ook het volgende puzzelstukje viel keurig op zijn plaats. In plaats van een binnenlandse vlucht van Dallas naar Houston bleek de internationale salesmanager die zaterdag naar Dallas Texas te komen. Thuis werd de aanvang gemaakt om te kijken of ik het bloed tijdig in het laboratorium kon krijgen en met medewerking van Fedex lukte dit heel aardig. Daarna begonnen we om artsen te benaderen, kranten en lifestyle magazines tot zelfs de regisseur van het TV programma; "je echte leeftijd". De enigste publicatie kreeg ik in een sportmagazine en dat was het, ik snapte er niets van waarom men niet geïnteresseerd was in het onderwerp gezondheid preventie? Bij de dokters was het in grote lijnen het zelfde liedje. In een jaar tijd had ik met meer als 400 artsen contact gehad, wat op zich al een lastig parket is. Bij slechts 15 artsen mocht ik persoonlijk langskomen en iets meer dan de helft van hen zegden medewerking toe.

## *2.2 Vitamine analyse*

Er zijn nu verschillende methoden om het inzichtelijk te maken hoeveel je lichaam tekort komt. Al de genoemde feiten in het eerste hoofdstuk, en nog veel meer, vormen samen een smeltkroes die maken of jij en ik gezond zijn, ons goed voelen, energie hebben, een goed humeur, voldoende nachtrust genieten etc. In de tijd dat ik het Amerikaanse laboratorium SpectraCell vertegenwoordigde dat zich gespecialiseerd had in intracellulaire vitamine analyses las ik een studie gedaan met deze geavanceerde test methode onder 89.747 mensen. De test die gepubliceerd werd in de Journal of the American Medical Association (JAMA) toonde dat: Slechts 10% een ruime voldoende haalde. Van wat ik heb geleerd zijn de cijfers hier in Nederland niet anders ten opzichte van Amerika. Neem bovendien in ogenschouw dat de meeste mensen die deze test hebben laten uitvoeren al in min of meerdere mate gezondheid bewust waren. In de tabel hieronder is duidelijk te zien dat hoe beter je voedingstatus is, hoe meer kwaliteit van leven en de mogelijkheid om ook de levensduur positief te beïnvloeden. Dit kun je echter nooit bereiken door alleen een voedingssupplementje te nemen maar vereist een verandering in je levensstijl. Dit hoef je echter niet abrupt te doen maar kun je langzaam maar zeker in stappen uitvoeren (tenzij je al een ziekte hebt).



Als je met artsen gaat praten komt het verwerven van kennis in een stroomversnelling. Je wilt steeds meer informatie tot je nemen om goede antwoorden te kunnen geven op de vragen die je krijgt. Boeken lezen maar vooral Internet als bron waar je wel moet leren de feiten van de fictie te leren onderscheiden. Met het automatiseren door het aanmaken van een Google alert kun je op de hoogte blijven van al het nieuws en er begon ook een wisselwerking tot stand te komen met andere mensen die net als ik een zoektocht naar gezondheid gestart waren. Een van die mensen was Ron Fonteine. Hij maakte mij opmerkzaam op het boek van Paul Stitt:

### 3. Versla de voedingsgiganten



Paul A. Stitt: Beating the Food Giants

Heeft u zich ooit afgevraagd waarom u zich niet zo goed voelt, niet goed kan nadenken, u zich niets kunt herinneren, slecht slaapt en de energie ontbreekt om te werken? Als u dat antwoord wilt hebben lees dan het boek; “Versla de voedingsgiganten”. Paul Stitt geeft een eersthands verslag vanuit de wereld van de gigantische voedingsmiddelen fabrikanten. Hoe zij te werk gaan in Amerika (en de rest van de wereld). Hij vertelt u hoe zij u ‘programmeren’ om bepaalde voeding in steeds grotere hoeveelheden te gaan gebruiken om u elke dag te overeten. Om u weliswaar propvol te stoppen maar al snel weer een hongergevoel te geven en hoe deze ‘gekke energie’ van de voedingsindustrie uw gezondheid vernietigt en wat u daar aan kunt doen! Paul vertelt u hoe u zich tien jaar jonger kan voelen en hoe u uw leven opnieuw op de rit kunt zetten door het spannende levensverhaal van zichzelf te vertellen.

Paul groeide op, op zijn vaders boerderij nabij Verona, Illinois in Amerika om in eerste instantie arts te willen worden. Toen dit niet mogelijk bleek werd hij biochemicus en kwam te werken in de laboratoria van de grootste voedingsproducenten in de U.S. Zijn passie was in eerste instantie om de fabrieksmatig geproduceerde voeding meer natuurlijke voedingswaarde mee te willen geven. Al snel kwam hij er achter dat dit niet de intentie was van deze fabrikanten. Hun doel was, hoe kunnen wij de voeding nog goedkoper produceren waardoor we meer winst kunnen maken. Dit leidde ertoe dat Paul in zijn carrière tot twee maal toe ontslagen werd en bij het laatste ontslag kreeg te horen; “Wij zorgen ervoor dat je nooit meer aan de slag komt in deze industrie”. Paul ging uiteindelijk voor zichzelf door op eigen kosten met het wetenschappelijk onderzoek naar gezonde voedingsingrediënten om er achter te komen, nadat hem een patent was toegekend, dat daar niemand interesse in had van de fabrikanten zijde! Paul: “In de jaren na de tweede wereldoorlog is de hoeveelheid vers fruit en groenten tezamen met onbewerkte granen langzaam van het Amerikaanse menu verdwenen. Dit werd vervangen door een hoeveelheid aan in blikken, potten en pakjes verpakte, diepgevroren, kunstmatig geproduceerde en geraffineerde voeding. De tragische waarheid is dat de voeding al volledig geruïneerd is voordat u hem in de mond stopt”.

“Ondervoeding claimt meer levens in het rijke westen dan waar dan ook ter wereld. Kunstmatig geproduceerde voeding die de bulk vormt van ons dagelijks dieet is zo arm aan voedingsstoffen dat ons lichaam simpelweg te weinig essentiële vitamines en mineralen binnenkrijgt om effectief te kunnen functioneren”.

Zoals James Hightower in zijn boek "Eat Your Heart Out," schreef; “Het is niet dat voedingsbedrijven slechte voeding proberen te produceren. Het is echter zo dat ze niet proberen om goede voeding te maken. Wat ze proberen te produceren zijn winst en ze hebben geleerd dat ze, om hun markt te vergroten, kunstmatig moeten ingrijpen, meer zoetstoffen toevoegen, meer zout, opnieuw kunstmatig produceren, kleurstoffen nodig hebben, smaakstoffen moeten toevoegen, etc. Kunstmatig geproduceerde voeding is meer winstgevend om verschillende redenen. Door meer natuurlijke ingrediënten te vervangen door kunstmatige wordt de houdbaarheid enorm verlengd waardoor men op één plaats kan produceren en van daaruit kan distribueren. Ze zijn minder of niet afhankelijk van de variërende kosten van de grondstoffen als echt fruit en groenten.

Het belangrijkste echter, de voeding kan ‘ontworpen’ worden om aan bepaalde verlangens te voldoen van de consument”. Paul: “Hoe langer je een product kunt bewaren hoe kleiner de kans dat het ook maar enige voedingswaarde heeft! Ironische genoeg is een van de belangrijkste marketing kreten van voedingsfabrikanten dat hun product – vers – is. Bij elk product wat langer bewaard kan worden als op de natuurlijke manier is dit niets anders dan een grove leugen in hun advertenties. De waarheid is dat 80 procent van alle voeding in een supermarkt niet vers is! Een groot deel van onze voeding is ‘cosmetisch’ behandeld zodat het er als voedsel uitziet maar bestaat uit een kunstmatig samengestelde chemische mix. Gelukkig kun je echter in de supermarkt ook nog gewone groenten en fruit kopen”.

In zijn betoog voor gezondheid en het vertrouwen dat mensen hebben in de voedingsindustrie vertelde Paul in zijn boek: “Margarine is meer dan 80 jaar op de markt en voor de eerste keer is het nu getest op gebruik bij mensen. Alle mensen die hart en vaatziekten hebben zouden de fabrikanten moeten aanklagen. De smaak mag dan op boter lijken maar de ingrediënten zijn junkfood (eersteklas rommel).

Als de voeding ingenieurs onwetend waren van wat ze aan het doen waren, niet wetend van de vitamine vernietigende effecten door verhitting en overdruk op de voeding of de lichamelijke schade van megadosissen suiker en chemicaliën dan zou men hen kunnen vergeven. Maar het merendeel blijkt zelf wel volgens goede voedingswaarden te leven. Als men hun echter vraagt wat ze denken van de rommel die ze zelf produceren dan blijkt de 'goede baan' hun werk met de mantel der liefde te bedekken. De mensen die dus beter zouden moeten weten spelen het spel gewoon mee.

Paul Stitt; “Ik zag uiteindelijk dat goede natuurlijke voeding en gezonde eetgewoonten voorhanden waren voor iedereen en altijd. Het was slechts onze eigen misvatting over voeding, aangewakkerd door de misleidende informatie van de voedingsfabrikanten die ons deed geloven dat voeding geen effect had op onze gezondheid en onze emoties. Wij hebben toegestaan dat de voedingsfabrikanten eetbare en voedzame planten en dieren die onze soort al millennia heeft gevoed te veranderen in wapens van financiële markt veroveringen. Elke keer als er ergens iemand omkomt van de honger of sterft aan een hartinfarct heeft de voedingsindustrie weer een slachtoffer geclaimd. Het is niets meer of minder dan het totale gebrek aan voedingsbewustwording van de wereldbevolking die het zwaard des doods in de handen laat van de voedingsgiganten”. Paul: “Wij kunnen niet wachten weet ik op de voedingsfabrikanten totdat zij veranderen, nog op de overheid om deze slag aan te gaan. Mensen over de gehele wereld zullen niet wijs genoeg handelen vooraleer te stoppen met het nemen van junkfood totdat ze leren wat echte voeding nu eigenlijk is en verondersteld worden te doen wat nodig is voor het lichaam en de geest. Heden ten dage laten mensen een aanslag plegen door de junkfood business op hun lichamelijke gesteldheid”.

Paul: “Alleen wanneer wij de controle terug krijgen over onze voedingsketen zullen de stervenden gevoed worden. Maar de enige kracht, het enige wapen dat de voedingsindustrie kan ontwapenen is de waarheid. Als ik echt wil helpen realiseerde ik mijzelf, kan ik beter beginnen met de waarheid aan het licht te brengen.

Als de vergiftiger niet wil veranderen door argumenten dan kunnen op zijn minst de slachtoffers waarschuwen over de gevaren van onze voeding en helder gekleurde labels die gezondheid beloven in de supermarkt. Mijn doel is altijd geweest om mensen beter te laten eten maar nu ben ik begonnen in te zien dat ik niet naar arme landen hoef om ondervoede mensen te zien. We zagen altijd de vel over been slachtoffers van ondervoeding maar onze symptomen van ondervoeding zijn overgewicht, diabetes, hart en vaatziekten, kanker en een hoeveelheid aan andere ziekten in de zogenaamd ‘ontwikkelde’ landen. Het is het idee door de gehele wereld dat je bewerkt wit meel, rood vlees en frisdranken moet nuttigen om geciviliseerd te zijn”.

“Dat is de eigen verantwoording voor de miljoenen ondervoede mensen in deze wereld. Wij kunnen echte voeding eisen in plaats van de kunstmatige ‘plastic’ variant. Natuurlijke voeding in plaats van een chemische cocktail. Wij kunnen stemmen met onze euro’s en dollars door het kopen van voedingswaarde boven gemak, smaak, verslaving en sexappeal, boven de aanprijzing van de bekende wereldburger. Wat begon in de jaren 1950 ~ 1960 als een kult is uitgegroeid tot een verdere bewustwording en afwijzing van nutteloze maagvulling en overmatig dood geproduceerde kunstmatige ‘levensmiddelen’. De uit de pan rijzende medische kosten zijn hier een rechtsreeks gevolg van. Het is duidelijk genoeg dat deze groep van gezondheid bewuste consumenten nu groot genoeg aan het worden is om fabrikanten te dwingen hun marketing beslissingen aan te passen. (minder verkeerde vetten, minder suiker, invoering gezondheid labels) Labels met daarop ‘100% natuurlijk’ en ‘Geen toevoegingen’ zijn al aan het eind van de zeventiger jaren in zwang gekomen in plaats van ‘Nieuw en verbeterd’. Het is echter de waarheid dat veel van deze marketing kreten niet meer zijn dan kletspraat reclame uitingen zijn. (of eersteklas leugens) Het feit is echter dat er eindelijk druk wordt uitgeoefend op de voedingsfabrikanten om hun producten aan te passen. Wellicht, als de consument zich in grotere mate bewust wordt van het belang van goede voeding en hoe hier mee om te gaan, dat dan fabrikanten eindelijk hun markering en reclame-uitingen gaan voeren op basis van vitamine en mineralen waarden zonder dat er meer schadelijke ingrediënten in zitten dan gezonde.

Voor dat deze revolutie zich echter gaat voltrekken zullen er nog veel mensen bereikt moeten worden met de waarheid over de voedingsindustrie!

Voordat we het gaan hebben over natuurlijke voeding moeten we eerst de vraag stellen; “Wat is voeding?” Vele mensen kunnen nog niet eens het onderscheid maken tussen natuurlijke en reguliere (zijnde kunstmatig geproduceerde voeding). Voeding is niet alles wat in je mond past. In feite moet het voedsel dat u in uw winkelmandje verzamelt aan een simpele maar hoge standaard voldoen. Het moet het menselijk lichaam voeden. In een laboratoriumanalyse moet aangetoond zijn dat het voedsel een aanmerkelijke hoeveelheid vitaminen en mineralen bevat, vezels, proteïnen, essentiële vetten en alle andere groeifactoren die onmisbaar zijn voor ons functioneren, om te leven! Maar deze test kan niet het hele verhaal vertellen daarom dient voeding getest te worden op zowel dieren als mensen. Niettemin is er echter geen enkel excuus om voedingsmiddelen te verkopen voor menselijke consumptie die dodelijk waren voor dieren. Het grote publiek moet hier dringend voor gewaarschuwd worden net zoals bij sigaretten roken.

Natuurlijk is voeding niet het hele verhaal van goede gezondheid. Het is een belangrijk deel van het geheel. Twee andere factoren van totale gezondheid zijn schoon water en zuivere lucht omdat we 2,5 liter vocht gebruiken per dag en 400 liter lucht. Duidelijk moet zijn dat zelfs een spoor van vervuiling in de lucht of water een serieus effect kan hebben op onze gezondheid. Je bent het aan jezelf verplicht om het zuiverste water en lucht te gebruiken. We weten al van rapporten dat delen van ons land tot de meest vervuilde gebieden ter wereld behoren met de luchtvervuiling. Het wordt tijd om opnieuw in actie te komen om twee van die belangrijke bouwstenen van onze gezondheid te beschermen.

Naast onze lucht, water en voeding komen in een gezonde levensstijl voedingssupplementen in beeld en lichaamsbeweging. Ik selecteer voeding boven lichaamsbeweging omdat ons lichaam eerst gevoed dient te zijn voor het de energie kan leveren om te bewegen. Een groot deel van de mensen realiseren zich dat niet eens. Zij proberen te leven op kunstmatig geproduceerde junkvoeding. Wanneer ze uiteindelijk iets willen gaan doen aan hun overgewicht begrijpen ze maar niet waarom ze falen om zich aan hun trainingsprogramma te houden. Wanneer je begint om natuurlijke voeding en voedingssupplementen tot een deel van je dagelijkse voeding te laten worden dan merk je dat je energie hebt om in te zetten en een oefening wordt een genoegen in plaats van een marteling.

Voor mensen met een westers eetpatroon is de eerste stap voedingssupplementen te gaan nemen. Dr. Ranjit Chandra van de Johns Hopkins University zag dat ouderen die slechts een kleine hoeveelheid aan extra vitaminen en mineralen namen dat daarbij het aantal ziekte-dagen aan een koude, griep, etc. al met de helft verminderde. (van 48 naar 23 dagen per jaar) Alhoewel de controlegroep in een relatief gezond deel van Amerika leefde gaf het gebruik van een eenvoudig supplement een enorme verbetering te zien.

In de winter van 1992 bezocht ik een conferentie in Boston gehouden aan de Harvard School of Public Health. Het doel van het congres was de meest perfecte voeding uit het verleden te vinden. De wetenschappers ontdekten dat het beste dieet door de eeuwen heen het mediterrane dieet was. Het dieet bestaande uit brood, groenten, fruit en 10% vlees of vis. Wijn was belangrijk tijdens de maaltijd en voor bakken werd olijfolie gebruikt. Mensen varieerden met een hap voedsel en een stukje brood wat de ideale ratio is. Soms dipten ze hun brood in de olijfolie om de hoeveelheid calorieën te verhogen als ze veel moesten werken. Sommigen hadden commentaar op de samenstelling van dit soort maaltijden die bewerkelijk waren voor de huisvrouw waarop men mijn commentaar vroeg.

Ik vertelde hen dat mijn bedrijf een oplossing had gevonden voor dit probleem. Voorzie uw medewerkers met een energierijke gezonde maaltijd op het middaguur zoals mijn bedrijf doet. (Natural Ovens) Ik vertelde hen dat dit gratis lunchprogramma de moraal van het personeel had verbeterd evenals hun productiviteit en bovendien was het aantal ziekte-dagen met de helft verminderd. Deze maaltijden kosten het bedrijf slechts \$1.60 maar het personeel wist dat het hen \$5 tot \$10 dollar kost in het dichtstbijzijnde restaurant.

Zoals ik al eerder stelde, de voedingsbehoefte (vitamine & mineralen) verschilt van persoon tot persoon. Het is onmogelijk om een standaard dieet samen te stellen dat voldoet aan uw behoefte uit een boek of magazine. Dat moet u dus zelf samenstellen. U doet dit door iets te doen wat u al jaren ontmoedigd is, begin te luisteren naar je lichaam. Daar moet u op leren vertrouwen. De wijsheid van uw lichaam. Het concept van lichaamswijsheid op de simpele aanname dat uw lichaam weet wat er het beste voor u is, wat het nodig heeft, wat teveel wordt, het vertelt u wat goed of fout is. Het bestaan van dit systeem moet duidelijk zijn, immers sedert eeuwen heeft de mens hier onbewust op leren vertrouwen. Dit terwijl mannen in witte jassen die zichzelf dokter noemen pas een relatief korte tijd in beeld zijn. Dit biologische effect zou onmogelijk zijn geweest als het menselijk lichaam geen zelf tuning mechanisme had dat verantwoordelijk was voor het natuurlijke evenwicht gebaseerd op de variabele eisen die gesteld werden. Als dit zelfstandig opererende systeem ons de afgelopen eeuwen heeft gediend is het onze ignorantie ten aanzien van het bestaan hiervan wat ons sloopt voor we overlijden.

Waar komt deze ignorantie vandaan?

De voedingsindustrie tezamen met de medische industrie hebben hier een grote invloed op uitgeoefend. De voedingsindustrie is gestart met tegenstrijdige berichten die ons beroofden van onze kennis wat goed of slecht was voor ons lichaam. Zij vertelde ons dingen als; “Begin pas te leven met Pepsi”, en “Meer energie met Mars” van andere bomvol suiker gevulde voeding mocht men ons vertellen dat het een belangrijk onderdeel was van een gezond ontbijt. De industrie heeft miljarden besteed om ons via positieve mentale beelden van producten en situaties aan te moedigen deze producten te kopen in steeds grotere hoeveelheden die ons alleen maar ziek kunnen maken. Het is geen wonder dat de meeste van ons niet meer weten wat gezonde voeding is.

In de medische wereld, en speciaal betreffende de vrij verkrijgbare medicijnen, heeft men er ons tenslotte van overtuigd dat elke pijntje en ongemak bestreden dient te worden. (note: In Amerika is dit meer inzichtelijk vanwege de rechtstreekse medicijnreclame op TV wat in de E.U. gelukkig nog verboden is) In Amerika hebben ze een reclame waar iemand zich volpropt met voeding en dan uitroept; “Maagzuur”. Vertelt de commercial u dat u teveel van het verkeerde gegeten heeft en dat uw lichaam een signaal afgeeft dat u anders moet eten om het systeem niet te beschadigen? Nee! neem gewoon medicijn X zodat u gewoon verder kunt gaan met uw slechte leefstijl. En de medicijnindustrie stopt daar niet mee, ze hebben ons omgevormd tot een maatschappij van pillenslikkers. Ze hebben ons aangemoedigd om ongedeerd de gevolgen van slechte voeding te onderdrukken zodat we in een chemische balans komen bij gebrek aan goede voeding en lichaamsbeweging.

Zelfs nadat iemand is over geschakeld naar een volledig natuurlijk dieet, ondervinden vele mensen dat er voedingsstoffen ontbreken die men niet of niet afdoende kan verkrijgen uit het dieet. Als ik mijn persoonlijke behoefte aan vitamine C moest verkrijgen uit sinaasappels moest ik er 100 per dag eten! Veel van deze behoeftes komen uit het misbruik van ons lichaam toen we nog verslaafd waren aan junkfood. Andere komen van speciale behoeften door onze moderne leefstijl, luchtvervuiling, te veel stress, medicijngebruik, roken en zo verder.

Welk orgaan controleert de eetlust?

Het orgaan dat uw eetlust controleert wordt appestat genoemd. Deze appestat bevindt zich onder in uw hersenen en controleert constant de hoeveelheid voedingsstoffen in uw bloed. Uitsluitend als alle 51 stoffen zich in de juiste hoeveelheid in uw bloed bevinden zult u zich vol en voldaan voelen. Als u ook maar één voedingsstof mist blijft u zich hongerig voelen. Veel smerige trucjes worden er uitgehaald door de voedingsfabrikanten waardoor u zich overeet. Veel vet toevoegen, suiker en zout dat zijn de voor de hand liggende ingrediënten. Ze weten, als ze maar genoeg vet, suiker en zout toevoegen dat de Amerikanen vrijwel alles eten. (en de miljoenen over de gehele wereld met een Amerikaans eetpatroon) De echte vieze trucjes die voedingsbedrijven gebruiken om ons meer te laten eten zijn meer subtiel en vallen niet op als u het label leest (note: als u het al leest). Dingen als ‘natuurlijke smaakstoffen’ wat heel goed klinkt maar het kan vrijwel alles zijn. Rabbi Eidlitz van het Kosher Information Bureau in North Hollywood California, rapporteerde dat sommige natuurlijke ingrediënten darmen van een aap waren of katten. Dus als u graag kat eet weet u waar u dat kunt vinden. Een ding is zeker, men heeft het toegevoegd om uw smaakpapillen gek te maken zodat u niet een hap meer neemt maar doorgaat tot de zak leeg is. Deze ingrediënten hebben slechts één doel om de verkopen van dat product te vergroten.

De meest misleidende component die ooit toegevoegd werd aan onze voeding zijn de artificial sweeteners (kunstmatige zoetstof) omdat deze niet toegevoegd worden om het voedsel zoet te doen smaken. Nee deze worden uitsluitend toegevoegd om u meer te doen eten. Dat werkt is het niet? Heeft u nog nooit mensen met zwaar overgewicht met dieet drankjes gezien. Als deze – light – dranken echt werkten zou Amerika nu het land zijn van de slankste mensen!!! Voor het geval u het niet weet, de suiker consumptie per persoon is drastisch vermeerderd sinds kunstmatige zoetstoffen op de markt kwamen. In feite is de suiker consumptie sinds 1980 met 8,5 kilo per persoon toegenomen in de U.S. Hoe gek van u om te denken dat zoetstoffen van Nutrasweet suiker hebben vervangen. Het heeft alleen maar bijgedragen aan de suiker verslaving en de daarmee toegenomen overgewicht problemen. Dat kan toch niet de fout zijn van Nutrasweet?

Uw genetische achtergrond (erfelijke factoren), uw leeftijd, leefstijl, dit alles heeft een effect op uw vitamine- en mineralen behoefte. Als u rookt moet u meer vitamine C hebben (heel veel meer). Als u leeft in een omgeving met luchtvervuiling dan heeft u mogelijk een gebrek aan vitamine D. Als u de pil gebruikt dan is de kans groot op vitamine B6 en B12 gebrek en andere. Wetenschappelijk bewijs geeft aan dat de calcium behoefte van gezonde volwassenen voor calcium kan variëren tot wel 500%. De behoefte aan vitamine A en thiamine (vitamine B1) kan ook het viervoudige bedragen. In feite kan de behoefte aan sommige voedingstoffen van persoon tot persoon wel 1000% bedragen! Met dit in gedachte is het gemakkelijk te zien dat uw voedingsbehoefte afhankelijk is van uw persoonlijke situatie en behoefte en niet op een standaard (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid) die de een of andere bureaucraat heeft verzonnen!

Om de zaak nog ingewikkelder te maken, vele voedingsstoffen kunnen pas geschikt gemaakt worden voor uw lichaam in het stofwisselingstraject als de juiste combinatie aanwezig is.

Twee vooraanstaande voedingsdeskundigen, Dokters R.A. Harte en B. Chow hebben een uitgebreid onderzoek gedaan naar deze dieet relatie. Zij ontdekten dat het afwezig zijn van slechts een bepaalde vitamine, mineraal, of zuur een aardverschuiving teweeg kan brengen dat de opname van alle voedingsstoffen kan hinderen. Het moge duidelijk zijn dat een onvolledige voedingsbalans bijna net zo gevaarlijk is als totaal geen goede voeding. Naast raffinage rooft het kookproces ook veel natuurlijke voedingsstoffen uit de voeding. Verhitten is vooral bijzonder schadelijk voor vitamine B6 en kan ook andere voedingsstoffen vernietigen. Groenten in blik hebben slechts een fractie van het verse product. Erwten uit blik of pot hebben slechts 6% van de oorspronkelijke waarde. Verse abrikozen hebben meer als twee keer zoveel vitamine C als verpakte, 177% minder niacin, 150% minder riboflavine en 145% minder vitamine A. Je kan echter een voordeel behalen want verpakte abrikozen hebben 44% meer koolhydraten.

Verrijkte voeding is die wel verrijkt?

Hoe zit dat nu met verrijkte voeding? Men noemt dit ook wel extra vitaminen toevoegen. Dit is absoluut kopersbedrog!! Als voorbeeld: witte meel is verrijkt met extra vitamine echter, nadat het eerst beroofd is van bijna alle voedingsstoffen door het bewerkingsproces. Zelfs na toevoeging van de 'extra' vitamine heeft het slechts de helft of minder van de onbewerkte granen.

Geen wonder dat bij een dierproef met ratten tweederde van de ratten in het 90 dagen onderzoek bij een voeding met verrijkte witte meel al voordat het project was beëindigd niet meer leefde. (note: het onderzoek is nooit gepubliceerd)

Duidelijk moet het zijn dat wanneer voedingsfabrikanten een paar centen waarde aan kunstmatige vitaminen verstuiwen over hun junkfood en claimen dat hun voeding net zo goed of beter is als het natuurlijke product dat zij gewoon fraude plegen! Maar deze fabrikanten doen veel meer dan alleen hun producten ontdoen van voedingsstoffen (levensmiddelen). Zelfs nu ze hun producten totaal waardeloos hebben gemaakt rusten ze niet tot ze zelfs giftig worden. Hun favoriete vergif is geraffineerde suiker!

Een beangstigende cirkel begint. De dramatische verhoging van onze bloedsuikerspiegel vernietigt de delicate zuurstof / glucose balans die het lichaam onderhoudt in het bloed en het slachtoffer voelt zich gespannen, nerveus en hyperactief. De eilandjes in de alvleesklier worden in de hoogste versnelling geschakeld om massieve hoeveelheden insuline te produceren om de suiker overdosis te verwerken. De insuline transporteert de suiker naar de lever waar het omgevormd wordt en opgeslagen als de complexe suiker glycogeen. Dit proces vindt als een gek plaats, en zo vlug als het kwam zakt het suiker niveau weer in. De lichaamscellen verhongeren speciaal die van onze hersenen, de persoon voelt zich slap, traag en slaperig en valt wellicht zelfs in slaap. De alvleesklier stop en de bijniere en de slijmachtige klier produceren hormonen die beginnen met het omzetten van glycogeen naar glucose. Wanneer de persoon in kwestie dan weer ontwaakt, schreeuwt zijn lichaam weer om meer geraffineerde suiker om de uitgeputte bloed glucose waarde te herstellen. Zo gauw als hij of zij aan dit verstoorde verlangen van het lichaam voldoet begint de rollercoaster rit weer van het begin af aan. Het moge duidelijk zijn dat deze behandeling bijzonder schadelijk is voor de alvleesklier, de lever, hersenen en andere organen.

Suiker is pas één ingrediënt die een te grote rol speelt in ons dagelijks dieet. Vet is een ander. In bepaalde hoeveelheden heeft vet een belangrijke rol in onze voeding. Maar deze waarden worden veelvuldig overschreden. Onze vetconsumptie is van 114 pond per persoon in 1961 naar 125 pond gegaan in 1973 en dit cijfer is veel hoger momenteel. Deze dramatische verhoging van ons vet gebruik is een direct gevolg voor onze voorkeur van bewerkte kunstmatig samengestelde voeding. De populariteit van snacks, frituur, hamburgers en verschillende afhaal restaurants hebben bijgedragen aan deze verhoging. Natuurlijk houden onze voedingsfabrikanten van vet. Het is een spotgoedkoop ingrediënt en het stimuleert het hongergevoel. Ze voegen het rijkelijk toe aan margarine en ontbijtgranen. Het meeste van dit vet komt in de vorm van gehydrogeneerde plantaardige olie, een vorm die de cholesterol stofwisseling verstoort.

Nog zo'n schadelijk ingrediënt: zout!

Zout is ook een favoriet voor de voedingsleveranciers om te gebruiken in grote hoeveelheden. Sommige dokters schatten het gebruik benodigd voor het lichaam op ongeveer een halve gram. In feite draagt veel zoutgebruik bij aan hoge bloeddruk en hyper tensie. Maar voeding 'wetenschappers' weten dat verhoogd zoutgebruik bijdraagt aan het stimuleren van eetlust daarom wordt het rijkelijk toegevoegd aan chips, brood, bewerkt vlees, verpakte groenten en een grote variatie van andere voedingsmiddelen. Op het moment dat een blik erwten op uw bord beland is de hoeveelheid zout met 225 procent vergroot ten opzichte van het moment dat het vers van het land afkwam. Momenteel consumeren Amerikanen 6 tot 18 gram zout per dag. (1200% tot 3600% meer dan nodig)

De gemiddelde Amerikaan (en Europeaan) eet bovendien zo'n 5 kilo per jaar van meer als 2.000 andere kunstmatige toevoegingen. (additives) Deze range gaat van bekende monosodium glutamate (MSG), tot andere zoals butylated hydroxybenzoate het spul dat het schuim van uw bier stabiliseert. Terwijl vele van deze kunstmatige toevoegingen niet schadelijk zijn, zijn anderen juist weer zeer gevaarlijk. MSG als voorbeeld wordt gekoppeld aan hersenbeschadiging en meer dan 50% van de hyperactiviteit van kinderen (ADHD) wordt veroorzaakt door kleur en smaakstoffen. Het ergste, de meeste toevoegingen zijn eenvoudig een mysterie. Niemand weet wat ze doen in uw lichaam, alleen of in combinatie met anderen. Zelfs de overheid (die ze heeft goedgekeurd) is niet zeker van haar zaak. Al 8 van de 19 kleurstoffen die eens goedkeuring hadden zijn voorzien van nieuwe richtlijnen. De fabrikanten weten echter een ding, de toevoegingen betekenen meer winst. Additieven zorgen ervoor dat er grote voorraden geproduceerd kunnen worden die lang houdbaar zijn zodat ze gecentraliseerd geproduceerd kunnen worden en gemakkelijk over grotere afstanden getransporteerd kunnen worden of bewaard als de marktprijs en vraag omhoog gaat. Toegevoegde smaakstoffen en kleur tezamen met smaakversterkers als MSG zorgen ervoor dat uw smaak geprikkeld wordt terwijl ze kunnen besparen op het gebruik van echte voeding. (wat beïnvloed wordt door seizoengebonden prijzen en mislukte oogsten) Terwijl de additieven dus nooit uitgebreid getest zijn op menselijk gebruik worden ze door voedingsfabrikanten met veel enthousiasme toegepast.

Uw voeding is vaak niet meer als een chemische hutspot!

Geruïneerde vitamine en mineralen plus suiker, zout, vet en chemische additieven. Voeg ze allen tezamen en wat krijg je dan? Je krijgt verleidelijk uitziende voeding die hoog zit in bewerkte koolhydraten en calorieën en beroofd van hun voedingswaarden. Een recept om uw gezondheid te vernietigen. De geheime formule voor het “Ik kan er niet van afblijven syndroom”.

Een van de grootste stukken aan misleidende informatie die de overheid heeft verspreid is de: “Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH)” We hebben al uiteengezet dat de ADH ons weinig kan vertellen over onze voedingsbehoeften als een individu. Als dat nog geen reden genoeg was om deze ‘norm’ totaal te schrappen zijn het wel de radicale veranderingen die doorgevoerd worden. Kijk bijvoorbeeld naar de ADH cijfers (RDA in Amerika) voor pantothenic acid wat opnieuw van de lijst is verwijderd. Is onze lichamelijke behoefte dan zo snel veranderd gedurende korte tijd? Natuurlijk niet. Wetenschappers tonen aan dat ze lang niet zoveel weten over vitaminen en mineralen als ons eigen lichaam zelf weet. In feite is er slechts één punt waar de deskundigen het over eens zijn bij de ADH ‘norm’, De minimale hoeveelheid voor de meeste vitaminen en mineralen is veel te laag. Dramatisch zelfs! Er is weinig reden om aan te nemen waarom deze norm (nog steeds) bestaat. De meeste vertegenwoordigers die de ADH norm samenstellen zijn werkzaam in de voedingsindustrie. Ze besparen dus de voedingsfabrikanten ‘onnodig’ werk!

Ik was ontsteld om te ontdekken dat ik lange tijd totaal verkeerd zat met mijn veronderstellingen. Niet alleen dagelijks supermarkt voedsel maar zelfs natuurlijk organisch gekweekte voeding kan ons niet meer voorzien van de essentiële bouwstoffen. Ik onderzocht en controleerde opnieuw alle wetenschappelijk onderzoeken en ontdekte dat zeer weinig wetenschappers ooit onderzoek hadden gedaan naar onze voeding en of die wel voorziet in de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid?

#### Conclusie

Totdat ‘levensmiddelen’ fabrikanten verplicht worden om uitsluitend geteste voeding op voedingswaarde te controleren voordat het verkocht mag worden, en totdat de overheid mensen gaat adviseren en voorlichten over de gevaren van waardeloze en zelfs gevaarlijke voeding zal de consument nog steeds in het ongewisse zijn over gezonde voeding. De verantwoordelijke overheidsorganen moeten voorbereid zijn en eisen dat alle producten een verantwoorde hoeveelheid ‘levensmiddelen’ bevatten voordat ze het label “VOEDING” mogen krijgen. Anders moet het publiek gewaarschuwd worden voor de gevaren die deze bedrijven bewust op u loslaten.

---//---

Dit was slechts een uittreksel van het gehele betoog van Paul Stitt uit zijn boek: *Beating the Food Giants*. Toen Paul op de zwarte lijst kwam te staan en nergens meer aan de slag kon in deze industrie begon hij uiteindelijk met een biologische bakkerij. In zijn eigen bakkerij experimenteerde hij met het toevoegen van lijnzaad in het brood. Een moeilijk procédé wat hij uiteindelijk onder de knie kreeg. Zijn klanten kwamen van heinde en verre via mond tot mond reclame wat uiteindelijk resulteerde in zijn eigen broodfabriek Natural Ovens die uitgroeide tot de grootste biologische bakkerij. Zijn vrouw Barbara Stitt schreef het boek *Food and Behavior*. (Voeding en gedrag) Toen ik contact opnam met Barbara voor het gebruik van een samenvatting in dit boek (Paul is inmiddels overleden) leerde ik dat het boek dat zij schreef aanleiding is geweest tot de grote praktijk studie van Stephan J. Schoenthaler.

## Voeding: criminaliteit en intelligentie

Het blijkt dat criminaliteit voor een deel te maken heeft met de kwaliteit van de voeding. Schoenthaler kwam tot deze conclusie na jaren van onderzoek in tuchthuizen en jeugdgevangenissen. "In Amerika bleek dat de meeste criminelen slecht gevoed zijn. Vandaar dat ik ben gaan kijken of er verband bestond tussen voeding en criminaliteit. In eerste instantie heb ik onderzocht of er iets in de voeding zat, dat crimineel gedrag zou doen toenemen. Toen geen alles verklarende oplossing werd gevonden, kwam ik op het idee om te testen of het gedrag van jeugdige criminelen werd beïnvloed omdat het hun aan bepaalde voedingsstoffen ontbrak."

Jeugdige criminelen werden in twee groepen verdeeld waarvan de ene groep een vitaminepil kreeg en de andere een neppil. "De kinderen die de vitamine / mineralenpillen innamen, gedroegen zich na enkele dagen al opvallend minder asociaal. Zij waren minder agressief, minder ongehoorzaam, minder geneigd om te pesten of treiteren," beweerde hij". Door deze uitkomst gingen andere tuchthuizen meewerken aan de test die uitgroeide tot 821 instellingen.

Schoenthaler is in kringen van voedingsdeskundigen een onbekende. Zijn bevindingen zijn vrijwel nergens gepubliceerd, hoewel zijn onderzoek tussen 1978 en 1983 werd gedaan op 803 publieke scholen. Aan een groot aantal leerlingen zijn gedurende die jaren van overheidswege ontbijt en lunch verstrekt. De gebruikelijke hotdogs, frietjes, softdrinks en chocolade snacks werden vervangen door volkorenbrood, vers fruit, groenten, kip en vis. Stelselmatig werden jaarlijks de suikerhoudende voedingsmiddelen op het menu drastisch verminderd. Behalve suiker werden ook kleurstoffen en andere synthetische toevoegingen verwijderd. Leerlingen van de bewuste scholen haalden vervolgens een aanzienlijk hoger gemiddelde bij hun studieresultaten: van elf procent beneden het landelijke gemiddelde stegen ze naar vijf procent erboven. Deze feiten konden we hier in Nederland al optekenen uit een vergeeld stukje krant van het NRC handelsblad, waarschijnlijk uit 1984. Jammer dat met deze kennis totaal niets gedaan wordt door zowel de overheid en instanties, maar helaas ook verborgen kennis blijft voor al die ouders die de 'raad' van de dokter opvolgen en hun kinderen laten volstoppen met ADHD medicatie waar junk voeding gewoon aan ten grondslag ligt.

## 4. Voedingssupplementen: Zin of Onzin

Voeding is de brandstof voor je lichaam. Het belangrijkste is dus dat die voeding ons ook echt voedt! Ons hongergevoel herinnert ons eraan dat we ons lichaam dienen te voeden net als dat metertje in de auto wat ons vertelt dat we brandstof dienen te gaan tanken. Belangrijk voor de meeste mensen is dat voeding gewoon lekker is. Eten is immers ook een sociaal gebeuren. Zo'n 35 jaar geleden had je in Duitsland benzinstations waar je via een keuze schakelaar de soort brandstof in moest stellen. Niet gewend aan dit systeem koos ik benzine van het verkeerde octaangetal voor mijn BMW motorfiets. Reeds na enkel honderden meters werd ik mij bewust van die fout. Gelukkig werd door de pomphouder mijn fout snel hersteld. Het lichaam zit iets geavanceerder in elkaar met allerlei hulp en back-up systemen waardoor je een verkeerde keuze niet gelijk opmerkt of het moet zijn dat je bijvoorbeeld top sporter bent en gewend bent om goed naar het lichaam te luisteren. Net zoals een goede automonteur die al kan horen dat er iets mis is met de auto.

Met onze moderne fabrieksvoeding die bol staat van de onnatuurlijke toevoegingen ben je ook op weg met onvolwaardige, en vooral verkeerde brandstof net zoals ik was met mijn motorfiets. Wellicht had ik daar best mee kunnen blijven rijden voor die ene keer maar bij elk stoplicht dreigde de motor af te slaan. Ik vindt het tegenwoordig dan ook niet gek dat mensen moe zijn want de back-up systemen van het lichaam zijn constant aan het werk om de machine draaiende te houden. Na verloop van tijd gaat die verkeerde brandstof tot allerlei klachten, ziektes en gebreken leiden afhankelijk van waar bij jou de zwakste schakels zich bevinden.

Wat ik de afgelopen jaren heb geleerd? In de supermarkt kijk ik regelmatig naar het gedrag van mensen en zie eigenlijk vrijwel nooit mensen die achterop de verpakkingen de kleine lettertjes lezen. Als je dan vervolgens naar hun gezicht kijkt kun je vaak een indruk krijgen van hun gezondheid wat je vertelt dat ze die kleine lettertjes waarschijnlijk nog nooit gelezen hebben. Toen ik zelf bewust werd van de slechte kwaliteit, en zelfs giftigheid van de moderne fabrieksvoeding ben ik eind vorige eeuw ook voedingssupplementen gaan gebruiken. Ik deed bovendien iets wat de meeste mensen niet deden, ik liet de resultaten testen, .... wat lang niet het gewenste resultaat te zien gaf. Resultaten die bij mij te maken hadden met de keuze van de voedingssupplementen en de verkeerde voeding waar ik nog niet van af kon blijven. Oude gewoontes zijn slecht af te leren! Bovendien, zo leerde ik later, was ik nog steeds de voeding die wel gezond was aan het verknallen door de bereidingswijze. Alles wat gekookt wordt verliest immers een groot deel van zijn levensenergie. En dan hebben we het nog niet eens over die magnetron die toen nog in huis stond. Gedurende de afgelopen tien jaar heb ik mijn voedingspatroon stap voor stap aangepast. Dat kon want ik was immers niet ziek. Voor zieke mensen is er in mijn optiek geen andere keuze dan de leestijl radicaal om te gooien en dan bij voorkeur onder begeleiding van iemand die daar veel verstand van heeft omdat je vaak door de bomen het bos niet meer ziet. Het gaat er in essentie dus in eerste instantie om;

Gezondheid is vooral: “Wat je NIET meer eet!”

Je kan inmiddels wel stellen dat ik totaal anders eet dan de gemiddelde westerling. Sinds kort eet ik zelfs veel biologische voeding uit de volkstuin en square foot garden (vierkante meter tuin). En toch blijf ik dit aanvullen met voedingssupplementen. Daar zijn diverse redenen voor. Om wat voorbeelden te noemen, we weten allemaal dat groene thee gezond is. Nu heeft iedereen zijn eigen voorkeur maar bij ons in Brabant zouden ze dat een ‘slap bakske’ noemen. De ingrediënten die groene thee zo gezond maken krijg ik nu via een natuurlijk voedingssupplement. In dat supplement zitten ook stoffen die in de Nederlandse voeding totaal niet voorkomen maar in de Oosterse geneeskunde al duizenden jaren erkend zijn om hun gezondheid bevorderende eigenschappen (xantonen). Eigenlijk is het geen supplement in de zin van het woord maar een kleine super smoothie die ik dagelijks neem. Het allerbelangrijkste is dat de samenstelling geheel natuurlijk is zodat de balans geheel intact blijft. Helaas zit daar ook een aantal E-nummers in omdat de fabrikant bij wet gedwongen is om deze conserveringsstoffen toe te passen bij de zogenaamde koude verwerkingsmethode. De warme verwerkingsmethode heeft echter als nadeel dat alle enzymen gedood worden wat de energiewaarde van een supplement of voeding totaal vernietigt en daar zou je het dus juist voor nemen toch? Een tweede supplement, of eigenlijk gewoon een voedingsmiddel is Chlorella.

Opnieuw, alles zit erin - en in balans – en het is een uitstekend middel om toch elke dag je lichaam te ontdoen van de vele gifstoffen die we onvermijdelijk binnenkrijgen. Persoonlijk zie ik totaal niets in synthetische onnatuurlijke voedingssupplementen. Gebruik je goede supplementen met een volledig intact zijnde natuurlijke balans dan ben ik er een voorstander van om dit minstens twee keer per jaar te laten meten of je op de goede weg bent en blijft. Werken met geïsoleerde - hoog gedoceede stoffen - is toch eigenlijk specialistisch werk wat het gevaar met zich meebrengt dat je de natuurlijke balans kan verstoren. Voedingssupplementen gebruiken en verder niets aan je leefstijl en voedingswijze aanpassen is in mijn ogen niets anders dan jezelf voor de gek houden. Het antwoord op de vraag, voedingssupplementen wel of niet gebruiken, zou je nu dus zelf moeten kunnen geven.

De veel gestelde vraag is: “Wat kost dat allemaal die voedingssupplementen?” Als je nu begint met het gebruik van zeeminerale dan komt dat op precies 1 cent per dag! Mijn voedingssupplementen gebruik komt op zo’n 2,50 per dag inclusief de kruiden voor mijn smoothies. Ter vergelijking, ik ken mensen in de bijstand die het voor elkaar krijgen om elke dag twee pakjes sigaretten te roken, hoe zouden ze dat doen denk je? Precies, het is voor hen een prioriteit.

Organisch geteelde groenten en fruit bevatten veel meer goede ingrediënten dan bespoten exemplaren. Zoals veertig procent meer antioxidanten. Deze stoffen zijn een belangrijk verdedigingsmechanisme tegen dodelijke aandoeningen als kanker en hartziekten. Volgens professor Carlo Leifert, de coördinator van het Europees onderzoek, zijn de verschillen tussen organische en bewerkte groenten en fruit niet zomaar groot, maar ontzettend groot. Hij zegt dat het eten van organisch voedsel hetzelfde is als het eten van één extra portie groente of fruit per dag. Voor dit onderzoek teelden de wetenschappers groenten en fruit, waaronder kool, sla, aardappelen en graan, op een eigen stuk land. De helft werd organisch geteeld en de andere helft op de traditionele manier. Hierna werden ze vergeleken op verschillende factoren zoals de voedingswaarde. Bron: MediNews.be

De afgelopen 40 jaar zijn er steeds meer medicijnen beschikbaar gekomen, het aantal dokters en specialisten is toegenomen. Er zijn meer ziekenhuizen en onderzoek technieken en toch ... kennen we nu meer ziekten dan ooit tevoren. We hebben er een heel scala aan ziekten bij gekregen waar we 40 jaar geleden nog nooit van gehoord hadden. In deze zelfde tijdspanne is ook onze voedingsketen totaal veranderd en geïndustrialiseerd. Gaat er bij u ook een lichtje branden? Vergelijken we dit met de streken die Weston A. Price onderzocht in de dertiger jaren waar mensen supergezond in balans met de natuur leefden en de geneesmiddelen gevonden werden in de natuur dan hoef je geen wetenschapper te zijn om te weten dat onze voedingketen niet veilig is! Eigenlijk wordt het woord ‘voeding’ geweld aangedaan als men alleen maagvulling aanbiedt die vol zit met chemische toevoegingen. Gaan de wetenschappers dit binnenkort volmondig toegeven? Nee hoor, reken daar maar niet op want ziektes bestrijden en onderzoeken is hun boterham, daar hebben ze immers voor geleerd. Intussen zijn er steeds meer mensen zoals (jij?) en ik die steeds meer terug gaan naar de natuur. Antioxidanten, vitaminen, enzymen en sporenelementen. Zaken die we niet of nauwelijks meer tegenkomen in onze moderne voeding. Mensen die weer leren luisteren naar wat hun lichaam hen vertelt en verstedd laat staan van de resultaten. Mensen die gestopt zijn om te luisteren naar wetenschappers en dokters die hen al lang niet meer het – resultaat geven - waar ze naar op zoek zijn.

Terwijl er nu een generatie aangeland is op de leeftijd waarbij hen in het vooruitzicht was gesteld onbezorgd te mogen gaan genieten blijkt dat genieten steeds meer zorgen met zich mee te brengen. Zorgen om de gezondheid, van kwaaltjes tot dagelijkse pijn en lichamelijke beperkingen die hen soms zelfs aan huis kluisteren of in een gesloten inrichting doen belanden. Mensen die er nu achter komen dat wat de dokter en de media vertelde niet helemaal klopte. Mensen die nu achter zaken komen waarvan ze wellicht denken; "Had ik dat toen maar anders gedaan". Maar onder hen ook mensen die nu nog steeds de optie geboden krijgen het roer drastisch om te gooien en te redden wat er te redden valt.

### Calcification

#### Calcium tekort of een overdosis verkeerde calcium?

Aderverkalking: Wat is de rol van calcium hierin? In 2007 heb ik reeds een lezing meegemaakt van raw food enthousiast David Wolfe in België. Tegenwoordig kun je dat ook vanuit de luie stoel thuis achter je computer als je dat wilt via YouTube. David Wolfe komt uit een gezin waar beide ouders dokters zijn en toch komt hij met de uitspraak: "Dit is de donkerste eeuw van medische kwakzalverij ooit". David maakt al gauw duidelijk dat diegenen die hun oren niet meer laten hangen naar de oplossingen die de dokters aanbieden, branden, snijden of vergiftigen, maar zelf actief op zoek gaan naar 'alternatieven' en het lef hebben om het heilloze 'advies' van hun dokter in de wind te slaan veel betere opties hebben. Dokters gaan tegenwoordig vaak zelfs totaal voorbij aan het dieet en de invloed wat de voeding heeft op het ontstaan van ziektes en daardoor ook de oplossing in zich hebben om ziektes weer om te keren met de verandering van de leefstijl. David; "We leven in een tijd waar de meerderheid blind is voor de manier hoe men met voeding omgaat, met koken en alle andere bewerkingen die de voeding ondergaat beroven ze die van de natuurlijke levensenergie".

"Als je een patiënt opereert na een hartinfarct dan komt er pus uit die eruitziet als een soort Milk Shake van McDonalds, en wat is dat? Het is calcium!"

"En, ... horen wij het niet altijd, eet meer calcium!"

"Dit is het waar het allemaal om gaat, 'where the rubber meets the road'. Wat is het supplement wat het meest verkocht wordt? ... juist calcium om botontkalking tegen te gaan. Maar weten die mensen, en wordt hen verteld hoe calcium in het lichaam werkt en hoe je de goede en verkeerde vorm van calcium krijgt? 25 jaar geleden is men dit gaan onderzoeken en deed men ontdekkingen dat de 'aftakeling' van het lichaam wijst naar micro-organismen". David; "Je krijgt als het ware corrosie in de bloedbanen die de doorstroming belemmeren. De reactie die daarop plaatsvindt zijn ontstekingen en deze ontstekingen vinden plaats in een regio waare er al blessures waren of we een emotionele blokkade hebben. Een blokkade bij het hart noemt men een hartaanval, een blokkade in de hersenen een herseninfarct, een blokkade in de nieren levert nierstenen op, in de gal zijn het galstenen, in je gewrichten noemt men het arthritis en al deze zaken zijn terug te voeren op calcium. Het is echter de verkeerde versie van calcium en wat maakt dat deze calcium daar komt? Het is een organisme wat calcium vormt. En wat blijkt, dat veel van de calcium supplementen deze organismen bevatten en dus nog meer schade aan gaan richten. Het is zo duidelijk wat de micro-organismen aanrichten door hun verkeerde calcium afzettingen door het gehele lichaam dat dit maar al te vaak over het hoofd gezien wordt

Elke ziekte bevat een zogenaamd calcification component" "Hoe krijgen we nu al die problemen onder de knie? Dat is waar super voeding zijn rol kan gaan spelen en de meer moderne reeds lang bewezen methode van de zapper. (Dr Hulda Clark) De zapper komt met zijn elektriciteit op plaatsen waar het bloed niet komt en het immuunsysteem dus geen rol kan spelen. En hoe ouder je wordt hoe meer aandacht je dient te besteden aan het calcification proces".

Mike Donkers over calcification; "Kalkafzetting in het lichaam was een uiteenzetting van David Wolfe die bij mij nooit duidelijk overkwam in de manier zoals hij het bracht in zijn presentaties totdat ik daar een YouTube video over kreeg te zien van David. Sindsdien kan ik het daar alleen maar mee eens zijn. Micro-organismen zoals virussen, bepaalde bacteriën en schimmels scheiden als ontlasting calcium uit. Dus met andere woorden als je kalkafzetting hebt in je lichaam, en daar lopen ontzettend veel mensen mee rond, dan heb je opeenhopingen van micro-organismen die zich daar tegoed zitten te doen aan zwakke cellen die opgeruimd moeten worden. Die kalk die daarbij vrijkomt wordt ter plaatse opgeslagen. Zo'n opeenhoping komt niet zomaar ineens maar gedurende tijd komt dit tot stand wat betekent dat we eigenlijk langzaam maar zeker zelf opgeruimd worden. De micro-organismen kunnen we daar niet de schuld van geven, ze zijn immers de opruimers van moeder natuur. Het blijkt dus dat er een noodzaak is om 'ons' op te ruimen wat betekent dat je dus een grote hoeveelheid verzwakte cellen hebt. Deze micro-organismen zijn echter wel aan te pakken, ze zijn anaërobe en het komt dus weer terug op het zuurstof gebrek in de cellen. (Dit is een proces dat plaatsvindt in de afwezigheid van zuurstof of waarbij geen zuurstof nodig is. Anaërobe organismen (zoals sommige bacteriën) hebben geen zuurstof nodig voor hun levensfuncties. Tegengestelde van 'aëroob'). Dit zou je aan het denken moeten zetten, het betekent dat die plaatsen waar dit plaatsvindt aan het verstikken zijn. (Zie celverstikking) Hoe keer je dat dus om? Zorgen dat je als de donder zuurstof gaat toevoegen aan je lichaam. Die cellen zullen dus weer sterker worden en die micro-organismen kunnen daar helemaal niet tegen en leggen het loodje. Op die manier kun je het lichaam weer sterker maken". Maar er zijn meer manieren om dit te bereiken, ...."

## 5. Evenwicht

Evenwicht, we weten al hoe belangrijk dit is vanaf het moment dat we hebben leren lopen. Later hebben we dit wat meer bewust meegemaakt toen we hebben leren fietsen. We weten ook dat dit evenwicht gemakkelijk te verstoren is. Denk maar eens aan die persoon die je zag lopen met wat pilsjes te veel op, of je hebt zelf die ervaring? Ook op zee moet je weer leren met dat evenwicht om te gaan.

Bij SpectraCell leerde ik dat er een aparte vitamine test was die de interactie tussen de verschillende vitamine controleerde vanwege het belang van de biochemische balans. Met mijn eigen stijve nek leerde ik het belang van de Omega 3 en 6 balans waar we later nog op terug komen. Vergelijk een verstoord evenwicht maar met voetballen, mis je een speler dan zullen aan aantal andere spelers dit wel kunnen opvangen maar aan het einde van de wedstrijd zal het wel moeilijk worden voor de conditie. Wat blijkt nu bij veel mensen als je hun vitamine opname test? Sommige mensen staan met een mannetje of vier ~ vijf in het veld en spelen dus een op voorhand verloren wedstrijd!

Zoals ik in het begin van dit boek al meldde begon mijn zoektocht naar gezondheid na mijn Carpel Tunnel Syndroom dat opgelost werd door de aanpassing van mijn voedingspatroon. Aanvankelijk had men mij niet verteld dat dit de base en zuurbalans herstelde maar toen ik kennis nam van deze materie werd mij dat wel duidelijk.

#### Het Base en Zuurevenwicht

( Overgenomen van de: Patiëntenvereniging Enzymtherapie )

Verkeerde voedselkeuze mede als oorzaak van ziekten en kwalen. Ziekten hebben een oorzaak: aanleg, verkeerde voedingsgewoonten, leefstijl, o.a. roken, alcohol, gebrek aan beweging, etc. Gezonde voeding is een zeer belangrijke factor als het om gezondheid gaat. Welke therapie men ook volgt, de basis moet altijd gezonde voeding zijn. Daarom gaan we wat dieper op algemeen geaccepteerde zienswijzen over gezonde voeding. Het menselijk lichaam werkt als een chemische fabriek. Er vinden aan één stuk door reacties plaats door tussenkomst van enzymen. Als voedsel ons lichaam binnenkomt, krijgt het een eerste verbewerking door de inwerking van ons speeksel. Daarna komt het voedsel in de maag waar een mengsel van zoutzuur en pepsine voor verdere vertering zorgt. Dan is het de beurt aan de twaalfvingerige darm waarin gal en alvleeskliersappen aan de voeding worden toegevoegd. Vervolgens komt het voedsel aan in de dunne darm waar onder invloed van verschillende soorten enzymen de verdere vertering plaats vindt. Gaat er in de lange weg van omzettingen in de spijsvertering iets mis dan krijgen we een onvolwaardig eindproduct met alle gevolgen van dien.

Om goed te kunnen functioneren, moet ons lichaam geregeld "bijtanken", want er wordt steeds voedsel verbruikt om energie te leveren, lichaamsfuncties te laten plaatsvinden, reparaties uit te voeren en er worden voorraden aangelegd die zo nodig later kunnen worden aangesproken. Dat gebeurt ons leven lang, dag en nacht en wij vinden het zo vanzelfsprekend dat we er helemaal niet bij nadenken. Om je iets te laten begrijpen van het zuur-base evenwicht in het lichaam kunnen we even de vergelijking maken met onze auto, als we daar regelmatig verkeerde benzine in gooien gaat er wat mis, dat snapt iedereen. Zo gaat het ook met ons lichaam. Het maakt veel uit wat we eten om ons lichaam van de nodige voeding te voorzien. Heel lang geleden aten de mensen heel anders dan nu. Ze leefden nog dicht bij de natuur en hun voeding was dan ook heel natuurlijk. De natuurmensen aten veel fruit, groenten, wortels en zaden en het eiwit- en vetgehalte van hun voeding was veel lager dan van de hedendaagse voeding. 'Welvaartsziekten' kwamen bij hen niet voor. Geleidelijk aan is de voeding een industrieproduct geworden en de reclame zorgt ervoor dat bij mensen de behoefte wordt gekweekt aan allerlei stoffen die niet nodig zijn om ons lichaam in stand te houden; denk aan snoep, frisdrank, chips, sigaretten en alcohol. Door het veranderd voedingspatroon treedt ook een verandering op in het evenwicht in ons lichaam. Wij gooien eigenlijk verkeerde benzine in onze tank. Wij vervuilen en langzaam maar zeker worden de gevolgen daarvan zichtbaar in de vorm van ziekten en kwalen.

De Zwitserse arts Paracelsus (1493-1541) was de eerste die de "over verzuring" van ons lichaam als de basis van alle ziekten beschouwde. Wij vinden dat dit niet opgaat voor ziekten die door erfelijke aanleg ontstaan en een aantal ziekten veroorzaakt door bacterie- en virusinfecties, maar dat was in de tijd van Paracelsus natuurlijk nog niet bekend. De Zweedse natuurkundige Dr. Ragnar Berg publiceerde al in 1913 zijn theorie over het evenwicht tussen zuren en basen in het menselijk lichaam.

Hij ging er vanuit dat wanneer de voeding teveel zuurvormende stoffen bevat in verhouding tot stoffen die basen vormen in het lichaam, slakken worden gevormd die worden afgezet in de weefsels, voornamelijk het bindweefsel. Volgens hem was de goede verhouding 80% basen 20% zuren. Deze stelling is inmiddels aanvaard door alle deskundigen op dit gebied. Onder zuren worden in dit verband stoffen verstaan die na de omzetting van onze voeding in het lichaam een zure reactie geven. Het is niet zo dat zuur smakende voeding ook een zuur vormt in het lichaam, het is zelfs zo dat over het algemeen zuur smakende producten zoals b.v. fruit na het omzettingsproces in het lichaam basen vormen. Welke voedingstoffen vormen zuren in het lichaam? Dat zijn alle granen, bloem, bonen, erwten, brood, suiker (ook verborgen in allerlei producten zoals jam, koekjes, frisdrank), vlees, vis, schaaldieren, ei, kaas en alle noten behalve amandelen. Verder melkproducten en vetten. Ook alcohol, tabak en chemische medicijnen geven een zure reactie. Daarbij moet nog worden opgemerkt dat de voedingstoffen met een hoge pH (zuurgraad) nog onderling sterk verschillen. De hoogste zuurgraad heeft vlees, het laagste scoren zure melkproducten. Basenvormend in ons lichaam zijn alle vruchten en groenten, wortelgewassen, zuidvruchten, sojaproducten en amandelen. Als we het voedingspatroon van de meeste mensen tegenwoordig bekijken dan moeten we constateren dat bij de balans doorslaat naar een te zure voeding.

Amerikaanse onderzoeken hebben nu zelfs aangetoond dat de verhouding zuur-base daar tegenwoordig 80-20 is, het omgekeerde dus van de gewenste 20 % zuren en 80% basen! Een zondvloed van zuurvormende voeding komt tegenwoordig naar ons toe in de vorm van zoetigheid, meelspijzen, snoep, frisdrank, junkfood, alcohol en tabak.

Wat gebeurt er in ons lichaam als er teveel voedsel wordt gebruikt dat zuren vormt? Om onze lichaamscellen te beschermen zorgt het regelsysteem in ons lichaam ervoor dat de zuurgraad (pH) van ons bloed en het extracellulaire vocht constant tussen 7,2 en 7,4 blijft. Als er teveel zuren worden aangeboden is ons lichaam verplicht om enkele aanpassingen te maken als noodmaatregel om het bloed en het extracellulaire vocht op het juiste peil te houden. Dat gebeurt door het teveel aan zuren te binden aan lichaamseigen mineralen zoals magnesium, ijzer en zink. Door een te zure voeding verliezen we dus belangrijke mineralen! Deze mineralen worden voornamelijk onttrokken aan haren, huid, botten en tanden. (oorzaak botontkalking). Mineralen zijn ook belangrijk voor de aanmaak van enzymen. Zink bijvoorbeeld is betrokken bij de aanmaak van meer dan 80 verschillende enzymen. Als we teveel zuurvormend voedsel eten gaat ook onze enzymproductie achteruit waardoor ons lichaam op tal van punten slechter gaat functioneren. Ook onze nieren en onze ademhaling zijn betrokken bij de afvoer van het teveel aan zuren. Als het om kleine hoeveelheden gaat dan kan ons lichaam dat wel regelen. Als er echter, zoals tegenwoordig dikwijls het geval is, een overvloed aan zuurvormende voeding wordt geconsumeerd, dan kunnen we in de problemen komen en zijn allerlei ziekten en kwalen het gevolg.

De verbindingen die gemaakt worden om zuren te binden noemen we stofwisselingslakken. Ze worden opgeslagen in de lichaamsweefsels, in eerste instantie in bindweefsel en vet en als dat verzadigd raakt komt het spierweefsel aan de beurt. Kleine hoeveelheden bindweefselslakken kunnen afgevoerd worden naar de nieren. Dit proces vindt 's nachts plaats. Als er echter meer zure eindproducten van de stofwisseling worden gevormd dan we kunnen afvoeren dan begint een proces van zelfvergiftiging dat zich uit in allerlei ziekten en kwalen.

Door de "verslakking" van het lichaam ontstaan een reeks van klachten zoals b.v. allergieën, infectiegevoeligheid, huidproblemen, haaruitval, jicht, reuma, spierkrampen en hart- en vaatklachten. Ook geven deze lichaamsslakken vermoeidheid en een vergrote pijngevoeligheid. Ons lichaam reageert nu eenmaal met pijn en vermoeidheid om aan te geven dat er iets niet in orde is. Een bekend voorbeeld van verzuring is jicht. Urinezuurkristallen worden dan afgezet op de gewrichten waardoor hevige pijn ontstaat. Dus: als we teveel zuurvormend voedsel eten, beroven we ons lichaam van een aantal belangrijke mineralen die ook nodig zijn voor de vorming van enzymen en er ontstaan afvalproducten in de vorm van slakken die zich afzetten in onze weefsels, waardoor vermoeidheid en pijn ontstaat. Op langere termijn kunnen zich allerlei ziekten en kwalen gaan ontwikkelen.

Ongeveer in dezelfde tijd als Dr. Ragnar Berg (rond 1910) was ook Dr. William Hay bezig met voeding als oorzaak van ziekte. Dr. Hay had ten aanzien van gezonde voeding een aantal principes die overeen komen met de ideeën van Berg. Ook hij ging er vanuit dat voeding zo zuiver en natuurlijk mogelijk moet zijn en weinig zuurvormende producten mag bevatten. Dr. Hay voegde hier nog een nieuw principe aan toe. Hij stelde dat verschillende voedingstoffen voor een goede vertering in de maag een verschillende zuurgraad nodig hebben. Eiwitten en zure vruchten hebben voor een goede vertering een andere zuurgraad in de maag nodig dan koolhydraten. Dr. Hay leed zelf aan de ziekte van Bright, een ernstige nierziekte waaraan volgens de gevestigde geneeskunde niets meer te doen was. Hij genas door zijn theorie over zuivere voeding, de voedselcombinaties en het zuur-base evenwicht op zichzelf toe te passen en hij viel ook 25 kg. af. Eet men dus tegelijk koolhydraten en eiwitten dan zullen deze allebei niet volledig worden omgezet. Het gevolg is dan dat er niet goed verteerde resten in het spijsverteringskanaal over blijven die het lichaam toch op de een of andere manier kwijt moet zien te raken. Vooral onvolledig verteerde eiwitfragmenten kunnen voor veel problemen zorgen. Ze uiten zich o.a. als allergieën. Andere onvolledig verteerde voedingsresten worden als slakken gedumpt in het bindweefsel met alle boven beschreven gevolgen. Volgens de theorie van Dr. Hay is het beter dat eiwitten (vlees, vis, ei, zuivelproducten) en zure vruchten niet in dezelfde maaltijd gecombineerd worden met koolhydraten (meelproducten, suikers). De ideeën van Berg en Hay over het zuur-base evenwicht en de combinatie van voedingsstoffen zijn als uitgangspunten verwerkt in de brochure:

Optimale Voeding: De Patiëntenvereniging Enzymtherapie geeft deze brochure met eenvoudige tips over een gezonde samenstelling van onze voeding uit. Voor meer informatie over deze brochure en het bestellen zie: enzymtherapie

**Groenten**

aardappelen + 7  
aardperen - 10  
andijvie + 5  
artisjok - 5  
asperges - 1  
avocado + 11  
bleek selderij + 8  
bloemkool + 5  
boerenkool + 10  
brandnetels + 10  
broccoli + 4  
champignons + 5  
doperwten vers + 3  
grauwe erwten + 49  
komkommer + 30  
knoflook + 10  
knolselderij + 11  
koolraap + 10  
koolrabi + 6  
mierikswortel + 3  
paardebloem + 19  
paprika + 5  
pastinaak + 9  
peterselie + 9  
peultjes + 3  
pompoen + 2  
postelein + 10  
prei + 7  
raapstelen + 7  
radijs + 5  
rammenas + 40  
rode biet + 12  
rode kool + 4  
savooien kool + 3  
schorseneren + 2  
selderij + 11  
sla + 5  
snijbonen + 5  
spercie bonen + 12  
spinazie vroeg + 8  
spinazie laat + 27  
spitskool + 14  
spruitjes - 12  
tomaten + 14  
uien + 3  
veldsla + 14  
venkel + 4  
witte kool + 10  
witlof - 2  
wortelen + 10

**Vruchten**

aalbes + 2  
aardbei + 2  
abrikozen + 35  
ananas + 5  
appel + 1  
banaan + 5  
bessen + 2  
bramen + 8  
citroen + 10  
druiven + 3  
framboos + 5  
grapefruit + 10  
kers + 7  
kruisbessen + 6  
mandarijnen + 6  
meloen + 8  
peer + 3  
perzik + 8  
pruim + 5  
rabarber + 10  
sinaasappel + 9  
vijgen, gedroogd + 28

**Zuivelproducten**

boter - 5  
kaas mager - 5  
kaas - 10  
kippen eiwit - 25  
kippen eigeel - 8  
margarine - 7  
melk - 5  
room - 3  
yoghurt - 3

**Vlees en vis**

aal - 7  
haring - 17  
kabeljauw - 5  
kip - 25  
schelvis - 16  
vet - 50  
vlees - 24  
zalm - 3

**Graan en meelproducten**

brood volkoren - 5  
gerst - 9  
gerstemeel - 20  
gierst - 9  
haver - 10  
mais + 2  
rijst wit - 11  
rijst zilvertvies - 18  
rogge - 11  
roggemeel - 16  
tarwe - 8  
tarwemeel - 3

**Diversen**

amandelen - 1  
bruine bonen - 4  
cacao - 5  
cashewnoten - 2  
dadels + 9  
kapucijners - 4  
kastanjes + 12  
kiemen + 18  
kikkererwten - 3  
koffie - 8

**Diverse vervolg**

kokos + 4  
krenten + 5  
linzen - 10  
olie plant. - 12  
olijven - 4  
pinda's - 10  
rozijnen + 25  
sojabonen + 35  
sojakaas tofu + 4  
walnoten - 8  
witte bonen - 2

( + is Basische voeding – Zuur vormende voeding)

Het overgrote deel van de bevolking is onbekend met een gezondheid fenomeen dat elke boer weet. De zuurgraad van zijn landbouwgrond ook wel de pH waarde genoemd moet de juiste waarde hebben anders groeit er minder op de grond en verdient hij dus minder geld. Is uw dokter onbekend met dit fenomeen of is dat nooit onderwezen in zijn of haar opleiding? De zuurgraad in uw lichaam is namelijk de #1 oorzaak van uw gezond of ongezondheid! De pH is de waarde van de zuurgraad. De pH van een neutrale waterige oplossing ligt bij kamertemperatuur rond de 7. Zure oplossingen hebben een pH lager dan 7, basische oplossingen hebben een pH hoger dan 7

De afgelopen twee jaar heb ik de vraag; “Bent u bekend met de base en zuur balans”, op mijn website gesteld. Het overgrote deel antwoordde met; “Nee”. Op de vraag; “Heeft U dit al wel eens getest antwoordde bijna iedereen met nee. Toch worden dagelijks mensen geopereerd in het ziekenhuis zonder dat daar enige noodzaak voor bestaat omdat met deze kennis het probleem vaak in slechts een aantal weken kan worden opgelost. Persoonlijk was ik al 15 jaar bekend met de rol die voeding hierbij speelde. Via Anugama Tobias werd ik ook bekend met de werking van het lichaam in relatie tot de base en zuurbalans. Ik vroeg mij al lang af waarom ik over dit fenomeen nooit iets in de media heb gelezen en waarom de dokter dit nooit standaard bij iemand meet? Bij de meting van de pH waarde wordt gebruik gemaakt van een logaritmische schaal (zie tabel)

<b>pH 8,5 ~9</b>	<b>Water Noorwegen</b>
<b>pH 7</b>	<b>Water (neutraal)</b>
<b>pH 6</b>	<b>10 x hogere zuurgraad</b>
<b>pH 5</b>	<b>100 x hogere zuurgraad</b>
<b>pH 4</b>	<b>1.000 x hogere zuurgraad</b>
<b>pH 3</b>	<b>10.000 x hogere zuurgraad</b>
<b>pH 2,5 ~ 3</b>	<b>Bijvoorbeeld Cola</b>

*Base & Zuur Balans: Het geheim van gezondheid* [www.uitdaging.net](http://www.uitdaging.net)

Het lichaam kan een te hoge zuurgraad niet kan verwerken omdat anders de nieren dit niet zouden overleven. Om je daarvoor te beschermen wordt dit ‘tijdelijk’ opgeslagen in het weefsel. Als er echter nooit de gelegenheid komt om dit gedoceerd te ‘verwerken’ omdat de aanvoer van zuren groter is dan die van basische stoffen blijft dit probleem zich opstapelen en wordt een voedingsbodem gecreëerd voor ziektes en gebreken. Ook stress maakt dat het lichaam verder verzuurt.

Bovendien kan het lichaam minder zuurstof en andere essentiële voedingsstoffen opnemen als het verzuurd is. Hoe belangrijk dit is leren we later bij het onderwerp kanker.

Tel hierbij het feit op dat we via de voeding veel giftige stoffen binnenkrijgen zoals pesticiden en medicijnresten en u weet waarom je ziek wordt. Problemen met de doorbloeding, de levenslijn van het lichaam, botontkalking, reuma en een grotere vatbaarheid voor alle virussen infecties en kanker zijn het gevolg.

Wat elke boer weet en de dokter negeert

Hoe komt het nu eigenlijk, dat planten niet willen groeien als de pH niet geschikt is? Het antwoord heeft alles te maken met de voeding van de plant. De pH waarde bepaalt voor een groot deel hoe de voedingselementen die in de grond zitten zich zullen gedragen. Bij een bepaalde zuurgraad vormen sommige elementen andere verbindingen, die niet opneembaar zijn voor de plantenwortels. De elementen zitten dus nog wel in de grond, maar zijn niet meer beschikbaar voor de planten. Dat leidt dan tot gebrekverschijnselen, die het eerst tot uiting komen bij die elementen waar de planten het minst van nodig hebben. Een voorbeeld: bloemkolen geteeld op te zure grond, vanaf pH lager dan 6, hebben vaak last van molybdeengebrek en krijgen dan draaihartigheid: de jongste blaadjes zijn gedraaid en gebobbeld en er vormt zich geen bloem. Hoewel de plant dus slechts zeer weinig molybdeen nodig heeft en er voldoende van dat element in de grond zit, lijdt de plant gebrek.

Alle levensprocessen van bodem, plant, dier en mens worden door de pH beïnvloed. Men zou het nauwelijks geloven, welke rol de pH-waarde in het dagelijks leven speelt en welke betekenis men er aan zou behoren te hechten met betrekking tot de beoordeling van water, bodem, humus, mest en regen, van spijzen en dranken, bij de veevoeding, bij verteringsprocessen, bij de zuur ~ base huishouding.

#### Nieuwe inzichten t.a.v. de Base en zuur balans

Bij Gezondheid Radio is de Base en zuurbalans vele uitzendingen een hot item geweest. Hieronder vindt je de laatste inzichten van Mike Donkers:

Elke cel in je lichaam hoort zijn eigen waterstofperoxide aan te kunnen maken. Waterstofperoxide bevat zowel waterstof (verzurend) als peroxide (actieve zuurstof, basisch). Waterstofperoxide onderhoudt dus de balans tussen zuren en basen en grijpt in op talloze processen, waaronder de spijsvertering, stofwisseling, hormoonhuishouding, etc. Waterstofperoxide activeert belangrijke enzymen als catalase e.a. die het lichaam kunnen bijsturen richting alkalisch of zuur. Naast acidose (verzuring) bestaat er namelijk ook alkalose (een te alkalische staat). Waarom horen we altijd alleen maar over verzuring?

Waterstofperoxide kan een overschot aan waterstof (verzuring) wegoxideren en het lichaam in een alkalischere staat brengen. Het mooie is, de peroxide (in werkelijkheid DIOXIDE - O<sub>2</sub>), indien geïntroduceerd in het lichaam in de juiste hoeveelheden, kan geen vrije radicaal zijn die alles maar links en rechts op zijn weg oxideert, zoals zo vaak wordt beweerd (peroxide wordt ook in de alternatieve wereld maar al te vaak als een gevaarlijke vrije radicaal gezien). Let wel: mits de peroxide in de juiste hoeveelheid in het lichaam wordt geïntroduceerd. Om therapeutische redenen als ontgifter kan het zinvol zijn om zo'n protocol aan te houden waarbij je opbouwt tot maximaal 25 druppels 35% foodgrade H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> 3 keer per dag. Bij kanker- en AIDS-patienten zijn er zelfs verhalen bekend van mensen die tot wel 50 of 75 of zelfs 100 druppels per dag zijn gegaan! Voor dagelijks onderhoud is het echter niet zinvol en zelfs schadelijk om zulke extremen aan te houden.

Peroxide is zo belachelijk effectief dat mensen in deze 'quick fix'-samenleving niet willen aannemen dat je er uiteindelijk maar heel weinig van nodig hebt, namelijk een maximum van 3 druppels H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> per dag (3 maal daags is ook niet meer nodig), minder mag ook.

We moeten de definitie van verzuring compleet herzien. Het heeft werkelijk NIETS met het eten van verzurende of basische voeding te maken (dit was ook al de bevinding van Weston Price, die volledig gezonde vleesetende en graanetende volkeren bezocht). Het heeft te maken allereerst met een vertraagd metabolisme door consumptie van grote hoeveelheden bewerkte voedingsmiddelen, waarvan vooral de geraffineerde koolhydraten het meest berucht zijn. Deze (en de negatieve emoties die ze opwekken) werken versturend op de bloedsuiker- en hormoonspiegel waardoor de spijsvertering en het metabolisme eveneens verstoord worden, door te weinig productie van maagzuur en galzouten (of het onvolledig ledigen van de galblaas door vetarme voeding, waardoor er gal overblijft, verhardt en galstenen vormt, die door te weinig maagzuur ook niet opgelost kunnen worden). Het is de zuur-basenbalans van aan de ene kant het zure maagzuur en aan de andere kant de basische galzouten waardoor verteringsenzymen geactiveerd worden. Dit gebeurt niet als die balans verstoord is.

Gevolg: de 'vertering' van achterblijvende voedselresten gebeurt door afbraakbacteriën en andere microben, die door de verstoppende (zuurstofarme) werking van de voedselresten dit doen op basis van melkzuurfermentatie (gisting en rotting).

Hierdoor raakt alles verstopt: het bloed en de lymfestof raken vervuild en de algehele doorstroming vermindert. Hierdoor kunnen de cellen niet voldoende van voedingsstoffen worden voorzien waardoor zij ook noodgedwongen moeten overschakelen op anaërobe melkzuurfermentatie. Als dit lang genoeg doorgaat noemen we dit kanker, maar lang daarvoor zijn er talloze andere ziektebeelden op basis van exact hetzelfde proces. DIT is verzuring, de zuur-basentheorie is volkomen simplistisch en ongegrond en gaat nog steeds uit van een mens-als-machine-model. Of voeding nu verzurend is of basisch, het werkt allemaal verzurend en verstoppend als deze niet goed genoeg verteerd kan worden.

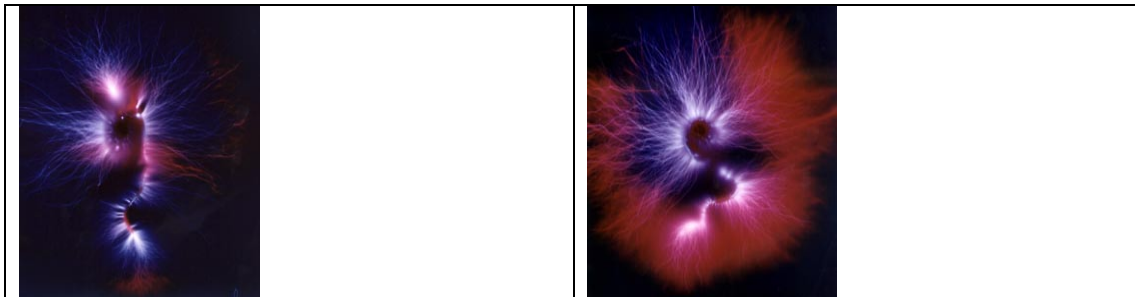
Hoe ga je verzuring en verstopping tegen?

Zorg dat je spijsvertering en metabolisme weer op orde komen. Werk aan je darmflora, je lichaamstemperatuur, je hormonale balans, een stabiele bloedsuikerspiegel, je enzymenhuishouding, je mineraalhuishouding, je ZUURSTOF huishouding. Is dit allemaal eenmaal weer op orde, dan kun je werkelijk ALLES eten en verteren, mits het VOLWAARDIGE en HOOGWAARDIGE voeding is. Je hoeft dan NOOIT meer te kijken op je zuur-basentabel of het wel 'geoorloofd' is of niet!

## 6. Levende voeding

### 6.1 Koken vernietigt de levenskracht van voeding

Een van de oorzaken van een mindere gezondheid is een gebrek aan rauwe voeding. Verhitten vernietigt de levensenergie van de voeding! Enzymen zijn eiwitten die chemische reacties katalyseren (helpen, versnellen) en controleren. In het lichaam produceren wij onze energie voor het leven ook voor een deel door "verbranden" van vet. Dit kan uiteraard niet bij hoge temperatuur plaatsvinden, want onze lichaamstemperatuur moet op ongeveer 37 graden Celsius blijven. Het is echter niet zo gemakkelijk om vet te "verbranden" bij die lage lichaamstemperatuur. Enzymen moeten dat proces een beetje helpen en controleren. Enzymen worden in het kook proces tussen de 48 en 60 graden Celsius totaal vernietigd. Het lichaam moet vervolgens kunstgrepen uithalen om nog enige energie uit het aangeboden voedsel te halen. (Gek hé dat sommige mensen energiegebrek hebben!)



Gekookte spruit

Rauwe spruit

Foto bron: kirlian

Voeding die gekookt is wordt ontdaan van zijn natuurlijke levensenergie. Dit is op de foto's duidelijk te zien. Gekookt voedsel is dood voedsel dat een veel minder krachtig energieveld vertoont. Daarnaast heeft verhitting van voeding een effect op de celstructuur.

Deze eigenschappen van de voeding worden echter ook overgedragen op degene die ze nuttigt. Meer over dit onderwerp leest u op: [naturawlifestyle](http://naturawlifestyle)

Enzymen, dit zijn substanties die leven mogelijk maken en verantwoordelijk zijn voor elke chemische reactie in het lichaam. Geen enkele vitamine, mineraal, of hormoon kan zonder enzymen. In het lichaam zijn drie soorten enzymen te onderscheiden: spijsverteringsenzymen die het voedsel verteren, enzymen die de stofwisselingsprocessen bewerkstelligen en celenzymen die de lichaamscellen in werking brengen. In – onbewerkte – voeding zitten vele van deze enzymen die de voeding helpen te verteren en om te zetten in voor het lichaam bruikbare energie. Veel zo niet alle van deze enzymen worden totaal vernietigd bij temperaturen boven de 47,8 graden Celsius en beneden – 40 graden Celsius wordt tenminste 30% tot 66% van de voedingswaarde te niet gedaan. Een tekort aan voedingsenzymen leidt tot de aantasting van je lichaam (degeneratie) en ziektes. Wanneer het lichaam een tekort aan enzymen aantreft in de voeding moet het zijn eigen reserves aanspreken en, .... het lichaam heeft 10 stofwisselingsenzymen nodig om slechts één spijsvertering enzymen te vormen. Gekookte voeding en kunstmatig bereide voeding (processed foods) hebben een optel effect op het lichaam. Het enzymen potentieel neemt gewoon af over de jaren. Is dit enzymen potentieel eenmaal beneden een bepaald punt gekomen dan gaat het lichaam zijn vitaliteit verliezen en tekenen van slijtage vertonen. Dit werd vaak gezien als ouderdom maar gaat nu op steeds jongere leeftijd toeslaan. Dr. Howell schrijft hierover in zijn boek; “Mensen eten steeds meer een enzymenarm dieet en verbruiken een groot deel van hun enzymen potentieel met als resultaat een kortere levensduur van 65 jaar of minder in plaats van 100 jaar of meer”.

Een wonderlijk weekend met Guru David Wolfe in de wereld van rauwe voeding in het Belgische Edegem (Antwerpen). De aanleiding van mijn bezoek was een uitnodigend mailtje van Katarina Vos om eens aandacht te besteden aan de lezing die zij organiseerde. De uitspraken die ik uit de mond van David kon optekenen maakte dat ik zijn boek inmiddels heb aangeschaft; “The Sunfood Diet Success System”. Hoe goed wil jij je voelen, ... altijd?

Al jaren ben ik nu zelf bezig om artikelen te schrijven over gezondheid. Veelal maak je afwegingen hoe je iets omschrijft zonder al te veel mensen ‘tegen de borst te stuiten’. Je vraagt jezelf echter ook wel eens af; “Zouden mensen de ernst van de zaak wel begrijpen?” Zachte heelmeesters maken immers stinkende wonden. Zacht met woorden kan dan het zelfde effect hebben. Al heel snel had David met zijn krasse uitspraken echter mijn hart gewonnen. “How good do you want to feel, ALL the time?” Het lijkt een simpele vraag, maar ga die maar eens stellen aan de mensen die je ontmoet. Slechts uiterst zelden hoor je als antwoord; “Geweldig”. Als de meeste antwoorden “Gaat wel”, of “Redelijk” zijn, dan is er een wereld van verschil naar; ‘Je altijd goed voelen’. Een mooie stelling van David Wolfe vond ik dat er volgens hem ziekenhuizen zijn omdat we onze eigen kracht weggegeven hebben. Wie weet er immers beter hoe je eigen lichaam voelt, jij of de dokter?

Door zelf geen actie te ondernemen op wat je lichaam aangeeft leg je de verantwoording voor je eigen gezondheid in de handen van de dokter. Ziekenhuizen zijn volgens David dan ook uitgroeid tot de meest gevaarlijke plaats om te verblijven! In dat licht bezien vond ik de volgende uitspraak van hem dan ook staan als een huis.

## 6.2 *“Mensen leven vaak niet langer maar sterven langer!”*

Een uitspraak die ook al bij mij in mijn gedachten was opgekomen gezien alles wat ik de laatste tijd geleerd heb is bepaald geen complimentje voor de medische orde. David noemde de farmaceutische aanpak; *“The Darkest Age in Quackery Ever!”* (De donkerste eeuw op het gebied van kwakzalverij ooit) In een tijd waar er in de politiek veel gesproken wordt over de verruwing van de normen en waarden is deze uitspraak van David er ook een die hout snijdt: Het is onmogelijk om nobele gedachten te hebben als je je uitsluitend ‘voedt’ met junkfood. Nu we het toch over de politiek hebben stelde David; “Als democratie iets zou kunnen veranderen zou de democratie gelijk illegaal verklaard worden”. Rauwe voeding is de toekomst. Voeding vertelt je lichaam wat je moet doen. De eerste vraag die echter rijst is; Wat is voeding? Duidelijk niet de producten die het overgrote deel van de wereldbevolking voorgeschoteld krijgt. David; “Als je een echte banaan eet dan heb je daar een voldaan gevoel van en lust je echt niets anders meer. De meeste mensen hebben echter nog nooit van hun leven een echte banaan geproefd”. In het verleden heeft men een techniek toegepast om de houdbaarheid van voeding te vergroten. Dit was wel handig in tijden van schaarste en te overleven. Met de huidige technieken is dit echter geheel overbodig geworden. Toch wordt onze voeding nog steeds verhit. Bij gekookte voeding is echter alle energie er al uit! Met al die dieet adviezen die je hoort geeft David je de volgende raad:

## 6.3 *“Accepteer nooit advies van iemand die er slechter uitziet als jij!”*

Het woord dat David in deze context gebruikte was ‘screwed up’ wat niet echt te vertalen is zonder aan kracht in te boeten. “Als ik zie wat vele sporters voor voeding gebruiken dan denk ik dat al de huidige wereldrecords voor verbetering vatbaar zijn”, aldus David Wolfe.

Hoe creëer je 30 dagen extra per jaar voor jezelf? Door te gaan leven op echte voeding krijg je meer energie waardoor je lichaam ook minder behoefte heeft aan slaap. Die twee uurtjes extra per dag komen dus op 30 dagen per jaar. Helemaal voor jezelf om daar invulling aan te geven. Ga dus eens winkelen in het laboratorium van moeder natuur waar je de mooiste kleuren vindt. Hoe wilder het voedsel is en hoe minder het bewerkt wordt door mensen handen des te beter is de kwaliteit. In het meeslepende betoog van David waar ‘nog even dit’ al snel uitgroeit tot een vurig betoog van een uur weet ik al dat deze korte ontmoeting zal gaan uitgroeien tot een verandering van mijn leefstijl voor de rest van mijn leven.

De Rauwe voeding top 9. 1. Cacao. 2. Goji Berries. 3. Maca. 4. Bijen producten, honing, royal jelly, propolis. 5. Algen, spirulina, chlorella, phyto plankton. 6. Aloë Vera. 7. Noni. 8. Hennipzaad. 9. Kelp.

*Het is nooit te laat om te gaan leven, ..... en altijd te vroeg om te sterven.*

## 7. Geef je dokter ontslag, ... en ga gezond leven!

Er is geen grotere rijkdom dan gezond door het leven gaan!

Veel mensen beseffen echter nog niet goed genoeg dat gezond leven een verantwoording is die je niet bij de dokter kunt wegleggen maar waar je zelf aan dient te werken. De misleidende informatie van de voedingsindustrie, de media en de officiële overheidsinstanties sussen ons in slaap of durven geen standpunt in te nemen door belangenverstrengelingen.

Gezond leven, dat willen we allemaal toch? Vraag het eens aan je vrienden of zij denken gezond te leven? Ik heb al een donkerbruin vermoeden wat het antwoord zal zijn. Tachtig procent denkt redelijk gezond te leven. Als je daar over nadenkt dan is het eigenlijk wel vreemd dat er zoveel mensen ziek worden of vaak hun hele leven lang allerlei klachten en gebreken hebben. We sluiten maar al te vaak onze ogen voor deze problemen en hopen dat het ons niet treft. Luister maar eens naar hoe mensen communiceren over gezond oud worden, dan hoor je vaak; “Je moet nu eenmaal een beetje geluk hebben”. Als je jarenlang jezelf verdiept in deze materie, spreekbeurten bijwoont van vooraanstaande artsen, boeken leest over gezondheid preventie en met de juiste sleutelwoorden het Internet afzoekt dan ontluikt zich langzaam maar zeker een geheel ander beeld. Preventie is het sleutelwoord wat je ervoor kan behoeden dat je jezelf nog eens deze vraag moet gaan stellen: “Hoe komt het dat – IK – ziek wordt?” Dat is de vraag die een ieder zich zal stellen als dit gebeurt. Deze vraag stelde ik mij ook toen dit met mij gebeurde. Gelukkig hoorde ik bij de mensen die niet alles zomaar voor ‘waarheid’ aannemen en eens wat verder kijken dan de neus lang is. Een arts vertelde mij in een interview; “Er zijn mensen die, als ze naar de dokter gaan ook nadenken over de vraag naar welke dokter te gaan”.

Ontdekkingsreis naar gezondheid.

Ik wil je graag in het kort deelgenoot maken van mijn ontdekkingsreis naar gezondheid, met in gedachte de vraag of het iets voor je is om lid te worden van de Top 10 club, de 10% gezondste mensen! Dat begint met de vraag; “Zou – Jij - 100 jaar oud willen worden”? Als je deze vraag aan mensen stelt dan wordt dat niet altijd volmondig met ‘JA’ beantwoord. Zou dit komen omdat we niet zoveel mensen gezond oud zien worden? Klachten en gebreken dat schijnt iedereen als normaal te beschouwen als je ouder wordt. Maar is dat eigenlijk wel zo? Moet je geluk hebben, of uit een erfelijk sterk geslacht komen? Of doen we met zijn allen collectief iets verkeerd waardoor we energie gebrek hebben, pijn ervaren en ziek worden? Dit ga ik je in het kort proberen duidelijk te maken waardoor je gepaste maatregelen kan nemen, .... of gewoon doorgaan en wel zien hoe het afloopt!

Als je ziek bent dan ga je naar de dokter. De vraag die je echter niet vaak hoort is; “Waar ga je naar toe als je niet ziek wil worden?” Dokters zijn zeer kundig als je bijvoorbeeld na een ongeluk weer in elkaar ‘gesleuteld’ moet worden. Niet ziek worden is echter een stuk veiliger. Dokters maken namelijk net als andere mensen ook fouten. Bedenklijk is echter dat medicijnen vaak als eerste optie worden toegepast in plaats van als laatste redmiddel. Een dokter vertrouwde mij toe dat veel patiënten zelfs een bepaald medicijn eisen omdat ze anders naar een andere arts zouden gaan! Waarom je beter NIET ziek kan worden ....., dat bewijzen de cijfers uit Amerika.

De top 3 van 2001.

- 3). 553.251 doden door kanker.
- 2). 699.697 doden door hart en vaatziekten.
- 1). 783.936 doden door medische fouten & medicijngebruik.

Bron: Doden door de 'geneeskunde'. (Dead by Medicine)  
leef.org magazine maart 2004

De top 3 van Nederland 2007. (Bron CBS)  
(Doden medische fouten & medicijngebruik onbekend).

- 3). 15.536 - 10,2% Ziekten aan de ademhaling wegen
- 2). 40.849 - 30,7% Hart en vaat ziekten
- 1). 40.894 - 30,7% Kanker

Pas als je de waarheid onder ogen kunt zien zijn er wegen te ontdekken naar een oplossing. Je hersenen werken in deze net als een parachute. Pas als je de parachute opent kun je gaan bijsturen naar een veilige landingsplaats. Pas op het moment dat je open staat voor andere informatie kun je de feiten waarnemen die het voor je mogelijk maken een goede beslissing te nemen.

Zijn medicijnen geneesmiddelen?

Een vraag die je jezelf wellicht nog nooit gesteld hebt (?) Een geneesmiddel is een middel dat je helpt om terug te keren naar de natuurlijke situatie. Elk medicijn dat je dus moet blijven nemen is GEEN geneesmiddel maar welbeschouwd niet meer als een lapmiddel. Een dokter vertelde mij; "Een medicijn is een methode om zoveel mogelijk klachtenvrij ziek te blijven".

*Dokters die een medicijn aanwenden als eerste optie in plaats van als laatste 'redmiddel' zijn eerder een bedreiging dan een zegen voor de 'gezondheidszorg'.*

### *7.1 Is ons beloningssysteem voor artsen gebaseerd op gezondheid?*

Het is niet aannemelijk dat artsen snel zullen overschakelen naar gezondheid preventie en verjonging. De reden is dat artsen gefocust zijn op ouderdom en degeneratie (aftakeling) gerelateerde ziektes en de gewoonte hebben om elke rekening in te dienen via de ziektekostenverzekering. Het vroegtijdig opsporen van leefstijl factoren die leiden naar gebreken en ziektes en het preventief coachen om ziektes te voorkomen of naar een later tijdstip te verschuiven komt totaal nog niet in beeld om de eenvoudige reden dat de verzekering nog niet ontdekt heeft hoeveel men daar mee kan besparen! Zo lang als men bij de verzekering nog steeds de mogelijkheid heeft om de stijgende kosten af te wentelen op de patiënt gaat die omslag ook niet plaatsvinden. Veroudering en ziektes zijn sterk aan elkaar verbonden. Door de focus te leggen op het vertragen van het verouderingsproces volgt men een actieve in plaats van defensieve aanpak ten aanzien van gezondheid en de levensverwachting die behaald kan worden. Met het optimaliseren van het voedingspatroon en de combinatie en de juiste balans in de voeding zijn prachtige resultaten te behalen die al snel merkbare resultaten opleveren in de vorm van gewichtsbeheersing, energieniveau, nachtrust, uiterlijk, pijnbestrijding en het aanpakken van reeds bestaande ziektes en gebreken.

De uitdaging is hier om afscheid te nemen op het vertrouwen en afhankelijk zijn van medicijnen en zelf actief te beginnen met het anti verouderingsproces. Niet alleen zijn de meerderheid van de dokters gehersenspoeld bij hun voorschrijfgedrag met een pil voor elke kwaal, dat is eveneens van toepassing op de patiënt zelf. Diegene die deze gewoonte gaan doorbreken zullen opmerkelijke resultaten kunnen bespeuren. Wie gaat er echter deze gewoonte doorbreken? Vaak is een eerste vereiste om zelfstandig een beslissing te nemen, soms tegen de inzichten van je eigen arts! Indien je arts namelijk nog niet zoveel op heeft met vitamines is het dringend noodzakelijk zijn ‘advies’ in de wind te slaan, of beter nog, een andere arts te nemen!

In 2005 ontmoette ik zo’n arts op het MBOG congres, het was een rasechte Brabander die smakelijk kon vertellen over zijn carrière. Hij was een van de eerste artsen die midden zestiger jaren na zijn huisarts opleiding een studie begon voor orthomoleculaire geneeskunde. “Er kwamen mensen in mijn praktijk die ik niet kon genezen, mensen zeuren niet, er moet toch wat meer zijn dacht ik”. Hij begon met voedingssupplementen waarbij zoals hij het stelt mensen zelf beslissen of ze dat wel of niet willen. “Willen ze niet dan moet je ze met rust laten”. Deze werkwijze resulteerde in een 30 tot 40 procent lager medicijngebruik in zijn grote praktijk. Op de vraag waarom artsen niet open staan voor deze vorm van geneeskunde antwoordde hij; “Ik heb daar 20 jaar over nagedacht, artsen hebben daar niet voor geleerd en leerden ook niet om zelfstandig na te denken. Tijdens mijn gehele studie van zeven jaar heb ik slechts twee colleges over voeding gehad”. Verder merkte hij nog op dat het voor verzekeringsmaatschappijen nu belangrijk wordt om mensen preventief gezond te gaan houden.

Een slimme dokter .... Dorothy Merritt, M.D. wist in haar kliniek in Houston Texas door het optimaliseren van het voedingspatroon in slechts één jaar de kosten van het ziekenhuis met 50% te verminderen en het medicijngebruik tot 81% omlaag te brengen. Wat denkt u dat dit betekende voor de levenskwaliteit van de betrokken mensen? Dit wapenfeit zult je echter beslist nooit gaan lezen in de krant of in het TV journaal gaan tegenkomen. Voor artsen die andere paden bewandelen is soms echter weinig eer te halen. Bij de promotie voor celatie therapie, waarbij men het dichtslippen van aderen verhelpt, werd ze voor het gerecht gedaagd vanwege een niet toegestane medische claim in een advertentie.

Laat uw geld stemmen voor uw gezondheid door gezonde producten aan te schaffen boven – gemak – en u zult glorieus beloond worden en slechts treurig kunnen zijn voor de ongelovigen.

## 7.2 *Geneeswijzen Alternatief <versus> Regulier*

De discussie en daarmee de tegenstellingen in de medische wereld zijn weer ten volle in de openbaarheid gekomen. De woordkeuze in de titel roept alleen al vragen op. Alternatief is de keuze latend tot meerdere mogelijkheden. Het complex van wetenschappen waarvan het doel is kennis te verkrijgen van de genezing van ziekten in de ruimste betekenis van het woord. Behalve op de bekendheid met de bouw en verrichtingen van het menselijk lichaam (anatomie en fysiologie) steunt de geneeskunde op kennis van de scheikunde, de natuurkunde, de leer van de ziektekiemen (bacteriologie), de geneesmiddelenleer (farmacologie), de ziektekundige ontleedkunde (pathologische anatomie) en de ontwikkelingsleer (embryologie). De praktische toepassing noemt men geneeskunst, welke bekwaamheid wordt bepaald door de persoonlijke kennis van de arts, zijn ervaring en persoonlijkheid.

Ook in de oudheid waren er al tegenstellingen tussen de religieuze tempelgeneeskunde in het oude Egypte en de natuurfilosofische geneeskunde waarvan Hippokrates de belangrijkste vertegenwoordiger is geweest.

Geneeswijze De handelwijze die men toepast ter genezing van een ziekte of kwaal.  
Geneesmiddel Middel tot genezing van ziekte of kwalen (ieder middel of handeling)

Een stukje geschiedenis vertelt ons dat de tegenstellingen steeds groot waren in de geneeskunst. In Rome heeft Galenus (130 – 200) een verrichtingsleer opgesteld die 1400 jaar later omvergeworpen werd door de anatomische onderzoeken in 1543 van Vesalius. De uitvinding van de microscoop in de 17e eeuw vond echter pas in de 19e eeuw een praktische toepassing. Pas in 1796 kwam de preventieve geneeskunde tot een eerste ontwikkeling. De medische kennis is echter pas een hoge vlucht gaan maken in de 20e eeuw toen men de betekenis ging inzien van de stofwisseling, de hormonen, de psyche, en de erfelijkheid op het ontstaan van ziektes. De achromatische microscoop maakte het mogelijk tot inzicht te komen dat levende wezens uit cellen zijn opgebouwd. Hierdoor kon men biochemische en biofysische tegenwichten onderzoeken. Ook de bacteriologie heeft hieraan zijn bestaan te danken. Pas met de uitvinding van de elektronenmicroscoop kon men virusonderzoeken gaan verrichten. De onderzoekingen gaan door de moderne technologie razend snel maar er staat tegenover dat er nog ongelooflijk veel zaken niet bekend zijn. Door het invoeren van vele hulpmiddelen als röntgenstralen, MRI- en CT-scans worden steeds meer zaken inzichtelijk al komt men er ook steeds meer achter dat vele van de moderne onderzoeksmethodes op zich ook belastend zijn voor het lichaam. Infectieziekten zijn in de westerse wereld steeds meer afgenomen daar staat tegenover dat degeneratie, - chronische, - en stofwisselingsziekten nu de aandacht opeisen dit mede door het bereiken van hogere leeftijden, de kunstmatige voeding, leefstijl en het verontreinigde milieu.

De verbetering van de gezondheid is echter lang niet altijd alleen maar toe te schrijven aan de curatieve wetenschap. De cholera epidemieën in de 19e eeuw zijn de aanleiding geweest tot verdere preventieve geneeskunde, dit wil zeggen dat het geheel van de maatregelen dat erop gericht is het ontstaan van ziektes te voorkomen. Betere hygiëne, controle op voeding en genotmiddelen. De reguliere geneeskunde slaat zichzelf verder nog op de borst dat vaccinaties en vooral ook preventieve controle als school, - bedrijfsartsen bevolkingsonderzoeken en consultatiebureaus hiertoe hebben bijgedragen. Van vaccinaties circuleren artikelen op internet van vooraanstaande artsen dat de farmaceutische industrie nog nooit het dubbelblinde bewijs heeft kunnen leveren dat vaccinaties ook echt de beoogde resultaten opleveren of dat de natuur hier geen beter antwoord op heeft. Wel is duidelijk dat de bijwerkingen van vaccinaties tot kleine en ingrijpende problemen kunnen leiden en zelfs dodelijk kunnen zijn. De school en bevolkingsonderzoeken dienen zeker ook met argwaan bekeken te worden omdat deze onderzoeken niet gedaan worden met het focus op betere voeding en leefstijladviezen maar vaak leiden tot het in de medische molen doen belanden van mensen die eigenlijk niets mankeren. ADHD is hier een sprekend voorbeeld van waar velen gewoon een voedingsgebrek hebben. (Zie boek Magnesium. succesboeken ) Stel je eens voor dat er een drugsdealer actief is nabij het schoolplein, de media zouden smullen van dit verhaal. Nu loopt de dokter gewoon door de voordeur naar binnen met een verslavend en schadelijk middel.

Volgens de Amerikaanse krant de 'New York Times' besloot de Food and Drug Administration (FDA) op donderdag 9 februari 2006 om een 'black box' waarschuwing te geven aan alle stimulerende medicijnen die gebruikt worden om ADHD en aanverwante ziektebeelden mee te behandelen bij kinderen en volwassenen. De producten Rilatine, Concerta en Adderall zouden het risico op het ontstaan van hartaanvallen, hersenbloedingen en plotselinge dood verhogen.

Natuurgeneeskunde zijn geneeswijzen die het gebruik van zuivere geneesmiddelen verwerpt maar in een gepaste levenswijze en het gebruik van onbewerkte natuurproducten het middel tot herstel zoekt. Deze wijze van genezen is in haar ontwikkeling deels het gevolg van een reactie op de chemische therapie. Al ontstaan in het Hippokrates tijdperk en de nadruk op preventie door goede voeding en leefwijze. De preventieve wetenschap moet nog een hele inhaalslag maken die echter door technologische ontwikkelingen in een stroomversnelling komt de komende jaren. Daarbij is ook strijd gaande tussen de machtige farmaceutische miljarden industrie en natuurgeneeskunde. De nu opnieuw in alle hevigheid naar de oppervlakte gekomen tegenstand van de reguliere geneeskunde kan dan ook in dit licht gezien worden. Belangrijk om te weten, zo wijst de geschiedenis uit, is dat de wetenschap de plicht heeft dat te onderzoeken wat men nog niet weet en open te staan voor onbekende dingen. Al sinds een paar jaar lees ik ook de nieuwsbrief van het British Medical Journal. Ik zie dus ook veel berichten die de dokter ook zou kunnen lezen. Het volgende bericht is het meest opmerkelijke wat ik in die jaren kon optekenen: "Elk individu reageert anders op medicijnen op andere tijden, iets wat alternatieve artsen al gedurende jaren proberen te beklemtonen. Deze vorm van geneeskunde kan niet geanalyseerd worden door een standaard dubbelblind onderzoek met een placebo vanwege het verschil in biochemische individualiteit, hun stemming en de aan verandering onderhevige karakteristieken gedurende tijd." De traditionele geneeskunde begint nu deze problemen ook in te zien. We zijn echter nog jarenlang verwijderd van het feit dat traditionele geneeskunde geen wetenschap is en dit gaat doordringen tot de media en de overheid. Er is een verrassende overeenkomst, in feite gelijkwaardig aan alternatieve geneeswijzen. Bewijzen zijn vaak moeilijk te vergaren. (Bron: British Medical Journal, 2004; 329: 966-8).

Zet achter dit artikel het feit dat Allen Roses, een Amerikaanse topman van het grootste Britse farmaceutische bedrijf GlaxoSmithKline stelde dat: Door huisartsen en specialisten voorgeschreven medicijnen zijn in 90% van de gevallen voor slechts een minderheid heilzaam. Voor 50 tot 70% van de patiënten heeft het innemen van medicijnen zelfs geen enkele heilzame werking. Bron: de Telegraaf 9-12-2003

Weet je dan bovendien dat medicijnen vrijwel allemaal bijwerkingen hebben tot zelf dodelijke toe dan kun je je maar beter afvragen of het wel verstandig is om bij de dokter om raad te vragen. Alleen al de pijnstiller Vioxx is verantwoordelijk voor meer doden dan de Vietnam oorlog aan Amerikaanse zijde. Medicijnen die allemaal voorgeschreven zijn door een dokter.

In de praktijk van vele dokters zie je de ingelijste testen van vakbekwaamheid, de diploma's of deelname aan een cursus of deelopleiding. Liever zag ik daar een persoonlijke test die aantoont dat ze een dikke voldoende gehaald hebben voor hun eigen gezondheid zoals ik dat zelf ook op mijn website doe. Het goede voorbeeld geven is de beste manier om vertrouwen te winnen.

Stop met het luisteren naar iemand die je niet ....  
..... het resultaat kan leveren dat je verlangt.  
- David Wolfe

In 2001 was ik bij een lezing van een arts:

### *7.3 Voorlichting: Wie gaat deze taak op zich nemen?*

Dr. Lesley Jacobs M.D.

Er vindt momenteel een grote evolutie plaats betreffende de kennis van vitamines en mineralen. Gedurende mijn studie kan ik mij niet herinneren, dat ook maar een dokter mij vertelde over het belang van vitamines en mineralen. Waarom? Omdat zij dat zelf ook nooit geleerd hadden. Wij leerden alles over ziekten, hoe deze onder controle te houden en op zijn best te genezen. Wij hebben nooit iets geleerd over preventie. Terwijl er momenteel veel artikelen gepubliceerd worden in vakbladen komen ze vaak niet onder de aandacht van dokters. Ze lezen vaak alleen maar die artikelen die betrekking hebben op hun vakgebied, hun specialiteit. Met nog weinig dokters die gespecialiseerd zijn in voeding, wie leest deze artikelen en informeert u daar over? Wij consumeren eten en drinken waar we helemaal niets van weten. Maar o jongens zo gauw het over vitamines en mineralen gaat zeggen dokters; wat zit erin en het is niet wetenschappelijk bewezen dat deze producten werken! Denk eens een minuut aan wat je elke dag eet. Als je wist wat voor pesticiden, bacteriën, en vergif er in je voeding zat dan at u nooit meer voor de rest van je leven! Wij zijn geprogrammeerd om daar niet over na te denken. Waarom niet? Omdat er simpelweg geen andere optie is. In onze voeding, in ons water en de lucht die wij inademen, zitten zoveel dingen die daar niet in thuis horen. Maar toch krijgen we die elke dag, elk uur en elke minuut binnen. Weet je dat wij elke dag 12 tot 15 keer fruit en groenten horen te eten voor een optimale voeding? Zelfs van de mensen die bewust met hun voeding bezig zijn weten wij dat velen zelfs de minimale hoeveelheid van 5 niet binnenkrijgen! De realiteit is; als je niet zes keer per dag vitamines tot je neemt loopt u een groot risico! Na kanker is een hartaanval de nummer één doodsoorzaak. Van de 800.000 mensen die dat treft in Amerika leeft de helft nog niet lang genoeg meer om de telefoon op te nemen of om hulp te roepen naar mensen in de naastgelegen kamer. Wat iedereen moet weten is: wat moet ik gebruiken, hoe moet ik het gebruiken en hoe moet ik het innemen? Als een dokter je vertelt dat je geen voedingssupplementen nodig hebt, dan vertel ik je: "Geloof hem niet, hij weet er niks van!" - Dr. Lesley Jacobs M.D.

### *7.4 Alliance for Natural Health*

In oktober 2007 was ik aanwezig bij een lezing van Dr. Robert Verkerk. Van geboorte Nederlander en internationaal een hoog gewaardeerde wetenschapper die onze rechten op wereldniveau verdedigt als Directeur van de Alliance for Natural Health aangaande de vrije keuze van voedingssupplementen. In een zeer enerverende lezing werden wij op de hoogte gesteld hoe de vlag erbij hangt in de jarenlange strijd die gevoerd wordt tegen het recht op gezondheid! (Codex Alimentarius) Het moet duidelijk worden dat onze gezondheid niet meer vanzelfsprekend is. Met de invoering van kunstmest en in laboratoria bewerkte zaden (GMO) wordt onze van origine natuurlijke voedingsketen stapje voor stapje kunstmatig bewerkt waardoor de voedingsgiganten ook deze producten kunnen patenteren en daar super winsten mee kunnen behalen!

De gekookte kikkertheorie is hier van toepassing op de gehele bevolking van de EU en de VS. Stukje bij beetje is deze verandering al gaande met een agenda die zich over tientallen en tientallen jaren uitstrekt zodat we langzaam gaar gekookt worden en er geen weg meer terug is.

Kent u mensen die wel eens de opmerking maken: “Als je alles moet geloven wat er over voeding wordt geschreven dan zou je niets meer kunnen eten”.

Toch is dit precies wat er gaande is. We kunnen onze voedingsketen niet meer vertrouwen stelde Dr. Robert Verkerk; “Elk jaar gaan er 5.000 mensen dood door voeding en 6 miljoen mensen belanden hierdoor in het ziekenhuis”. Als voorbeeld gebruikte Dr. Robert Verkerk de Petronas Towers in Maleisië. De ene toren stel ik mij voor als de voedingsindustrie en de andere toren als de farmaceutische industrie en duidelijk zichtbaar is de link tussen deze twee grootmachten. De ene industrie maakt ons ziek met zijn inferieure voeding en de andere grootmacht verdient vervolgens aan uw zieke lichaam.

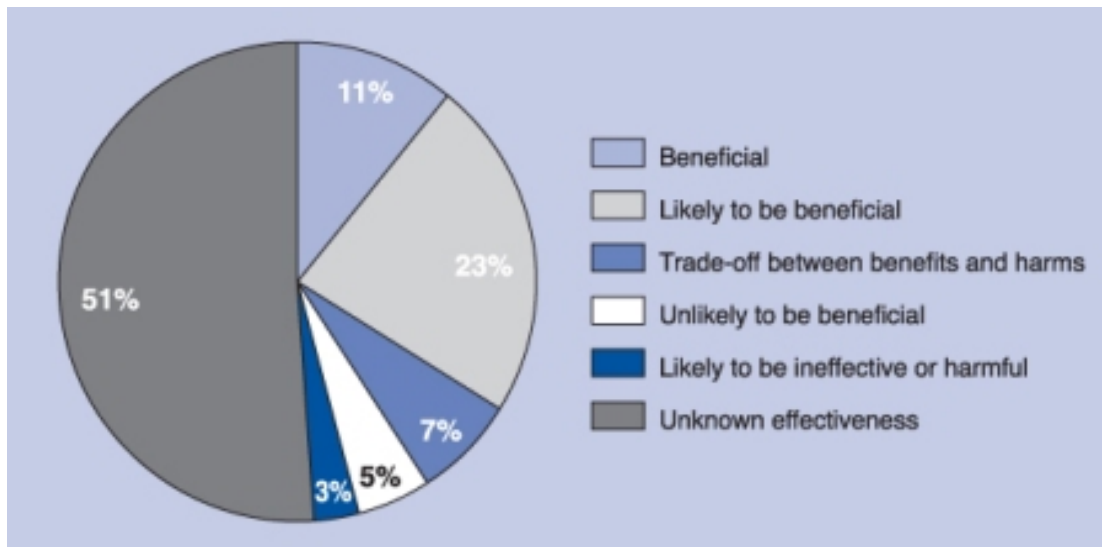


Voedingssupplementen worden momenteel door internationale wetgeving al aan banden gelegd. De volgende stap op de agenda van de Codex Alimentarius is het aan banden leggen van de natuurlijke voeding. Via de gewone voeding is het vrijwel onmogelijk geworden om voldoende nutriënten binnen te krijgen als je niet het geluk hebt om in een zonovergoten land te wonen waar nog ‘ouderwetse’ traditionele landbouw toegepast wordt. Voedingssupplementen zijn dan ook voor de minder gelukkigen onmisbaar om het lichaam te voorzien van essentiële bouwstoffen. Op de agenda staat ook dat het grote publiek niet hoeft te weten dat de voedingsketen zo slecht van kwaliteit is dus wordt onze ongezondheid toegeschreven aan genetische factoren. Bovendien worden voedingssupplementen meer en meer in studies afgeschilderd als zijnde niet ten voordele om de gezondheid te bevorderen en vaak werken ze zelfs ten nadele.

Deze misleidende studies, zo stelde Dr. Robert Verkerk, worden echter altijd uitgevoerd met synthetische voedingssupplementen, of geïsoleerde vitaminen waar geen rekening gehouden wordt met het samenspel van de verschillende essentiële vitaminen, mineralen, enzymen en sporelementen.

Eveneens aan gesloten bij de ANH als Development Manager is Meleni Aldridge. Zij was aanwezig om ons voor te lichten over wettelijke regels die van kracht gaan worden. De bekende normen als Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) (Recommended Daily Allowance RDA) gaan binnenkort voorgoed verdwijnen en wordt vervangen door Maximum Permitted Level (MPL) in het Nederlands zal dit wel Maximaal Toegestaan Niveau worden. Met deze nieuwe norm gaan hooggedoseerde voedingssupplementen waar natuurartsen mee werken van de markt verdwijnen en worden verboden. Ook de communicatie gaat aan banden gelegd worden. Ook gaf zij de waarschuwing af dat iedereen persoonlijk aansprakelijk gesteld wordt voor gezondheid claims die niet af mogen wijken van de goedgekeurde wettelijk vastgelegde regels. Dit komt er in de praktijk op neer dat ik niet meer mag vertellen dat ik dankzij het gebruik van voedingssupplement X geen last meer heb van dit of dat. Voeding wordt indien er een medische claim aan ontleend wordt gelijk gesteld met medicijnen. Grote multinationals als de voedingsindustrie kunnen dit zich nog wel veroorloven maar kleine producten van innovatieve producten eenvoudig niet zodat alleen de ingewijden voortaan nog op de hoogte zijn of komen van deze producten. Met andere woorden, er wordt dus een inbreuk gemaakt op ons recht tot vrije meningsuiting! Elke claim zal tegen miljoenen verslindende kosten wetenschappelijk aangetoond moeten worden! Omdat natuurlijke producten en ingrediënten niet te patenteren zijn en het uiteindelijke doel van de voedingsgiganten de totale controle van de voedingsketen is, dus de daarmee samenhangende superwinsten. De enige macht die Jij en Ik nog hebben op dit gebied is te stemmen met de portemonNEE. De politiek is allang tot een loopjongen gedegradeerd van deze twee machtige industrieën en de media worden gekocht met de advertentiebudgetten.

Het samenvattende advies van Dr. Robert Verkerk, “Eat Natural”. Eet uit natuurlijke bron. Het probleem is dat miljarden mensen zich nu al voeden met onnatuurlijke producten die het gebruik van natuurlijke voedingssupplementen essentieel maken. Niets wat de voedingsfabrikanten op de markt brengen kan wedijveren met wat de natuur ons verschaft. Hij gaf een duidelijke waarschuwing af voor de Nederlandse markt met zijn kassencultuur waar de plant met geen korrel grond in aanraking komt, is ontdaan van vele benodigde nutriënten, en Nederland heeft de ‘eer’ marktleider te zijn op dit gebied! In zijn betoog kwam hij ook op de bewezen werking van medicijnen zoals op de clinical evidence website van het British Medical Journal (BMJ) te vinden is (was).



Met ingang van 2009 werd er dus weer een stukje ingevoerd van de Codex Alimentarius (voedingsmiddelenwet). Op dit moment zijn 173 landen aangesloten bij de Codex, die daarmee 98% van de wereldbevolking vertegenwoordigt. De Codex heeft als taak de volksgezondheid te beschermen en een eerlijke handel in voedselproducten te bevorderen. Als weldenkend burger kan ik mij een wetgeving wel voorstellen om zo producten die in het ene land goedgekeurd zijn ook beschikbaar te maken voor de rest van de wereldbevolking. Dat is een goede zaak maar ..... waarom zou ik tegen de natuur beschermd moeten worden waardoor vitamines voortaan maar in zeer lage doseringen verkrijgbaar zijn terwijl allerlei onderzoeken aantonen dat de doseringen belachelijk laag zijn en daardoor hun werkzaamheid verliezen? Waarom mag een roker vrij kiezen om vergif in zijn of haar lichaam te stoppen en mag ik niet vrij kiezen om vitamines en mineralen te gebruiken op de dosering die ik wil of de natuurarts noodzakelijk acht? Worden al die bewezen gevaarlijk additieven in onze voeding als Aspartaam en MSG nu verboden of krijgen we nog meer gepatenteerde chemicaliën op ons bord zodat de multinationals nog meer kunnen verdienen? Ik heb hier nog niet één politiek 'leider' in het openbaar over horen spreken? Zouden ze dat niet mogen of zorgen daar geheime agenda's en een goed gevulde verkiezingskas wel voor dat ze dit niet doen? Omkoping wil ik nog niet aan denken we leven hier immers niet in een bananenrepubliek! Wij hebben toch democratie? Wij hebben NEE mogen zeggen tegen Europa, ... terwijl de belangrijke punten stilletjes zonder enige ruchtbaarheid ten uitvoer gebracht worden. Deze punten, de vrije keuze van voedingsmiddelen gaat tegen het absolute basisrecht in van de mensheid. Weet u het nog de Maslow piramide? Met helemaal onderaan de behoefte aan onderdak, water en voeding. Vat dit beslist niet op als een beschuldiging maar ga het debat aan in de openbaarheid. Ik ben bang dat ik er nooit iets van ga horen en dat ons hele systeem zo is als ik denk dat het is. Het wordt hoog tijd dat de wereldbevolking in opstand komt voordat we helemaal gaar gekookt zijn en niet eens meer zelfstandig kunnen denken. Intussen, ... geniet van de mooie dingen van het leven en zorg in ieder geval dat je gezond blijft anders val je ten prooi aan de chemische medicijnen die dubbel blind bewezen ons gezond gaan houden ... toch?

## 7.5 *Overdosis Vitamine of Overdosis Medicijnen?*

Regelmatig kom ik in de media berichten tegen over het gevaar van een overdosering vitaminen en de mogelijk schadelijke gevolgen. Dit is de schokkende waarheid over het gebruik van medicijnen en de overdosis die mensen binnen krijgen of tegengestelde reacties. Een rapport gepubliceerd in het British Medical Journal in 2004 stelde al dat Adverse Drug Reactions (ADRs) verantwoordelijk waren voor minstens 10.000 doden per jaar in de UK. Men heeft het hierbij dus uitsluitend over tegengestelde werking en hierbij zijn de overdoseringen nog niet opgeteld. Uit cijfers die uitgelekt zijn van officiële bronnen komt dit getal echter eerder in de buurt van 30.000 doden, zijnde 1 op 20 vanwege het medicijngebruik! Ter vergelijking: Doden in het verkeer in Engeland 3200 per jaar. Een rapport uit Amerika gepubliceerd in de Archives of Internal Medicine conformeerde deze gegevens waar het aantal doden door ongewenste medicijn reacties verdrievoudigt zijn! Conclusie: Er kleven grote risico's aan medicijngebruik. Wat experts nog het meest verbaast is: "Waar blijven de actiegroepen die een eind willen maken aan deze situatie". Een overheid instantie die een diepgaand onderzoek gaat instellen? Mensen zijn zich maar al te vaak niet bewust van de onvoorstelbare grote hoeveelheid fouten die afgedekt worden als zijnde medische complicaties. Meer en meer dien je bewust te worden dat medicijnen een gevaar vormen voor de gezondheid, jouw gezondheid (?) Je dient zelf de afweging te maken tussen de voordelen en nadelen. Afgaan op het advies van de dokter kan al een gevaar op zich betekenen blijkt uit de feiten! Patrick Holford schreef in zijn boek: *Food is a Better Medicine Than Drugs*; Onze definitie van goede medicijnen is dat ze; (1) werkzaam zijn. (2) minimale neveneffecten hebben.

Een virus loopt niet achter je aan, wij lopen de ziektes achterna door onze geringe weerstand. - Anugama Tobias

De achtergronden en oorzaken van vele pijnen moeten gezocht worden in de onvoldoende voorlichting van consumenten, bewuste en onbewuste lifestyle keuzes. Pijnstillers onderdrukken een klacht en lossen niets op maar zijn een waarschuwing dat er iets verkeerd gaat in je lichaam. De oorzaak aanpakken waar mogelijk zou veel verstandiger zijn maar juist hier gaat veel mis en dat ligt niet alleen aan de patiënt die steeds te horen krijgt; "U moet gezond eten". Duizenden nieuwe ontdekkingen worden er elke dag gedaan en je kunt je wel voorstellen dat geen enkele dokter de tijd heeft om op de hoogte te blijven van de laatste onderzoeken. Een arts die zich niet gespecialiseerd heeft moet op de hoogte blijven van alle lichaamssystemen en de meest recente publicaties van de farmaceutische industrie. Welke arts heeft er tijd om te lezen over vitamine? Hou eveneens in gedachten dat geen enkele arts bezocht wordt om deze producten te gaan promoten. Er is simpelweg door de farmaceutische industrie geen groot geld aan te verdienen. Dat maakt echter niet dat vitamine minder waardevol is. Vitamines zijn de meest waardevolle voeding / supplementen die je kunt nemen. Duizenden en duizenden klinische studies zijn er gepubliceerd en de voordelen van vitamines moeten niet genegeerd worden simpel omdat je dokter ze niet voorschrijft. Terwijl een groot aantal gezondheid professionals de noodzaak van het eten van onbewerkte biologische voeding en vitaminesuppletie inzien zijn er ook velen die daar nog geen enkele kennis van hebben en er zijn zelfs artsen die hardnekkig de waarde van al deze studies blijven ontkennen.

Met de kracht van het internet kan het grote publiek zelf al deze rapporten raadplegen en de conclusie trekken geholpen door de door de vrij toegankelijke leesbare vertalingen die ervan gemaakt worden. Je hoeft in deze tijd niet meer te wachten op informatie die wellicht over een jaar of tien tot alle artsen is doorgedrongen. Onthoud, dokters hebben over het algemeen een opleiding gehad om ziektes te behandelen en hebben veelal slechts basiskennis van vitamines en geen praktijkervaring met de krachtige preventieve werking hiervan. Probeer het maar eens uit bij je huisarts en vraag hem wat hij weet over de relatie tussen gebalanceerde vitamine doseringen en het voorkomen van ziektes. Als je arts hier kennis van heeft en dit ook actief promoot mag je jezelf gelukkig prijzen. Laat hetgeen je arts niet weet je niet in de weg staan zelf de verantwoording te nemen je gezondheid optimaal te beschermen!

### 7.6 *Ontslagen worden door je eigen lichaam?*

Veel mensen vinden dood gaan een onderwerp waar ze liever niet bij stil willen staan. Ik stel vaak de vraag; “Ken jij iemand die 100 jaar wil worden?”

De top drie antwoorden;

- 1). Dat wil toch iedereen.
- 2). Dat wil ik.
- 3). Ik wil geen 100 jaar worden.

Als je net als ik zeer actief met gezondheid preventie bezig bent dan is het stellen van een onverwachte vraag wel een leuke sport. Een gesprek begin ik dan wel eens met; “Mag ik je eens iets vragen?” En dan komt de vraag: “Ken jij iemand die 100 jaar wil worden?” Een heel enkele keer wordt die beantwoord met: “Hoezo?” Dan weet ik gelijk dat ik te maken heb met iemand die niet ‘open minded’ is. Met dit “Hoezo” zegt die persoon wellicht; “Wat moet je van mij”. Met antwoord nummer drie: “IK wil geen honderd jaar worden”, is het mijn beurt om te antwoorden met; “Hoezo?” De antwoorden verbazen mij niet. “Op die leeftijd zijn er weinig van mijn vrienden over”. Mijn antwoord is dan: “Wat is er mis om nieuwe vrienden te maken, toen je op de wereld kwam kende je toch ook niemand?” – of – Het antwoord is; “Als ik zo eens om mij heen kijk wat er allemaal in de wereld gebeurt dan weet ik nog niet of ik 100 jaar wil worden”. Als je echter de geschiedenisboeken doorleest dan is de wereld nog nooit een ideale verblijfplaats geweest en toch zijn er in alle tijden mensen geweest die gelukkig waren. Je begrijpt dat als je een positieve levenshouding hebt net al ik dat beide voorgaande gevallen geen goede ‘match’ zijn om een lang gesprek aan te gaan. Antwoord nummer twee: “Ik wil wel 100 jaar worden”, dat opent deuren. “Ik stel dan vaak de vraag: “En wat doe je daaraan om dat te gaan bereiken”. Oeps, daar worden toch veel mensen stil van om even na te denken. Hier kom ik zo nog even op terug. Antwoord drie: “Iedereen wil toch 100 jaar worden” dat is eigenlijk het leukste antwoord. “O ja waarom denk je dat iedereen dat wil?” In het antwoord komt dan vaak het woord gezondheid voor wat voor mij een inkoppertje is. “Zouden rokers ook allemaal hopen dat zij die uiterst zeldzame opa worden die de honderd heeft gehaald?” Het gesprek kan vervolgens alle kanten in gaan – of – het wordt gauw afgekapt omdat de vraagstelling toch te moeilijk is – of – te confronterend. Hoe denk ik erover? Ik denk dat de consumenten in de Westerse landen gehersenspoeld zijn door zowel de farmaceutische industrie en hun aanhang van dokters die mensen laten denken dat gezondheid in een pilletje zit. (lees miljarden omzet per dag) Ik ben van mening dat veel mensen de verantwoording voor hun eigen gezondheid – bewust of onbewust - uit handen geven aan de dokter.

Ik ben ook van mening dat de voedingsindustrie de handlanger is van de farmaceutische 'ziekte' industrie. Zij zorgt er immers voor dat de kunstmatig geproduceerde producten die de naam 'voeding' niet eens waardig zijn bol staan van de lichaamsvreemde chemische stoffen die onze gezondheid stelselmatig ondermijnen. 75 procent heeft daarom vitamine gebrek en 99,5% mineralen gebrek. (Dat is niet mijn mening maar een feit dat steeds weer naar voren komt bij testen) Ik denk ook dat vele mensen hun genot dat ze op dit moment krijgen uit slechte leefgewoontes laten zegevieren boven de gedachte dat dit wel eens funest zou kunnen zijn voor de gezondheid op de lange termijn. Veel mensen blijven dan ook de waarschuwingen die hun lichaam uitzendt negeren. Ik denk dan ook dat veel mensen die maar door en door blijven gaan uiteindelijk te horen krijgen van hun eigen lichaam: "Onze wegen gaan hier scheiden, ik kan niet meer functioneren met de brandstof die je mij al die jaren hebt aangeboden" Ik denk dat dood gaan in (te) veel gevallen niet meer is als ontslagen worden door je eigen lichaam.

## **8. Kanker, alle tijd om te veranderen.**

*Wat ook de motivatie is, je verlangen om gezond te blijven, een mogelijkheid zoeken om weer gezond te worden, of op zoek naar een laatste strohalm? Bedenk dat de informatie in elk boek een leidraad is in een zoektocht die je zelf moet gaan maken. Onderzoeken, Google, boeken etc. Je gezondheid is immers te kostbaar om een beslissing daarover af te laten hangen van de mening van een arts. Het is JOUW lichaam, JOUW leven. Het hoort dus ook JOUW eigen beslissing te worden welke weg je gaat volgen. Waar jij vertrouwen in hebt! Maar wel met zoveel mogelijk KENNIS en FEITEN!*

### *8.1 De overeenkomst tussen de economische en gezondheid crisis?*

Ik las laatst een zeer treffende vergelijking tussen de economische crisis die gelijk is aan de gezondheidscrisis, waarvan velen niet weten dat die zelfs bestaat! In de Verenigde Staten zijn zo'n 150.000 financiële adviseurs en slechts 1% van hen adviseerde hun klanten om hun geld uit de aandelenmarkt te halen. Dat betekende dus dat 99% het verkeerd had! Hoe kan het dat zulke hoogbetaalde experts dit niet zagen aankomen? Vergelijkbaar is de gezondheidscrisis. Er zijn zoveel professionals en organisaties die het publiek moeten beschermen en toch, ..... holt de algemene gezondheid en levenskwaliteit met sprongen achteruit. Meer en meer mensen worden afhankelijk van medicijnen en operaties. Het aantal mensen met zwaar overgewicht neemt schrikbarende vormen aan, diabetes, hart en vaat ziekten en kanker stijgt met het jaar. En de uitgaven aan de 'gezondheidszorg' is totaal uit de hand aan het lopen. De afgelopen 100 jaar is stap voor stap onze voeding veranderd van een natuurproduct naar kunstmatig geproduceerde en uit zijn verband getrokken producten. Eigenlijk spreken we bij ziektes over een gebrek. *Je auto is namelijk ook niet stuk als er geen of verkeerde brandstof in zit!* Daarna is het eigenlijk pas helemaal fout gegaan met onze voeding. We kregen minder tijd om voeding te bereiden in onze moderne maatschappij waardoor voedingfabrikanten gingen inspelen op 'onze' behoefte naar gemakkelijk te bereiden en snelle hap. En hoe regeert ons lichaam daarop? Ons lichaam geeft signalen af om meer te eten want het krijgt immers de benodigde essentiële voedingsstoffen niet binnen om alle systemen aan de gang te houden. Gevolg: Overgewicht, energie gebrek en de meest uiteenlopende ziektes die daarvan het gevolg zijn. Gebreken die zelfs erfelijk doorgegeven worden nadat we ons lichaam 30, 40 of meerdere jaren hebben uitgehongerd.

Het zijn dus niet de zogenaamde genen die fout geprogrammeerd zijn maar wij geven onze slechte leefstijlkeuzes door aan de volgende generatie. Daarna gaan we naar de dokter. Die vervolgens niet bij een thuisbezoek vaststelt wat de oorzaak is van het gebrek (ziekte) maar gelijk in de medicijnkast duikt. Zo denk ik over medicijnen. Elk medicijn bestaat uit chemische stoffen. Natuurlijke producten zijn namelijk niet te patenteren en daar valt dus geen geld aan te verdienen. Men kijkt wat de werkzame stoffen in de natuur zijn en probeert deze zo goed en kwaad mogelijk chemisch na te bootsen. Elke vaccinatie en medicijn is dus het toedienen van een niet lichaamseigen stof, een gif dus, waarvan men hoopt dat het uitsluitend de 'vijand' vernietigt. Een compromis dus om het lichaam op een onnatuurlijke manier 'aan de gang te houden' zonder de oorzaak te elimineren. Vitamine en mineralen gebrek! Dit is de reden dat alle vaccinaties, chemotherapie en alle medicijnen voorspelbare en (vaak) onvoorspelbare bijwerkingen vertonen. De farmaceutische producten staan hoog op lijst in de doden 'hitparade'.

## *8.2 Kanker preventie en genezing top 5*

Er is hoop voor alle kankerpatiënten en mensen die willen voorkomen dat ze de ziekte krijgen. Nog steeds laten mensen zich leiden door dokters als men de beangstigende boodschap krijgt: "Kanker".

De grootste vijand van de waarheid is het onbedachtzame respect voor autoriteiten. - Albert Einstein

Dokters blijven steeds maar weer bewijzen dat ze onvoldoende kennis bezitten en het de allerhoogste tijd is dat zij zich NU gaan verdiepen in het ontstaan en genezen van deze en andere ziekten. Dokters zijn anders met een sneltreinvaart alle respect aan het verliezen. Het enige wat je kunt doen is zelfstandig onderzoek doen naar de feiten die je aangereikt krijgt. De kans om kanker te krijgen is de laatste 40 jaar met 350% toegenomen. De hoofdverdachten is de bewerkte voeding. Sinds in 1971 de oorlog verklaard werd aan deze ziekte is er 2.000 miljard uitgegeven aan onderzoek en bestrijding van kanker. Ondanks de vele rapporten die vooruitgang claimen is de realiteit dat vele soorten kanker nog steeds niet te genezen zijn met het enige middel dat de Westerse geneeskunde inzet: Snijden en Chemotherapie! Het artikel is in zijn geheel te lezen op de uitgebreid gedocumenteerde site van de Life Extension Foundation. lef.org magazine Februari 2003

De vraag die ook in dat artikel nog niet wordt beantwoord: "Is kanker genetisch bepaald? Dr. Brain Peskin zegt hierover; "Nee kanker is niet genetisch bepaald maar men heeft u de verkeerde voedingsgewoonten bijgebracht die overgaan van generatie op generatie". De kranten koppen willen ons doen geloven dat: "Meer onderzoek nodig is naar zeldzame kankers" Een feit is echter: Het onderzoek naar 3.000 studies gedaan naar het effect van Chemotherapie door Ulrich Abel, PhD in 1989 toont: "Er is geen enkel bewijs gevonden dat Chemotherapie werkzaam is en het leven hooguit slechts een paar maanden verlengt". Dat was dus in 1989 en sindsdien is er totaal niets veranderd bij het toepassen van een nutteloze vergiftiging van het lichaam methode. Waarom wordt dit ook niet gewoon kwakzalverij genoemd? Het KWF kankerfonds vertelt ons dat kanker een verzamelnaam is voor honderd verschillende ziekten. Ze zitten er echter totaal naast want:

Alle soorten kanker hebben dezelfde overeenkomst. Als we kijken naar de effectieve resultaten van de vele duizenden wetenschappelijke studies die er gedurende de afgelopen 40 jaar zijn gedaan, dan zijn al die resultaten bedroevend. Nog steeds worden er mensen letterlijk op grote schaal vergiftigd met een behandeling waar de resultaten op zijn best een levensverlenging te zien geven maar nooit tot genezing leiden. In een zeer groot aantal gevallen leidt de behandeling slechts tot een versneld einde. Waarom? Omdat men de oorzaak niet aanpakt maar slechts de kanker symptomen bestrijdt. Elke wetenschapper zal moeten toegeven dat elke soort kanker één en dezelfde overeenkomst heeft. Otto Warburg M.D. Ph.D toonde dit de wereld al in 1931. Sindsdien zijn er onnoemelijk veel mensen onnodig aan deze ziekte overleden en blijven er dagelijks aan sterven zolang die oorzaak niet serieus genomen wordt.

Telkens weer als een lichaamscel of weefsel een gebrek aan zuurstof heeft voor een langere periode ontwikkelt zich kanker. Gegarandeerd! Verder toonde hij het onderscheidende vermogen van alle kankercellen, de toename van anaerobe glycolyse, (een proces waarbij energie vrijkomt zonder verbranding met zuurstof) wat de opname van zuurstof door de cel verder vermindert. De significante toename van glycolyse die vastgesteld wordt in een tumor is door de wetenschap bevestigd heden ten dage. Nochtans begrijpen de meeste oncologen en kankeronderzoekers de volledige werking van dit mechanisme niet en het werk van Otto Warburg en zijn belangrijke ontdekking in 1931. Zonder de toepassing van zijn ontdekking zal men kanker, op zijn best, slechts kunnen beteugelen maar nimmer genezen.

Wanneer een kanker voor de tweede keer terugkomt, is die zo gevaarlijk omdat alle condities nog steeds aanwezig zijn en de cellen in een nog slechtere zuurstofarme staat van conditie zijn.

Een warme pleitbezorger die de techniek toepast in de praktijk is Dr. Brain Peskin. De oplossing van het celademhaling probleem zijn: Essentiële vetzuren. Maar, .... de enige twee echt essentiële vetzuren zijn Omega 6 (LA) en Omega 3 (ALA) in de onvervalste vorm. Bij die onvervalste Omega 3 en 6 wordt 5% omgezet door het lichaam in een biochemische stof genaamd “derivatives” de rest blijft in dezelfde staat. Het lichaam maakt deze derivatives aan naar gelang behoefte. Veel van de Omega 3 en 6 supplementen bestaan uit kunstmatige derivatives waardoor het lichaam een overdosis krijgt die schade aanricht. De meeste Omega supplementen worden namelijk gemaakt van kunstmatig gekweekte vis. Vissen die niet de natuurlijke voeding krijgen en al bij voorbaad niet de goede balans hebben tussen Omega 3 en omega 6. Deze dient Omega 3 / 6 - 1 op 1 tot 1 op 2 maximaal te zijn.

Dit is exact de samenstelling die je bij lijnzaad / lijnzaadolie vindt en toegepast wordt in het Budwig dieet. Niet alleen kanker maar ook hart en vaat ziekten hebben baat bij het zelfde principe. En, dat is zelfs uit te testen als je nog gezond bent. Laat je bloeddruk meten en ga daarna je dieet aanpassen door al die transvetten twee weken te vermijden en gebruik van tegelijkertijd het Budwig dieet. Je zult merken dat je bloeddruk opmerkelijk gedaald is en constant blijft. CT scans gemaakt in de U.S. toonden vermindering van de dichtgeslipte aders, zelfs bij rokers wat nooit eerder waargenomen was. En dat zonder het gebruik van medicijnen.

Duidelijk moet zijn dat zuurstof gebrek in de cellen kanker veroorzaakt en suiker de voeding vormt van kankercellen. Het mechanisme om cellen weer te laten ademen een goede Omega 3 en omega 6 voeding essentieel is en de base en zuurbalans van het lichaam zo snel mogelijk hersteld dient te worden. Duidelijk moet zijn dat een ieder deze zaken zelf thuis kan toepassen door het voedingspatroon rigoureuus om te gooien. Het zou dus zomaar kunnen zijn dat iemand al genezing vertoont voordat hij of zij, die op de wachtlijst staat voor bestraling, aan de beurt is voor behandeling! De vraag blijft wie het gaat vertellen? De dokters hebben klaarblijkelijk nog nooit gehoord van dit mechanisme na al die jaren. Dr. Brian Peskin publiceerde een artikel in *The Examiner of Alternative Medicine* en kreeg een groot aantal positieve reactie van artsen die hiervan niet op de hoogte waren. Als ik verneem dat iemand kanker heeft wijs ik ze op deze informatie. Wat ze er vervolgens mee doen is niet meer mijn verantwoording. Conclusie: In tien jaar tijd vielen er in de Amerikaanse gezondheidszorg meer doden dan alle oorlogen bijeen die de U.S. hebben uitgevochten in de geschiedenis.

### 8.3 *Otto Heinrich Warburg*

..... was een Duitse fysioloog, medicus en Nobelprijs winnaar. Hij ontdekte dat kankercellen eigenlijk nauwelijks zuurstof gebruiken. De verzuring van het lichaam (zuur ~ base balans) maakt dat kankercellen zich gemakkelijk kunnen verspreiden en verder uitgroeien. Kankercellen kunnen het goed kunnen vinden in een omgeving zonder zuurstof en met verhoogde anaerobe glycolyse. Bovendien bleek uit labexperimenten ook voor het allereerst dat wanneer de glycolyse in kankercellen wordt geremd, de 'kankercellen effectief gedood' worden met als gevolg 'massale celdood'. De speculatie onder experts luidt nu dat de 'trek in zoet' wellicht de Achilleshiel van de ziekte kanker is. In 1931 ontving Otto Warburg een Nobel Prijs voor Physiology and medicine. De ontdekking waarvoor de prijs werd toegekend betreft wat men heden ten dage noemt 'intracellulaire verbranding'. Het is een fundamenteel en vitaal proces waarbij substanties die direct worden aangeboden aan de cellen, of daarin worden opgeslagen, worden afgebroken in kleinere simpele elementen met gebruikmaking van zuurstof. Het is door dit proces dat de energie die voor andere essentiële processen wordt vereist van de cellen in een vorm geschikt voor direct gebruik ter beschikking wordt gesteld.

Is het werk van Otto Warburg al die jaren onderschat, onvoldoende verder onderzocht of gewoon geheim gehouden? Zijn al die onderzoekfondsen gedurende vele jaren besteed aan onderzoeken die niet ter zake deden en had men dit al die tijd al kunnen weten? Otto Warburg ontwikkelde zijn theorie over kanker al in 1924 al was kanker indertijd een vrij zeldzame ziekte. Toen Warburg, die was opgeleid in natuurkunde én scheikunde, eind dertig was, voerde hij enkele gedetailleerde onderzoeken uit naar de assimilatie van kooldioxide met zuurstof in plant- en diercellen. Hij merkte op dat er bij kankercellen iets vreemds optrad: de zuurstof werd daar niet op dezelfde wijze gebruikt als in normale cellen. Kankercellen, zo ontdekte hij, gebruiken eigenlijk nauwelijks zuurstof. Normale cellen nemen zuurstof op via hun mitochondriën. (dit zijn de energie centrales van de lichaamscel) In deze centrales wordt zuurstof gebruikt om koolhydraten (glucose) af te breken zodat er energie gewonnen wordt. Warburg ontdekte echter dat kankercellen de mitochondriën kennelijk passeren en in plaats daarvan hun energie halen uit een proces dat hij 'fermentatie' noemde. Daarbij wordt energie uit glucose gehaald zonder dat er enige zuurstof aan te pas komt. (fermentatie is het omzetten met behulp van bacteriën en schimmels).

Voor de meeste tijdgenoten van Warburg was deze ontdekking niet meer dan een curiositeit, maar zelf beschouwde hij hem als fundamenteel. Die opvatting heeft hij zijn leven lang volgehouden. 'De primaire oorzaak van kanker is de overgang van verbranding van suiker met zuurstof in normale lichaamscellen naar fermentatie van suiker,' zo vertelde hij zijn collega-wetenschappers enkele jaren voor zijn dood. 'Vanuit het oogpunt van de biofysica en de biochemie is er geen groter verschil denkbaar dan dit verschil tussen normale en kankercellen. Zuurstofverbranding is de energiemotor voor alle planten en dieren. In kankercellen wordt hij van die troon afgezet en vervangen door de energievormende reactie van de laagste levensvormen, namelijk de fermentatie van glucose,' aldus Warburg bij zijn lezing voor de bijeenkomst voor Nobelprijswinnaars in Lindau van 30 juni 1966. Zijn theorie bewees Warburg door middel van 'de eenvoudigst denkbare experimentele procedure'. Hij kweekte dierlijke cellen in een reageerbuis en liet ze onder verlaagde zuurstofdruk groeien; na 48 uur waren het kankercellen geworden. Zelfs nadat vervolgens de zuurstofdruk weer normaal was gemaakt, bleven de kunstmatig ontstane kankercellen zich vermenigvuldigen als kankercellen. Als eenmaal het fermentatieproces in elke cel de overhand had, bleek het proces 'onomkeerbaar', aldus Warburg. Destijds werd er fors gedebatteerd over de hypothese van Warburg. Volgens sommigen was hij paradoxaal. Waarom zouden bijvoorbeeld juist kankercellen, waarvan we toch wisten dat ze zich snel vermenigvuldigen en dus een enorme energiebehoefte moesten hebben, afhankelijk worden van anaerobe glycolyse, een proces dat relatief inefficiënt energie oplevert ten opzichte van de efficiëntere respiratoire glucoseverbranding met zuurstof? Het antwoord daarop heeft te maken met de manier waarop kanker in het lichaam voet aan de grond krijgt, aldus Warburg. Het is bekend dat kanker in stand blijft doordat hij zich doelbewust afsluit van de normale lichaamsprocessen (een van de redenen waarom conventionele chemotherapie zo vaak faalt bij solide tumoren). Dat gebeurt omdat de tumor zichzelf moet beschermen tegen de mitochondriën in gezonde cellen, die als primaire taak hebben afwijkende cellen te doden door middel van een proces genaamd 'apoptose' (geprogrammeerde celdood). Om zich te kunnen vermenigvuldigen moet de kanker dus wel een productiesysteem voor energie vinden waarvoor geen zuurstof nodig is. De bevindingen van Warburg kregen geen voet aan de grond en werden uiteindelijk vergeten.

Hernieuwde onderzoeken aan de Universiteit van Madrid in 2002 brachten nieuwe zaken aan het licht. Een van hun bevindingen was dat er twee afzonderlijke mechanismen waren die de groei van deze vormen van kanker bevorderden. Beide waren wel gebaseerd op hetzelfde principe, de remming van mitochondriën in de normale cellen. Warburg had nog niet de beschikking over de technologie om die mechanismen te ontdekken en te beschrijven, maar ze vormden de eerste bewijzen van het feit dat hij wel eens gelijk zou kunnen hebben. Deze bevindingen zette andere wetenschappers in beweging om dit verder te gaan onderzoeken. Twee radiologen van de Universiteit van Arizona wezen erop dat hun hele branche (de radiologie) al jaren gebruikmaakte van het 'Warburgeffect', namelijk bij de lichaamsscans. Bij de PET scans die in ziekenhuizen gemaakt worden, wordt standaard de glycolyse in tumorcellen gemeten om het 'stadium' van de kanker vast te stellen. Hoe meer anaerobe glycolyse, des te kwaadaardiger (maligne) is de tumor. Verhoogde glucoseafbraak, zo herinnerden ze iedereen, is een 'bijna altijd voorkomende eigenschap' van kanker. Ook andere onderzoekers gingen bevestigen dat kankercellen uitstekend gedijen in een omgeving zonder zuurstof en met verhoogde anaerobe glycolyse.

Bovendien bleek uit hun labexperimenten ook voor het allereerst dat wanneer de glycolyse in kankercellen wordt geremd, de 'kankercellen effectief gedood' worden met als gevolg 'massale celdood'.

Stuart Schreiber, heeft uitvoerig gekeken naar alle stadia die een cel doorloopt van normale cel tot kanker. Ze richtten zich vooral op de stofwisseling in de cellen en herontdekten exact wat Warburg zeventig jaar tevoren reeds ontdekte. Naarmate een cel meer ontaardt, stapt hij steeds verder over van energieproductie in de mitochondriën op glycolyse daarbuiten en wordt hij geleidelijk dus anaeroob en hypoxisch (zuurstofarm). Bovendien bleek dit proces een genetische component te bevatten, waarmee de theorie van Warburg meteen een plaats in de gangbare wetenschappelijke opvatting over kanker kreeg. 'We hebben meer inzicht gekregen in het verband tussen twee modellen voor het ontstaan van kanker. De ene (de hypothese van Warburg) is gebaseerd op de relatief hogere energieproductie door anaerobe glycolyse in kankercellen ... en de andere op kankerveroorzakende genen,' aldus het onderzoeksrapport. In plaats van dat ze elkaar tegenspreken blijken de twee modellen dus in elkaar te haken. De hypothese van Warburg ondersteunt ook de minder algemeen geaccepteerde theorie dat er een verband is tussen kanker en zuurgraad. In de alternatieve sector wordt al jaren geadviseerd een basisch dieet in te zetten in de strijd tegen kanker. Het Warburgeffect biedt nu mogelijk een wetenschappelijke uitleg daarvoor, want het belangrijkste bijproduct van anaerobe glycolyse is melkzuur. Volgens de recentste speculaties is het zelfs zo dat de productie van melkzuur de belangrijkste manier is waarop kanker zich uitbreidt, doordat het zuur de kankercellen een 'competitief voordeel geeft bij uitgroei en uitzaaiing'.

Heden ten dage gonst het in de wereld der oncologie van het 'Warburgeffect'. Het eenvoudigste aanknopingspunt is dat het verklaart waardoor kankerpatiënten zo vermageren. Dat komt niet alleen doordat hun immuunsysteem zo aangetast is, maar ook doordat anaerobe glycolyse zo'n inefficiënte energieproductie is dat kankercellen veel glucose nodig hebben om te groeien en te vermenigvuldigen. Op deze manier gebruiken ze de voorraad koolhydraten van het lichaam langzaam op. Ooit werd gedacht dat deze honger naar glucose enkel een bijproduct was van de groeiende tumor, maar in het recente onderzoek is herontdekt dat het juist fundamenteel is voor het hele ziekteproces. En nu is het zaak te ontdekken welke onderdelen het proces kunnen blokkeren of zelfs keren. Suiker zou wel eens de Achilleshiel van kanker kunnen zijn, de zwakke plek in een verder onaantastbaar geheel.

Natuurlijk zijn alle onderzoeken weer verder gericht op het ontdekken van een behandelmethode of medicijn om gebruik te kunnen maken van het Warburgeffect, behalve naar de voeding want daar kijkt men niet naar.

Het actiefste voedingsonderzoek vindt plaats in het geboorteland van Warburg aan de universiteit van Jena. Daar gaat een team onder leiding van dr. Michael Ristow terug naar de allereerste principes om te kijken of Warburg gelijk had. Zij controleren met name zijn pessimistische aanname dat als kanker eenmaal in gang gezet is, het onomkeerbaar is. De groep van Ristow toont aan dat de Nobelprijswinnaar het wellicht bij het verkeerde eind had. Zij hebben een natuurlijk voorkomend menselijk eiwit onderzocht genaamd 'frataxine', waarvan we weten dat het mitochondriën stimuleert. Ze hebben aangetoond dat kankercellen kunnen worden 'gedwongen tot een mitochondriale stofwisseling' waardoor 'de groei van kanker efficiënt kan worden onderdrukt', aldus Ristow.

Zijn ultieme wens is dat er een behandeling van kanker gevonden wordt die geheel op voeding is gebaseerd.

Een Amerikaanse voedingsdeskundige echter verkondigde dat hij een voedingskundige doorbraak had gevonden op basis van het Warbureffect waarbij hij gebruikmaakte van essentiële vetzuren. Zijn naam is Brian S. Peskin, schrijver van het boek: "The Hidden Story of Cancer" Het idee verkeert nog in een vroeg stadium en voor een bredere acceptatie moet Peskin zijn wetenschappelijke bewijsvoering flink uitbreiden, zo stelt men.

Momenteel is er veel meer aandacht voor de ontdekkingen die gedaan worden in Edmonton, Canada. Begin 2007 publiceerden onderzoekers aan de universiteit van Alberta de resultaten van de eerste trial met een geneesmiddel dat specifiek gebruikmaakt van het Warbureffect. Getest werd de verbinding dichlooracetaat (DCA), dat al decennia gebruikt wordt tegen zowel stapeling van melkzuur als zeldzame stoornissen bij kinderen waarbij de mitochondriën in de cel betrokken zijn. DCA stimuleert de mitochondriën zodat ze meer zuurstof innemen om de glucose af te breken. De Canadese onderzoekers besloten het voor het eerst uit te proberen op kankercellen in een laboratoriumonderzoek. Ze kweekten menselijke borst-, hersen- en longkankercellen om ze vervolgens bloot te stellen aan DCA. Binnen vijf minuten begonnen de kankercellen zich al meer te gedragen als normale cellen in de zin dat ze meer zuurstof verbrandden en minder melkzuur produceerden. De onderzoekers geven toe dat ze enorm veel aan Warburg te danken hebben, maar gaan er tegelijk vanuit dat hij het op een punt verkeerd heeft: Kanker is niet onomkeerbaar.

Vervolgens gingen ze DCA testen op ratten. De dieren werden geïnjecteerd met virulente kankercellen zodat ze tumoren kregen. Vervolgens kregen enkele geïnjecteerde ratten DCA in hun drinkwater. Binnen enkele weken trad er een groot verschil op. De ratten die met DCA behandeld waren, kregen veel kleinere tumoren (gemiddeld ongeveer 40 procent kleiner) en er waren zelfs tekenen dat er kankercellen gedood waren door normale gezonde cellen van het immuunsysteem. 'DCA kan selectief tegen kanker werken, omdat het een fundamenteel proces aanvalt in de ontwikkeling van kanker, dat uniek is voor kankercellen,' aldus de leider van het onderzoeksteam in Alberta, dr. Evangelos Michelakis. 'Wat echt uniek is aan deze stof, is dat hij waarschijnlijk tegen veel verschillende vormen van kanker zal werken. 'Maar dichlooracetaat is een bijproduct van chloor en dus potentieel giftig. Bij onderzoeken is gebleken dat bij relatief hoge doseringen DCA zelfs kanker kan veroorzaken, althans bij ratten; dus of het bij mensen zo is moet nog blijken. Het goede nieuws is dat het bij de doseringen die reeds gebruikt worden bij celziekten op de kinderleeftijd, geen belangrijke bijwerkingen heeft". Aangezien het een oud middel is en er geen patent op kan worden genomen, is het bovendien niet duur.

Dan treedt er echter ook een paradox op. Om een geneesmiddel als zodanig op de markt te brengen zijn er dure klinische trials nodig om te bewijzen dat het werkt. Dat onderzoek wordt vrijwel altijd gefinancierd door farmaceutische bedrijven, maar niet als die geen lucratief patent in het vooruitzicht hebben. Michelakis probeert nu fondsen te werven om klinische trials te financieren. Dat verklaart deels de ophef rond DCA die momenteel speelt. Aarzel niet diep in de buidel te tasten, maar realiseert u zich wel dat nog niet te voorspellen is wat de bevindingen bij mensen zijn.

*(Bron: Uit de novemberuitgave (2007) van 'Wat artsen je niet vertellen' een artikel van Tony Edwards. <http://www.wdty.com/>)*

Dr. Johanna Budwig is een Duitse wetenschapster die leefde van 1909 tot 2003. Ze was apothekeres en biochemicus. Ze werkte aan het onderzoek van Nobelprijswinnaar Otto Warburg (1883-1970) dat ging over kanker en celademhaling. In 1949 slaagt Johanna Budwig er als eerste in om vetten te analyseren en verschillende vetzuren te onderscheiden. Ze ontdekt dat onverzadigde vetzuren in het celmembraan zorgen voor de celademhaling. Het blijkt de ontbrekende schakel te zijn in het onderzoek van Warburg. Ze ontdekt tevens dat vetzuren wateroplosbaar worden in combinatie met eiwitten (zwavelhoudende aminozuren). Zodra zij dit inziet begint ze met de ontwikkeling van een dieet en voedingsvoorschriften om kanker te genezen. Ze ontwerpt een recept voor een olie-eiwitpapje. Nu is dit recept, in het Nederlands, bekend onder de naam Budwigpapje.

Wetenschappelijk zijn er dus nog geen dubbelblinde bewijzen dat Dr Brian Peskin en Johanna Budwig gelijk hebben, intussen worden er al wel mensen genezen van kanker. Tevens wordt weer eens te meer onderschreven wat het belang is van een goede base en zuur balans in het lichaam om kanker preventief te voorkomen en het weer terug te brengen naar wat het eens was, een zeldzaam voorkomende ziekte!

Kanker in je familie, genetisch bepaald? Hiermee zijn we begonnen. Met het feit dat zowel kanker als hart en vaatziekten zeldzaam waren aan het begin van de 19<sup>de</sup> eeuw kunnen we dus een levensgroot vraagteken zetten bij al de medische studies die dit claimen. (In opdracht van de farmaceutische industrie om daar medicijnen voor te ontwikkelen?) Want, is de mens opeens genetisch veranderd na duizenden jaren? Het antwoord kan iedereen verzinnen: NEE. Wat is er dan wel veranderd? Juist onze voeding. Logisch nadenken en de zaken aan elkaar verbinden met de hulp van enkele wetenschappelijke ontdekkingen die door de jaren heen vakkundig uit het zicht van de belanghebbenden zijn gehouden.

De afgelopen jaren heb ik veel gelezen over kanker, ik heb veel mensen geïnterviewd op gezondheid radio. Mensen die zelf de te horen kregen dat ze maar een korte tijd meer te leven hadden. Mensen die deze boodschap niet als een doodvonnis over zich heen lieten komen en tegen de gangbare protocollen ingingen, zich de rust gunnende om andere mogelijkheden te ontdekken en toepasten, een andere weg in sloegen als hun lotgenoten. Als we dan alle overeenkomsten bij elkaar voegen kwamen we telkens weer tot de volgende top 5 om kanker te genezen en te voorkomen.

Kanker preventie en genezing top 5 (in volgorde van belangrijkheid)

1. Mentaal, een sterk verlangen om te blijven leven.
2. Stress, een stress factor moet altijd opgelost worden. (\*GNM)
3. Ontgiften, blokkades moeten opgeruimd worden.
4. Optimale voeding, die de zuurstofopname bevordert.
5. Bewegen, de minst belangrijke van de top vijf.

\* German New Medicine

Als mensen op de bekende splitsing komen en te horen krijgen; “Er is kanker geconstateerd”. Je leeft in een roes, kun je dan nog wel helder denken en een goede afgewogen beslissing nemen?

#### 8.4 *De kiem (ziekte) is niets het terrein (voedingsbodem) is alles. - Louis Pasteur:*

Toen Pasteur deze simpele diepgaande verklaring aflegde capituleerde hij eerlijk voor de grootste kritiek die hij ontving van Antoine Beauchamp. Maar de verkeerde naam kwam in de geschiedenisboeken, die van Louis Pasteur omdat er zoveel geld te verdienen valt aan medicijnen en vaccinaties. En ..... ze passen zo perfect in de agenda van de regerende elite genocide agenda als biologische wapens bij het selecteren van de kudde. De sleutel tot overleven in deze vergiftigde wereld is beter te begrijpen wat Pasteur bedoelde met het 'terrein'. Pasteur refereerde aan de base en zuurbalans oftewel de pH balans die bepaald hoeveel zuurstof onze cellen kunnen absorberen. Het behouden van een geringe alkalische pH waarde geeft het lichaam de mogelijkheid om een optimale hoeveelheid zuurstof op te nemen. Het allerbeste om dit te bereiken is door het eten van ongekookte rauwe voeding speciaal organische gekweekte groenten die rijk zijn aan sulfide (zwavel) Sulfide verbetert de doorlaadbaarheid van de cellen waardoor de zuurstofopname verbetert. De beste manier om voldoende sulfide binnen te krijgen is het land te bemesten met ouderwetse bemestingmethodes met dierlijke mest. In het begin van de vijftiger jaren ontdekten de Rockefeller familie al de connectie tussen sulfide en gezondheid. Zij realiseerden zich dat wanneer zij de boeren zover zouden krijgen om meer kunstmest te gaan gebruiken zij stinkend rijk zouden worden aan de verkoop van dure gepatenteerde medicijnen. Daarmee is de cirkel weer rond. Gebruik eeuwenoude natuurlijke methoden en de natuur blijft in evenwicht evenals de gezondheid van mens en dier. Overal waar de mens door winstbejag ingrijpt zal een verstoord evenwicht leiden tot gezondheid problemen. Multinationals hebben de afgelopen 100 jaar het natuurlijk evenwicht om zeep geholpen en massale ziektes zijn het gevolg. Gemanipuleerd door de media weten hele generaties totaal niet meer wat het betekent om in balans met de natuur te leven en zijn gehersenspoeld door de onder controle staande media gaan geloven dat medicijnen het antwoord zijn op de talloze 'nieuwe' ziektes die er zijn ontstaan. (of lees met opzet zijn gecreëerd). In wat voor wereld leven wij? Opnieuw staan we midden in de ontwikkeling van een grootschalige operatie die voor velen niet te bevatten is. De grootschalige eliminatie van menselijk leven. Dat dit in de vorm van chemotherapie al vele jaren aan de orde is snappen slechts weinigen. De tijd om wakker te worden is nu. Door internet zijn reeds vele mensen wakker geschrokken. Net als ik zijn we na 9/11 verhalen gaan lezen en ja ook wij waren vol ongelof dat zoiets mogelijk zou kunnen zijn. Maar nadat we steeds meer steekhoudende informatie zijn gaan onderzoeken vielen er ook steeds meer puzzelstukjes op zijn plaats. Het worden spannende tijden. Alle registers worden nu opengetrokken. De Codex Alimentarius, een nieuwe financiële crisis die de hele wereld economie tijdelijk lam kan leggen (?) Allerlei scenario komen je ter ore en hoe het allemaal gaat lopen is een zaak om zeker scherp in de gaten te houden. Intussen probeert men de inmiddels wakkere mensen hun machtigste wapen te ontnemen. Communicatie! Het indammen van de vrijheden van internet en email. De internet providers moeten nu al een jaar lang de email gaan bewaren en zijn daarmee het nieuwe en grootste 'Stasi' dossier uit de geschiedenis aan het aanleggen. Onthoud echter, gezondheid ga je niet verbeteren of veiligstellen met medicijnen of een vaccinatie. Jezelf optimaal beschermen is echter super eenvoudig door weer in balans met de natuur te gaan leven. Angst is in deze een zeer slechte raadgever.

## 8.5 German New Medicine

Begin 2009 ontvingen we een uitnodiging om een privé presentatie bij te wonen over de GNM. German New Medicine (GNM) ontwikkeld door Dr. Ryke Geerd Hamer, M.D. gaat uit van de gedachte dat elke ziekte, inclusief kanker, zijn origine vindt in een onverwachte schok die men ervaart. De ontdekking kwam nadat Dr. Hamer, de voormalige hoofd internist oncologie aan de universiteit van München Duitsland, zijn zoon onverwacht verloor. Tijdens deze stressvolle periode ontwikkelde zich bij hem kanker (testikel). Deze diagnose leidde bij hem tot het bestuderen van de connectie tussen stressvolle gebeurtenissen en ziektes door bij kankerpatiënten (zijn specialiteit) de historie voorafgaande aan de ziekte te onderzoeken. Hij vond dat, net als bij zichzelf, al zijn patiënten door een zeer stressvolle periode waren gegaan voorafgaande aan de openbaring van de ziekte. Door ook andere ziektes in het onderzoek te betrekken kwam aan het licht dat elke ziekte gecontroleerd wordt door een specifiek gedeelte van de hersenen en verbonden kan worden met een identificeerbare stress situatie. GNM is gebaseerd op vijf biologische wetten die wetenschappelijk toe te passen zijn op alle voorkomende ziektes:

- #1. Elke ziekte wordt veroorzaakt door een traumatische gebeurtenis / conflict / schok die mensen onverwacht treft.
- #2. Op voorwaarde dat er een oplossing is voor het conflict ontwikkelt zich elke ziekte in twee fasen. Een conflict actieve fase en een genezingsfase.
- #3. Verbindt de bevindingen van de eerste twee wetten in context met de embryologie (de studie naar de ontwikkeling van de embryo) en de ontwikkeling van de mens. Het illustreert de biologische correlatie tussen het fysieke lichaam, de hersenen en het orgaan vanuit het gezichtspunt van de evolutie.
- #4. Adresseer de rol van de microben in de context van de evolutie met betrekking tot de drie kiemlagen waaruit onze organen voortkomen. De microben zijn onontbeerlijk voor onze overleving.
- #5. Elke zogenoemde ziekte moet men gaan begrijpen als een zinvol speciaal biologisch programma van de natuur dat gecreëerd wordt om een onverwacht biologisch effect op te lossen.

Dr. Hamer gelooft dat een persoon niet kan overlijden aan kanker op zichzelf. Wanneer iemand overlijdt gedurende de conflict actieve fase van de ziekte stelt, hij is het door energie gebrek, gewicht verlies, slaap gebrek en emotionele en mentale uitputting. De stress voortkomend uit de kankerdiagnose, of het geven van een negatieve prognose is vaak genoeg om een persoon te beroven van de levenslust. Conventionele behandeling van kanker zorgt alleen maar voor een acceleratie van de neerwaartse spiraal! Als een kankerpatiënt nog geen behandeling heeft ondergaan als radiotherapie of chemotherapie heeft GNM een succesratio van 96 tot 98 procent. Toen Dr. Hamer deze bevindingen wilde publiceren werd hij aangeklaagd en dwarsgezet door Franse en Duitse autoriteiten. Hij leefde daarna in ballingschap in Spanje waar hij zijn strijd voortzette voor de erkenning van GNM.

## Commentaar Dr. Mercola:

Ik heb al lang aangehouden dat de mentale staat een rol speelt in elke fysieke ziekte, van hartziekten tot depressies, van artritis tot kanker. Zelfs de conservatieve centra voor ziekte controle (Centers for Disease Control CDC) stelden dat 85 procent van alle ziektes een emotioneel element bevatten. Ik geloof echter dat het actuele percentage veel hoger ligt. Het is niet verwonderlijk dat Dr. Hamer vervolgt wordt in zijn pogingen om GNM bevindingen gepubliceerd te krijgen die bewijzen dat het oplossen van de emotionele crises de eerste stap is naar genezing. De meeste nieuwe theorieën, speciaal diegene die ingaan tegen medicijngebruik, chirurgie en conventionele behandelingen hebben en / of krijgen hiermee te maken. Intuïtief is het zeer begrijpelijk dat een persoon die de boodschap krijgt; “U heeft nog zes maanden te leven”, genoeg is om iemand alle hoop volledig te ontnemen. En natuurlijk, zo gauw als onze geest alle hoop opgeeft zal het fysieke lichaam onverbiddeijk volgen. Fortuinlijk voor een ieder, het tegenovergestelde is ook waar. Als je de focus richt op pijn, ellende, ongenoegen en zorgen zul je ervaren meer van deze zaken aan te trekken in je leven. Het alternatief: Als je blijft focussen op wat je wel wilt ervaren in je leven en je stopt energie in gezonde leefstijlkeuzes, dan heeft je lichaam eigenlijk niet veel andere keuzes dan weer gezond te worden. Voor je het weet begin je je weer beter te voelen. Simpelweg is het een van de meest wonderbaarlijkste transformaties die je maar voor kan stellen. Als je toestaat dat het lichaam zichzelf weer kan gaan herstellen door de emotionele conflicten op te lossen is op zich een intrigerende gedachte. Onthoud eveneens dat er technieken zijn om emotioneel om te leren gaan met onverwachte tragedies en stress.

Een van mijn favoriete strategieën is die van W. Clement Stone's. Hij was de meest succesvolle student van Napoleon Hill, werd miljardair en overleed op 100 jarige leeftijd. Hij geloofde heilig dat de meeste negatieve dingen in het leven gezien kunnen worden vanuit het standpunt dat het leven je iets probeert te leren dat je uiteindelijk als persoon kan verbeteren. Het klinkt wellicht als een naïeve en simpele aanpak, maar het heeft eveneens het krachtige potentieel om alle negatieve zaken die op het levenspad komen te transformeren. Bron: Dr. Mercola

### *8.6 Een gebroken hart is echt een medische conditie!*

Een gebroken hart is niet zomaar iets wat bedacht is door de schrijvers van romantische boeken en niemendalletjes. Het is een echte medische klacht. De correcte medische term is Takotsubo cardiomyopathy en het kan de symptomen van een hartaanval nabootsen. En net als in de roman vindt het plaats na een stressvol en onrust veroorzakende gebeurtenis. Deze conditie werd herkend door onderzoekers in Japan 15 jaar geleden en het Miriam Hospital en Rhode Island Hospital in Amerika hebben hier verder onderzoek naar gedaan bij 70 patiënten met deze klachten. Tweederde van de patiënten had zeer stressvolle fysieke en emotionele klachten zoals slecht nieuws, een auto ongeluk of relatieproblemen. Dit vertoonde symptomen als een hart aanval wat zich manifesteerde als pijn op de borst en kortademigheid. Van deze groep was 20% ernstig ziek en moest zelfs op de intensieve zorgafdeling opgenomen worden voordat ze volledig herstelde. Onderzoekers menen dat deze condities ontstaan door een plotselinge explosie van stresshormonen zoals adrenaline die het hart tijdelijk verzwakken en ‘overweldigen’. Maar net als in de roman herstellen gelukkig ook de meeste mensen in het echte leven van een gebroken hart. – De meeste mensen!

(Bron: *American Journal of Cardiology*, 2009; 103: 1015-19).

## TROS Radar uitzending GNM

Week 14 2009 werd Casper Rutten in TROS Rader weggezet als promotor van kwakzalverij. Ons lichaam is één groot energieveld en wordt gestuurd door zowel positieve als negatieve energie van onze gedachten. Gedachten die ons lichaam ziek kunnen maken. Vanuit de medische wereld worden de Dr. Hamer natuurwetten niet ondersteund. Dit bleek maar al te duidelijk uit de reactie van de artsen. Daarmee geven zij dus eigenlijk aan dat lichaam en geest geen eenheid zouden zijn.

### Reactie Mies Kloos (natuurarts)

Ik heb de uitzending van RADAR over de GNM gezien en later nog teruggekeken via het internet. Dr. Rodenhuis betitelde de GNM als flauwe kul en onzin. Als dat zo is, waarom wordt er dan geen onderzoek gedaan om deze “onzin” en “flauwekul” eens en voor altijd de wereld uit te helpen? Dr. Hamer heeft zijn bevindingen in 1981 aangeboden ter verificatie aan de universiteit van Tübingen. Daar is toen niets mee gedaan. In een rechtszaak volgend hierop heeft de rechter bepaald dat elk proefschrift, ingediend door een arts, onderzocht moet worden op zijn waarde. Ook hierop is de universiteit niet ingegaan. Dr. Hamer heeft sindsdien honderden rechtszaken (meer dan 600, heb ik mij laten vertellen) gevoerd met steeds weer dezelfde vraag: mogen mijn bevindingen geverifieerd worden? Er werd steeds niet op in gegaan. Waarom niet?? Vele artsen hebben hem onder 4 ogen verteld dat ze wisten dat zijn bevindingen waar waren, maar dat ze grote problemen zouden krijgen als ze hem gingen steunen. Wat voor problemen? Het verliezen van hun licentie om het beroep van arts te mogen uitoefenen? Waarom is Dr. Hamer zijn licentie kwijtgeraakt? Omdat hij het toch wel “heel bont” heeft gemaakt (immers, in Duitsland mag meer dan in Nederland) of vanwege het feit dat hij zo’n grote bedreiging vormde voor de medische industrie en alles wat eraan vast hangt? Waarom zijn er geen meldingen van publicaties van Dr. Hamer in PubMed? Omdat hij ze niet heeft geschreven of omdat hij monddood is gemaakt? Wat zouden de gevolgen zijn voor het op grote schaal toepassen van de denkwijze van Dr. Hamer? Dat 80% van de mensen kunnen inschatten wat er met hen aan de hand is en hoe hun ziekteproces zal verlopen. Hierdoor zal het gebruik van artsen, ziekenhuizen, verzekeringen, medicijnen en verder aanhangende industrieën drastisch terug lopen. Stel je eens voor wat dit voor impact heeft op de economie! Dr. Legemaate heeft het aan het einde van de uitzending over het feit dat er een grote groep mensen gebruikmaakt van de alternatieve sector en dat er meer voorlichting gegeven moet worden in programma’s zoals deze. Is dit voorlichting of stemmingkwekerij? Immers de veroordeling van de GNM denkwijze door de interviewster was van het begin van de uitzending duidelijk. De minister wil de vergoedingen voor de alternatieve geneeswijzen helemaal schrappen uit de verzekeringen. Waarvoor dient deze uitzending? Is dit “objectieve” voorlichting of is het stemmingmakerij? Heeft het tot doel een open discussie te initiëren over goede gezondheidszorg of dient het als onderdeel van de campagne van de minister om weer een alternatieve methode in een kwaad daglicht te kunnen stellen, zodat de bevolking de stappen van de overheid zal accepteren? Ik ben al 4 jaar bekend met deze denkwijze en zie mensen, die ik met natuurlijke en energetische methoden help, in de genezingsfase schieten. Ik ben Dr. Hamer zeer dankbaar voor zijn bevindingen, want nu kan ik deze mensen verklaren waarom ze door dit proces gaan. Zodoende hoeft het ze geen angst aan te jagen en kunnen ze het nut ervan inzien. Dr. Hamer geeft het vertrouwen in de - Wijsheid van de Natuur - terug aan de mensen die het willen horen! - Mies Kloos

Persoonlijk ben ik ervan overtuigd dat wanneer je lichaam in een perfecte conditie is met een ideale base zuur balans dat je een veel hoger stressniveau aan kan dan verzwakte personen. Al zo rond 2004 kreeg ik van Anugama Tobias een oud vergeeld boekje over kanker daarin leerde ik dat: Al in 1965 berichtte men uitvoerig over deze zaken in relatie tot de gevreesde ziekte kanker. Patiënten die in het reguliere circuit vaak uitgedokterd waren en een laatste hoop en toevluchtsoord zochten in het alternatieve circuit. Mensen die al ten dode opgeschreven waren. En toch wist men ook in die tijd al mensen op het goede spoor te zetten, te genezen. Dat werd dan vaak geluk genoemd. Gewoon door buiten de levensstijl wijzigingen en aanpassingen ook de mentale, emotionele kant te ‘behandelen’. In het boek; *Getting Well Again*, werd hier uitvoerig relaas over gedaan. Dr. Gert Hamer heeft de bewijzen kunnen leveren waarom dit ook onomstotelijk vaststaat dat de emotionele kant zo belangrijk is en de sleutel vormt van een gezond leven. Iedereen vervult een actieve rol in de gezondheid door middel van de persoonlijke denkbeelden, emoties en de positieve of negatieve levenshouding. Op een fysieke manier door beweging / sporten en de voeding. De sterkte van het verlangen om gezond te leven en de sterkte van het verlangen om beter te worden in geval van een ernstige ziekte maakt een groot deel uit van het genezingsproces. In het boek; “*Getting Well Again*” ISBN 076783-00295 wordt uitgebreid ingegaan op de technieken om dit verlangen te stimuleren en te trainen. Zoals mensen zichzelf ziek kunnen maken in een depressieve staat zo kunnen mensen ook genezen van de ergste ziektes door de kracht van hun gedachten. Mensen die deelnamen aan het programma dat was opgezet in een kliniek in Forth Worth Texas en allen zonder ook maar één uitzondering opgegeven waren door de dokters voor traditionele behandelingen leefden langer of werden genezen verklaard. Onbegrijpelijk voor de dokters maar de veerkracht van de geest blijkt onnoemelijk sterk. Het startpunt blijkt te allen tijde: de wil om te leven.

Zo ongeveer medio 2008 werd mijn aandacht gevestigd op bloed elektrificatie. Vertrouwt met het gegeven dat je lichaamsonderdelen allemaal energievelden zijn en die energie ook uitstralen zou je daar ook wat mee moeten kunnen doen. Ik kwam terecht op de een website waar men uitleg gaf over de zogenaamde magnetische pulser. Het systeem werd in 1991 uitgevonden door Rob Beck nadat hij kennis had genomen hoe eigenlijk nierdialyse systemen werken. De apparaatjes gebruiken een klein beetje stroom om pijn te bestrijden en voor het assisteren van het helingsproces van het lichaam. Het gebruik van elektriciteit bij genezingsprocessen is echter al langer bekend. Het idee werd al toegepast in de Romeinse tijd voor behandeling tegen reumatische pijn. Vastgesteld is dat het elektrificatie proces de opname van zuurstof in de rode bloedcellen verbetert en geïnfecteerde bloedcellen vernietigt. Bovendien wordt het energieniveau van het bloed verbeterd met maar liefst 500 procent. De zoektocht brengt je vervolgens al snel op andere zaken die de zogenaamde Main Stream Media (MSM) niet halen of afgedaan worden als kwakzalverij.

### *8.7 De Rife technologie*

Veronderstel, voor een ogenblik, dat u meer dan twee decennia een moeizaam afmattend onderzoek hebt doorgebracht -- dat u een ongelooflijk eenvoudige, elektronische manier gevonden hebt om letterlijk elke ziekte op deze planeet die veroorzaakt wordt door virussen en bacteriën te genezen. Het is namelijk een ontdekking die de pijn en het lijden van talloze miljoenen en het leven op aarde voor goed zou veranderen.

Royal Ramond Rife was de meest vooraanstaande wetenschapper van de laatste 100 jaar. Hij was het die een microscoop uitvond die tot 60.000 keer kon uitvergroten en virussen en kanker zichtbaar kon maken. Hij ontdekte met specifieke frequenties virussen en bacteriën te kunnen doden net zoals men een glas kan laten springen met een bepaalde toon. In 1931 wist Rife met zijn uitvinding 100% van de kankerpatiënten die hij te zien kreeg te genezen. De zoektocht naar mogelijkheden hield daar niet op maar bracht mij verder op het spoor van Hulda Clark. Ik had al wel eens gehoord van de Engelse wetenschapster maar nog nooit echt onderzocht waar zij zich mee bezighield. Wel had ik al vernomen dat het woord kwakzalverij aan haar persoon verbonden was. Nu ben ik inmiddels zover in mijn denken dat wanneer er iemand beschuldigd wordt van kwakzalverij het beslist de moeite waard is om dit zelf te onderzoeken en kennis te nemen van het hoe, wat, waar, wanneer en waarom verhaal achter de betreffende persoon! Hulda Clark dus, zij ontwikkelde de Syncrometer® die in staat is via resonantie in luttele seconden te meten welke schadelijke stoffen zich in je lichaam bevinden. Waarna men met behulp van dit zelfde apparaat de bron kan worden opgespoord die bij die persoon de oorzaak is van een ziekte, handicap of pijn. Dit kan variëren van het drinkwater, de voeding, dranken, meubels, gebruiksvoorwerpen en tandvullingen. Hulda Clark ontdekte na onderzoek van duizenden mensen dat kankerpatiënten zonder uitzondering allemaal dezelfde parasiet in hun lichaam hadden en ook allemaal dezelfde gifstof (Isopropyl alcohol). - (Op wikipedia 'leer' je dat dit o.a. voorkomt in Aceton en schoonmaakmiddelen en wordt niet giftig genoemd). Bij het lezen van haar gratis beschikbare eBook The Cure for all Diseases wordt het eens te meer duidelijk in wat voor giftige wereld wij leven. Maar ook dat oplossingen eenvoudig bewerkstelligd kunnen worden met de door haar samen met haar zoon uitgevonden zapper. Een apparaatje dat handige mensen eventueel zelf zouden kunnen bouwen maar anders zeker aan te schaffen is. In haar boek komt bijvoorbeeld naar voren dat vele mensen de bron van de dagelijkse vergiftiging gewoon in hun tandvullingen hebben zitten, kwik. De enige en zeer effectieve methode om de ziekte te overwinnen is de bron te verwijderen. In deze wereld staan we echter ook bloot aan gifstoffen waar we vooralsnog geen enkele invloed op kunnen uitoefenen. Chemtrails bijvoorbeeld, ook hier kan echter de Dr Hulda Clark zapper effectief ingezet worden om zoveel mogelijk of alle schade te voorkomen.

Bij dit onderwerp kanker hebben we zeker niet de intentie om compleet te willen zijn want er zijn vele wegen die naar Rome leiden en therapieën die succesvol toegepast zijn zoals vitamine C therapie waar hoge doseringen elke twee uur oraal ingenomen worden of intraveneus rechtstreeks in de bloedbaan wordt gespoten. Er is de natriumbicarbonaat methode van Dr. Simoncini waar Drs. Henk Jan Trentelman zo'n warm pleidooi voor hield in zijn boek; Chemo, of kan ik zelf kiezen ISBN: 9789079872015 en legio andere natuurlijke methoden die het lichaam kunnen versterken.

## 8.8 *Vitamine D*

Tegenstrijdige berichtgeving maakt dat nog steeds miljoenen mensen het spoor bijster zijn over het eenvoudige gegeven of het nu wel of niet verstandig is om lekker te zonnen? Dr. Dianne Godar heeft een onderzoek gedaan dat indiceert dat UVA licht in de zon schadelijk is. UVB licht geeft die begeerlijke bruine huid en geeft je lichaam bovendien de benodigde vitamine D. Het zijn dus de UVA stralen die verantwoordelijk zijn voor de melanoom huidkanker explosie. Wat is echter belangrijk om te weten?

De UVA stralen worden niet tegengehouden door de ruiten van je auto en het huis! UVB stralen aan de andere kant zijn juist een bescherming tegen melanoom huidkanker of liever gezegd, het is de vitamine D die je lichaam aanmaakt die je beschermen tegen deze huidkanker. Dr. Godar heeft een wel heel sterk punt in haar onderzoek. De melanoom epidemie begon al voordat het massaal zonnen aan het strand en in de tuin zo'n geweldige trend werd. Bovendien tekent de dramatische toename van melanoom huidkanker zich voornamelijk af bij mensen die binnen werken in plaats van bij mensen die de gehele dag in de zon werken! Het is juist een laag vitamine D niveau wat een risico is voor het ontwikkelen van melanoom huidkanker. Bovendien, mensen die reeds melanoom kanker hebben en zich blijven blootstellen aan de zon, ..... leven langer dan diegene die dit niet doen. De cijfers: melanoom huidkanker is al aan het toenemen sinds 1940 in Amerika. Binnenwerkers krijgen negen maal minder UV stralen dan buitenwerkers en toch lopen zij een groter risico op melanoom huidkanker. Je weet nu waarom! UVA stralen dringen dieper in de huid door dan UVB stralen. Het zijn ook de UVA stralen die de huid doen verouderen. Achter het raam in de zon verstoort dus de natuurlijke balans waar de UVB stralen je beschermen tegen de schadelijke UVA stralen. Simpel eigenlijk nietwaar? Voldoende zonnen is dus heel gezond vanwege de vitamine D aanmaak door je lichaam. Bedenk dat de natuur zo geschapen is dat er te allen tijde evenwicht dient te zijn, balans. Dat betekent dat 15 tot 30 minuten per dag reeds voldoende is voor de vitamine D aanmaak. Een paar uurtjes zonnebaden aan het strand of in de tuin is echt niet slecht maar de hele dag en vooral rond het middaguur daar is dus wat voor te zeggen. Overdaad schaadt. Vitamine D aanmaak kan je lichaam beschermen tegen niet alleen melanoom huidkanker maar er zijn zestien soorten kanker waarbij de zonne vitamine (D) bescherming geeft inclusief longkanker, borstkanker, prostaatcancer en darmkanker. Als je het zon totaal vermijdt of je gebuikt een zonnecrème dan is je huid niet in staat om afdoende of helemaal geen vitamine D aan te maken!

#### *8.8.1 Vitamine D onderzoek naar relatie met kanker.*

Voldoende vitamine D opname kan een zaak van leven of dood zijn. Een nieuwe studie toonde dit belang bij het overleven van longkanker. Vitamine D krijgt men binnen via voeding, vitaminesupplementen of de zon. Onderzoek toonde dat patiënten met longkanker die hun operatie in de zomer ondergingen 50% meer overlevingskansen hadden na 5 jaar dan diegene die de operatie in de winter ondergingen. (Onderzoek Harvard School of Public Health) De resultaten werden gemeld bij de American Association for Cancer Research conference in Anaheim. Het interessante aan deze studie is dat er niet gekeken werd naar de kans om longkanker te krijgen maar naar de overlevingskansen. Dokters ontdekten de rol van vitamine D in het voorkomen van bepaalde kanker soorten en wilde ook weten wat de rol was bij het overleven van deze ziekte. De uitkomst van de studie wil niet zeggen dat patiënten een operatie moeten uitstellen tot in de zomer, maar kunnen vitamine D aanvullen via de juiste voeding en supplementen. Het menselijk lichaam kan 10.000 tot 12.000 international units (IU) genereren per half uur zomerzon blootstelling. De aanbevolen dagelijkse vitamine (D) opname is van 200 tot 600 (IU). In de praktijk echter krijgen mensen in de US en Europa stukken minder vitamine D binnen dan de aanbevolen hoeveelheid. (ADH EU norm) (RDA – US norm). Hoe verder mensen van de evenaar verwijderd zijn, des te slechter is de vitamine D opname. Mensen die bovendien te horen krijgen dat de zon schadelijk is vanwege huidkanker en de zon vermijden hebben nog een lagere vitamine D status.

Het overgrote deel van de Westerse bevolking komt nog niet eens in de buurt van de aanbevolen hoeveelheid vitamine D opname. Het verhaal van vitamine D zou eenvoudig lijken, maar de recente studies van rond de wereld hebben geopenbaard dat de rol van de zonnescijnvitamine (D) in gezondheid veel complexer is. Nodig voor een sterk beendergestel, om spiersterkte te bewaren en mensen wat bescherming te geven tegen dodelijke ziekten met inbegrip van multiple sclerose (MS), diabetes, en zelfs kanker. Wat nu duidelijk is geworden dat vitamine D een machtige kracht in het regelen van de celgroei is, immuniteit, en energiemetabolisme, meent David Feldman van de Universitaire School van Stanford van Geneeskunde. Hij is de redacteur van een nieuwe 1.300 pagina compilatie van onderzoekbevindingen van meer dan 100 laboratoria die aan deze substantie werken (2004, Vitamine D, Academische Pers).

### *8.8.2 Zonnecrème gevaar voor de gezondheid!*

In een mail van “What doctors don’t tell you” kwam naar voren dat je insmeren tegen een ‘overdosis’ zonnestralen schadelijker is dan onbeschermd in de zon vertoeven. Bij een inventarisatie van de koele cijfers bleek dat in de streken waar de meeste huidkankers voorkwamen, ..... ook de meeste zonnecrème verkocht wordt!

Chemotherapie:

### *8.9 Patiënten krijgen onvoldoende voorlichting van de dokter!*

Wat oncologen aan de patiënt vertellen over overlevingskansen van palliatieve chemotherapie blijft ver onder de maat. (misdadig is een betere term) - (‘Palliatief’ komt van het Latijnse woord ‘palliare’. Dit betekent verzachten, een mantel omdoen, ommantelen, omringen, beschermen, koesteren). Tweederde van alle kankerpatiënten in Engeland ontvangen weinig of geen enkele informatie over de overlevingskansen bij chemotherapie behandeling vooraf gaande de beslissing om de therapie toe te passen. Dit bleek uit een studie gepubliceerd in het vooraanstaande British Medical Journal (BMJ). Palliatieve chemotherapie voor vergevorderde kanker (advanced cancer) geeft geringe overlevingskansen en dat dient de patiënt te weten voor de chemotherapie behandeling aanvangt. De te verwachten levensduur bij vergevorderde kanker is eerder maanden dan jaren bij behandeling met palliatieve chemotherapie! Een studie aan de Universiteit van Bristol bracht aan het licht dat bij tweederde van de patiënten deze informatie over de te verwachte levensverwachting niet werd verstrekt. (Hoe is de situatie in Nederland?) Dokters stelden; “Het geven van overlevingskansen is uitermate moeilijk in te schatten” (?) en, “ Slecht nieuws kan de gezondheidzorg relatie verstoren evenals het laatste sprankje hoop”. “Het geven van palliatieve chemotherapie kan gemotiveerd worden door de patiënt hiermee te beschermen van slecht nieuws”. “De tegenzin van de dokter om deze moeilijke en gevoelige informatie bij de patiënt aan te kaarten is ook gevoed door de belemmering van de patiënt om een goede beslissing te nemen over de toekomstige behandeling”.

(De dokter als ‘God’,..... in staat om een betere beslissing te nemen over andermans leven?)

Onderzoekers stellen dat dokters voldoende en realistische informatie dienen te verstrekken op een gevoelig juist tijdstip in het tempo van de patiënt.

*(What oncologists tell patients about survival benefits of palliative chemotherapy and implications for informed consent: qualitative study)* BMJ 337 jul31\_3/a752

### 8.10 *"Ich habe est nicht gewusst"*

We halen nogmaals de resultaten aan uit 1990 van Dr. Ulrich Abel van de Tumor kliniek van de Universiteit van Heidelberg in Duitsland die het meest uitvoerig onderzoek deed naar alle grote klinische studies door de jaren heen over chemotherapie. Abel nam contact op met 350 medische centra en vroeg hen om alles op te sturen wat ze ooit over chemotherapie gepubliceerd hadden. Hij analyseerde eveneens de duizenden artikelen die gepubliceerd werden in vooraanstaande medische vakbladen. Het kostte Abel verschillende jaren om al die data te verzamelen en te evalueren. Zijn bevindingen werden gepubliceerd op 10 augustus in 1991 in de Lancet en deze studie zou elke dokter alert hebben moeten maken over de methode die zij toepasten! De succesratio van de toepassing van chemotherapie was in een woord; "Verschrikkelijk". Volgens zijn bevindingen is er geen enkel wetenschappelijk bewijs beschikbaar en geen enkele bestaande studie die toont dat chemotherapie op een aantoonbare manier het leven verlengt van mensen die leiden aan de meest voorkomende vormen van kanker.

Abel toont ook dat chemotherapie ook vrijwel nooit de kwaliteit van de levensstandaard verbetert. Hij omschrijft chemo als een "wetenschappelijke woestenij" en stelt eveneens vast dat ondanks het gebrek aan wetenschappelijk bewijs zowel de dokter als de patiënt de behandeling niet wil opgeven. De media hebben verzaakt om te berichten over de verwoestende chemotherapie en de studie resultaten van Abel wat ook niet te verwachten was gezien de financiële afhankelijkheid van de media. Een recente zoektocht in de media naar Abels werk leverde precies nul resultaten op! Geen wonder dat de patiënt die zich uitsluitend richt op de traditionele media alle hoop blijft vestigen op deze giftige en levensbedreigende behandeling. De bevindingen van Abel zijn echter onweerlegbaar. Het is echter duidelijk dat met vele medicijnen inclusief chemotherapie een regelrechte vorm van genocide (volkerenmoord) wordt gepleegd.

Zowel de media als de farmaceutische industrie zullen bankroet gaan als dit nieuws aan de grote klok gehangen wordt en wat te denken van het vertrouwen in de politiek die dit alles oogluikend toestaan! En dit alles wordt eveneens mogelijk gemaakt met de bereidwillige medewerking van de dokters die net als de bewakers van de concentratiekampen met de rug gekeerd naar de rokende verbrandingsovens en de geur opsnuivend van verbrande lichamen toch beweerden: "Ich habe est nicht gewusst".

### 8.11 *"Ik heb nog geen enkele patiënt verloren"*

Dr Kingsley is een van de pioniers van 'The New Medicine' (de nieuwe geneeskunde). Alle ziektes inclusief kanker zijn het resultaat van een immuunsysteem dat niet goed functioneert. Alle ziektes kunnen overwonnen worden als eenmaal de oorzaak van het foutief functioneren van het immuunsysteem gevonden en gecorrigeerd is. Zoals hij zegt; "Ik genees niemand maar hij maakt dat het lichaam zichzelf kan genezen".

De 'geheime' wapens van Dr. Patrick Kingsley zijn waterstof peroxide (zuurstof) en vitamine C intraveneus direct in het bloed gespoten op zeer hoge doseringen.

Zuurstof was dus al bekend in 1931 (O. Warburg) en vitamine C in 1970 (L. Pauling) ... en hoe lang nog blijven mensen voor de gek gehouden worden?

## 9. Kwakzalverij

### 9.1 Kwakzalverij of, ... ben jij zelf een kwakzalver?

Gezondheid en het gebrek daaraan zou de komende jaren wel eens veel belangrijker kunnen worden dan menigeen zich nu kan voorstellen. De veranderingen die nu gaande zijn in de wereld zouden wel eens de ziekenzorg onbetaalbaar kunnen maken met hun ineffectieve kostbare behandelwijzen. Zij die daarbij leven in balans met de natuur zullen daar echter niet treurig om zijn.

Er wordt veel geschreven over kwakzalverij en dan meestal in relatie tot een arts. Gek genoeg zijn het dan vaak uitsluitend natuurlijke behandelingen die in de ogen van de dubbelblind 'bewezen' (?) behandelaars als kwakzalverij breed uit gemeten worden in de media. Kwakzalverij is strikt genomen het onbevoegd uitoefenen van de geneeskunde. Daarnaast wordt kwakzalverij veelal gezien als boerenbedrog en oplichterij. Het gebruik van het woord kwakzalverij houdt altijd een oordeel of beschuldiging in. De mensen die kwakzalverij beoefenen worden kwakzalvers genoemd. Kwakzalvers zijn niet per definitie oplichters, omdat sommigen oprecht overtuigd kunnen zijn van het nut van hun behandelingen. Door sommigen worden ook alternatieve geneeswijzen als kwakzalverij beschouwd. De vereniging Skepp, de stichting Skepsis en de Vereniging tegen de Kwakzalverij zijn het meest actief in bewustmaking over kwakzalverij en het bestrijden ervan. Bron: Wikipedia

Kan een ander iemand tot kwakzalver verklaren, of geef jij ZELF aan een geneeskundige de gelegenheid om als kwakzalver op te treden?

Iedereen is er al aan gewend geraakt dat kwakzalvers altijd in één adem genoemd worden met alternatieve geneeswijzen. Laten we eens naar de reguliere geneeswijzen kijken. In de top 10 van geneesmiddelen scoren hoge bloeddruk medicijnen, pijnstillers, maagzuurremmers en slaapmiddelen hoog. Laten we hier eens nader kijken naar bijvoorbeeld pijnstillers. Wat doet een pijnstiller eigenlijk? Een pijnstiller werkt in op het zenuwstelsel zodat pijn niet wordt gevoeld door het brein. Wat is echter het doel van pijn? Pijn zorgt ervoor dat dingen die in het lichaam verkeerd gaan, niet onopgemerkt blijven. Dat pijn geen prettig gevoel is weet iedereen wel, maar dat zonder deze pijnprikkel een heleboel mis zou gaan, daar staat niet iedereen zo bij stil. Als je dus pijn onderdrukt neem je het risico om een lichamelijk probleem te laten escaleren zonder dat je daar iets van merkt zolang je pijnstillers neemt. Maar wat moet ik dan doen hoor ik vele mensen al zeggen?

Voeding? Veel mensen verzuren hun lichaam door een verkeerde zuurbalans (pH waarde). Dit gaat op den duur 100% zeker tot pijn leiden. Een verkeerde balans tussen Omega 3 en Omega 6 vetzuren lijden ook tot pijn. Nog zo'n mooi voorbeeld: Batmanghelidj was arts en behandelde gedurende zijn gevangenschap in Iran van twee jaar en zeven maanden ruim drieduizend patiënten met niets anders dan water. De jonge arts stuitte op zijn opmerkelijke geneeswijze toen hij op een nacht een medegevangene moest behandelen die aan een acute en zeer pijnlijke maagzweer leed. Helaas... er waren geen medicijnen.

Om toch iets te kunnen doen, gaf hij de patiënt twee glazen water. Binnen acht minuten was de pijn verdwenen. Batmanghelidj schreef de man vervolgens ieder uur twee glazen water voor. De klachten verdwenen voorgoed.

*Als je dus als eerste wapen naar een pijnstillert grijpt ben jij dus in feite zelf de kwakzalver door niet de oorzaak op te sporen maar de symptomen te bestrijden.*

Ik sprak iemand die voor de derde keer opgenomen werd in het ziekenhuis. De persoon in kwestie is zich zelf maar al te goed bewust wat de oorzaak is van zijn lichamelijke klachten. Zijn lifestyle! Voor een alternatieve behandeling had hij totaal geen oren, immers 'die' beginnen er daar gelijk over dat ik mijn lifestyle aan moet passen als ik beter wil worden. Hij geeft daarmee aan dat hij hoopt dat de behandelingen in de moderne geneeskunde hem kunnen helpen de symptomen te onderdrukken zodat hij zijn destructieve lifestyle nog een tijdje voort kan zetten. Moderne geneesheren geven blijkbaar maar al te gemakkelijk medicijnen zonder 'moeilijke' vragen te stellen. De torenhoge medicijnverkopen wijzen dit maar al te duidelijk uit. Ik heb daar door de jaren heen een duidelijke mening over gevormd. Op het gebied van lichamelijke gebreken opgelopen tijdens een ongeluk zijn artsen in staat om het lichaam weer zo goed mogelijk in elkaar te sleutelen. Fantastisch! Vakwerk! Echter, ....

.... met het toepassen van de farmaceutische geneeswijze is naar mijn mening de moderne geneeskunde uitgegroeid tot de hoge school voor kwakzalverij!

Teveel mensen hebben geen enkele kennis over wat voeding en lifestyle nu eigenlijk doen in en voor het lichaam. Dat de dokter dit ook niet weet, omdat hij dat in de farmaceutische opleiding ook niet geleerd heeft is een kwalijke zaak. Medische opleidingen, de naam zegt het al, hebben namelijk totaal niets te maken met gezondheidsleer. Gezondheidsleer is namelijk preventie en naar de dokter gaan doen we pas als we ziek zijn. Veel mensen zijn zich er echter vaak van bewust wat de oorzaak van hun gebrek, pijn, hoge bloeddruk, slaapgebrek etc. is. Ze geven artsen gewoon de gelegenheid om kwakzalverij te beoefenen. Ze willen graag voor de gek gehouden worden zodat ze in ieder geval niet hun lifestyle hoeven te veranderen. Nog meer groenten en rauwkost? Ik ben geen konijn toch? Roken. Ik mag toch wel wat hebben in mijn leven? Bewegen? Helaas, daar heb ik geen tijd voor. De rekening voor deze manier van gezondheidszorg betalen we inmiddels met z'n allen. Iedereen heeft gemerkt dat deze kosten de laatste jaren tot astronomische hoogten zijn gestegen. Nog zeer weinig wordt gehoor gegeven aan mensen die wel gezond leven in harmonie met de natuurwetten door verzekeringsmaatschappijen. Mensen die met preventieve gezondheidstesten kunnen aantonen dat ze gezond leven en hun kans op lichamelijke ongemakken en daarmee kosten voor de ziektekosten verzekering drastisch verminderen. Wanneer worden de verzekeringsmaatschappijen wakker en gaan ze een gezonde leefstijl belonen en daarmee mensen financieel motiveren om gezond(er) te gaan leven? Dokters, zij zijn ook maar een onderdeel van het systeem. Maar wel een onderdeel met grote verantwoordelijkheid. Zorgvuldig hebben de farmaceuten er voor gezorgd alleen informatie te verstrekken die voordelig is voor de verkoop van medicijnen. Te beginnen al tijdens de opleiding en vervolgens door artsenbezoekers. Daarbij wordt niet geschroomd zo blijkt, dat wetenschappers schaamteloos omgekocht worden om de gewenste resultaten te creëren. Dit kopen van loyaliteit wordt ook op kleinere schaal gedaan bij de huisarts. Geniepig en haast ongemerkt worden deze mensen bewerkt om tot de gewenste resultaten te komen.

Het wordt echter hoog tijd dat de bakens worden verzet.

Deze feiten beginnen bij steeds meer mensen aan het licht te komen nu zelfs leken toegang hebben tot informatie die er op wijst dat er iets goed fout zit. Voordat de patiënt / consument alle vertrouwen in de arts is verloren dienen zij zich te realiseren dat we terug moeten naar de basis. Mensen preventief gezond houden, leefstijl adviezen, gezonde onbewerkte voeding, zuiver water, bewegen, stress beheersen, en een positieve levenshouding bevorderen. Nogmaals het zijn niet alleen de dokters, regulier of alternatief, die zich als kwakzalvers manifesteren maar de patiënten die tegen beter weten in de dief de gelegenheid geven door medicijnen te nemen in plaats van het aanpassen van de destructieve leefstijl. Deze dief kan je dan bestellen van zowel je gezondheid als je geld. Als je weigert in balans te leven met natuurwetten dan kom je bij de dokter als het ware vragen om bedonderd te worden. Vragen wij niet om een medicijn om onze slechte leefstijl te compenseren. Gezonde levende mensen hebben namelijk vrijwel nooit een medicijn nodig en zeker geen slaapmiddel, geen cholesterol medicijn, geen bloedverdunner, geen pijnstillers, geen, ...?

Maar, wat moet ik dan doen? Goede vraag! Onze voedingsketen is vrijwel totaal geïndustrialiseerd. De met kunstmest geproduceerde voeding die door deze onvolwaardige voeding kunstmatig beschermt dient te worden met pesticiden geeft het lichaam niet voldoende om het te voeden. De volgende stap naar totale controle over de voedingsketen zijn gepatenteerde GMO zaden. In grote delen van de wereld is dit nu al een realiteit. Maar, ..... het kan toch niet allemaal zo slecht zijn zoals jij het zwart wit stelt? We hebben toch een overheid, instanties,....! Vergeet het, geld is belangrijker dan gezondheid. Jouw en mijn gezondheid. We zullen zelf initiatieven moeten gaan ontplooiën, lokaal.

Wij, ... jij en ik zijn de samenleving!

Zorg dat je lokaal initiatieven onderneemt dat je toegang krijgt tot onbewerkte biologische voeding bij mensen die je vertrouwt. Het is immers essentieel om gezond te blijven. Voordat je iets op de rit hebt staan kun je zelf beginnen met het kweken van tarwezaad met zeeminerale om zo je eigen voedingsaanvulling te maken. Voor de prijs hoeft je het niet te laten. Ga jij door met kwakzalverij of ga jij je kostbaarste bezit nu eindelijk de aandacht geven die het verdient? Geld uitgeven aan gezondheidszorg, elke euro die ik moet geven aan onze gezondheidszorg vind ik er één te veel. Ik investeer liever in mijn voeding. Mocht er ergens dan toch iets mis gaan dat klopt ik wel aan – waarschijnlijk op eigen kosten – bij een natuurarts.

## 9.2 Kwakzalver Henk Mutsaers

Een telefoontje bracht mij op de hoogte van het feit dat ik nu officieel een vermelding heb gekregen op de website tegen kwakzalverij. En niet zomaar een vermelding want de conclusie is namelijk:

*“Als men daarenboven aantoonbaar wist dat de lelijke dingen die men over iemand vertelt niet waar zijn, heet het misdrijf laster (art. 262), dat is nog erger, daar staat maximaal twee jaar cel op”.*

Een vermelding als kwakzalver, ... dat zat er natuurlijk aan te komen. Dat ik mensen op mijn website en in mijn dagelijkse communicatie na laat denken over gezondheid en het kiezen van een dokter is zeer zeker de waarheid. In een industrie waar men spreekt van 30.000 jaarlijkse 'schadegevallen' waaronder 1700 doden volgens de officiële media cijfers lijkt het mij verstandig om hiervoor te waarschuwen. Dat doet de overheid immers ook. Bij het aantal verkeersslachtoffers (ongeveer de helft) stelt men ook; "Deze cijfers kunnen en moeten omlaag"

Nu ben ik totaal geen geneeskundige maar ben wel blij dat ik heb mogen delen in de kennis van geneeskundigen. Deze kennis draag ik graag uit met altijd een vermelding naar de bron. De briefschrijfster die in het bewuste artikel als stok achter de deur tegen mij gebruikt werd, I.R., lijdend aan een bekende ziekte stelde; *"Volgens hem is alles met voeding te genezen en moet ik geen medicijnen meer nemen voor mijn ziekte en dat ik de oorzaak ervan moet zien te vinden"*. Deze mening van mij, daar sta ik 100% achter alleen het woord alles moet je vervangen door zeer veel! (87% van alle medicijnen daar is de werking niet van bewezen bron: BMJ)

VtdK-bestuurslid C.P. van der Smagt antwoordde: *"Het staat vast dat met een speciale voeding geen ziekten te genezen zijn; op zijn best kan men met gezonde voeding de kans op het ontstaan van sommige ziekten verkleinen. Van voedingssupplementen is geen heil te verwachten en de enige die er beter van wordt is de verkoper"*.

Hypocrates stelde echter; "Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding". Nog niet zo lang geleden legde elke arts zijn eed af in deze! Dat voeding en daarmee ook voedingssupplementen in twijfel getrokken worden voor hun geneeskrachtige werking roep bij mij de vraag op; "Wie is hier nu de kwakzalver?" Verder lezen we; *"Lieden die zieken ontraden om reguliere artsen te raadplegen of een reguliere therapie te beëindigen om over te stappen op kwakzalverij vormen een gevaar voor de volksgezondheid. Als het inderdaad waar is wat u over de heer Mutsaers vertelt dan is uw wantrouwen volkomen gerechtvaardigd"*.

De beslissing om een behandeling te volgen en de keuze daarbij is altijd de persoonlijke verantwoording van de persoon zelf. Dat ik de NES scan veelvuldig adviseer is omdat ik zelf deze lichaamsscan (en gelijkwaardige testmethodes) een ongelofelijk waardevolle methode vind die inzicht geeft in je totale gezondheidstatus. Het is een test en geen behandeling!

En over die biogarde yoghurt, dat is weer zo'n staaltje natuurgeneeskunde dat terug voert op de grote ontdekking van Otto Warburg en het bekende papje van Johanna Budwig. Na jaren van studie en klinische onderzoeken kon Johanna het bewijs leveren dat onverwarmde en onbewerkte lijnzaadolie het lichaam kon voorzien van essentiële vetten die het gebrek van kritische voedingsstoffen als fosfatides en lipoproteïnen kon aanvullen. Stoffen die node gemist werden in de toenmalige en huidige voeding. Samen met biogarde yoghurt nemen deze stoffen beter op en zijn in gevallen als geneesmiddel voor kanker toe te passen. Wat mij eigenlijk het meest stoort op in de aanklacht is de opmerking; *"Met natuurartsen bedoelt Mutsaers artsen zoals in de achttiende eeuw werkzaam waren"*. Hoezo laster verkopen? Dat ik al een aantal jaren een doorn in het oog ben van de vereniging tegen kwakzalverij is mij volkomen duidelijk.

Ik steek nogal ver boven het maaiveld uit als je een protestlied maakt tegen de Codex Alimentarius en daarbij in de tekst ook mensen tot nadenken zet over zomaar voor alles een pilletje te nemen. Goed beschouwd is mijn vermelding op de website echter een ervolle, men begint het uitdragen van mijn mening als een bedreiging te zien.

## **10. Wat kunnen we leren van de geschiedenis?**

We kennen allemaal de verhalen uit de geschiedenisboeken van de zeventiende eeuw waarbij zeelui al na een zeereis van enkele maanden stierven aan de gevreesde ziekte scheurbuik. Men kwam er later achter dat scheurbuik helemaal geen ziekte was maar dat al die doden terug te voeren waren op een acuut vitaminegebrek. Nadat men de oorzaak ontdekt had van vitamine C gebrek duurde het nog tientallen jaren voordat men de aanbevelingen in praktijk bracht. Duizenden en duizenden doden later! Wat kunnen we hiervan leren? Weston A Price ontdekte al in de dertigerjaren wat voeding voor de gezondheid betekende. De bewijzen stapelden zich de afgelopen honderd jaar op dat we in onze moderne tijden met kant-en-klaar maaltijden, voorverpakte producten en groenten en fruit die duizenden kilometers afgelegd hebben voordat ze 'vers' op ons bordje liggen een chronisch vitaminegebrek hebben. Elke dag een beetje te weinig vitaminen, mineralen, enzymen en spoorelementen die zorgdragen voor een chronisch tekort. Bewijzen stapelen zich ook op dat deze tekorten leiden tot ziektes, gebreken en ongemakken. In feite zijn al die moderne ziektes die de farmaceutische industrie de laatste vijftig jaar 'uitgevonden' hebben geen ziektes maar een chronisch vitaminegebrek en vooral ook een onbalans tussen al die stoffen. Men bombardeert de consument echter met hun chemische middelen en iedereen die op zoek gaat naar een oplossing in het alternatieve circuit wordt ervan bewust gemaakt dat men op moet passen voor deze 'kwakzalvers'.

In onze moderne tijden is het steeds moeilijker om goede voeding te vinden in de winkel met al die chemische toevoegingen. We hebben ook niet geleerd hoe we deze voeding moeten bereiden. Als we naar een topkok op TV kijken wat voor schadelijke ingrediënten de koks gebruiken en hoe deze vakmensen het voedsel bereiden dan is dat leuk om zo nu en dan eens een keer te eten maar ook niet meer dan dat wil jij je gezondheid tenminste niet schaden.

Goed geïnformeerde consumenten kunnen niet anders dan tot de conclusie komen dat de geschiedenis zich weer herhaalt. Nu is het echter geen scheurbuik, het zijn ziektes als kanker, hart en vaatziekten, diabetes, ADHD etc., etc., etc. De belangen van de farmaceutische - geld - verdien industrie zijn groot. Dat mag best een paar miljoen levens kosten. Terwijl men de alternatieve hoek steeds weer in het kwade daglicht probeert te stellen ten opzichte van wetenschappelijk onderbouwde geneeswijzen probeert men zo de aandacht af te leiden van het totale falen van de Westerse medische wetenschap. De enige conclusie die men hieraan kan verbinden is: Neem je eigen verantwoording. Trek je eigen plan. Ga voor een second opinion naar een arts met een achtergrond in natuurgeneeskunde. De moderne westerse geneeskunde, de voedingsindustrie en de chemische sector zullen de geschiedenis ingaan als de grootste bedreiging voor de algemene volksgezondheid. Beleggers die nu nog hun geld investeren in deze 'ziek' makende industrie kunnen zich maar beter gaan bedenken; "Wil ik moreel nog wel deel uitmaken van deze ziekte - industrie?"

## 10.1 Geven ongezonde mensen hun toekomst uit handen?

Waarom is gezondheid ook voor jou de belangrijkste investering? We hebben allemaal de proefballonnetjes kunnen lezen van onze politieke kopstukken; “Langer doorwerken mogelijk tot het zeventigste jaar”. Veel mensen denken; “Dat zal echt wel niet zo’n vaart lopen”, of “Ik heb mijn zaakjes goed geregeld, een goed pensioen, wat aandelen, ik maak mij totaal geen zorgen”. Zelf zit ik echter al jaren in een – wakker worden - periode! Dat begon met een onderzoek naar wat men gezondheidszorg noemt, vervolgens kwam onze kunstmatige voedingsketen aan de beurt in mijn ontdekkingsreis. Verder is mijn reis geïnspireerd door Adam Curry’s “Wake Up Call” (Arow Clasic Rock 2007) op diverse andere terreinen. Boeken als; “Confessions of an Economic Hitman” van John Perkins (bekentenissen van een economische huurmoordenaar) en het boek, “Als de dollar valt”, van Willem Middelkoop (RTL Z). Deze twee boeken die ik tijdens de vakantie heb verslonden hebben mij weer meer inzicht gegeven op politiek en financieel gebied. De belangrijkste bevindingen uit beide boeken zijn de censuur in de media. Al vanaf de vijftigerjaren hebben de CIA, multinationals en de overheid een dikke vinger in de pap wat er wel en niet gepubliceerd mag worden. Journalisten moeten maar al te vaak in de pas lopen willen ze morgen nog een baan hebben! Wij krijgen als het ware het nieuws aangeboden gefilterd door een zonnebril. Wat we denken te zien is niet de werkelijkheid! Hierdoor kan een blinde president als het ware regeren in een land vol doven, zo beschreef men dit treffend in het boek: “Als de dollar valt”. Onze financiële systemen blijken kastelen te zijn gebouwd op drijfzand. Onze economie wordt niet bestuurd door de ‘gekozen’ regering maar door de grote bankiers. Zij zijn het die aan de touwtjes trekken en de poppetjes (ons) laten dansen. Echter, ook de bankiers ondervinden problemen met hun ‘systemen’. In 1850 stelde Frédéric Bastiat al: “ Wanneer plunderen een leefwijze wordt voor een groepje mensen in de samenleving, creëren ze voor zichzelf in de loop der tijd een wettig systeem dat het toelaat en een morele code die het verheerlijkt”. “De bankiers bezitten de wereld. Pak die van ze af, maar laat hun het vermogen om geld te scheppen, en met een pennenstreek creëren ze genoeg deposito’s om haar terug te kopen. Maar als je ze haar afneemt, verdwijnen alle grote rijkdommen zoals die van mij en ze zouden ook moeten verdwijnen, want dan krijgen we een gelukkiger en betere wereld om in te leven. Maar als u slaven van de bankiers wilt blijven en de kosten van uw eigen slavernij wilt betalen, laat dan de banken doorgaan met geld te creëren.” Sir Josiah Stamp, voormalig directeur van The Bank of England (1928)

“Je kunt sommige mensen altijd voor de gek houden en alle mensen soms, maar je kunt niet alle mensen altijd voor de gek houden”, Abraham Lincoln, voormalig president van de Verenigde Staten.

Toekomstvisie: Ik ga er voor het gemak maar alvast vanuit dat mijn kans op pensioen mogelijk niet op 65 jaar ligt en wellicht zelfs ook niet op 70 jaar. Ik hou er terdege rekening mee dat ik parttime of mogelijk zelfs een fulltime inkomen (levensonderhoud) zal moeten verwerven. De reden is mij nu wel duidelijk, de economie is gebaseerd op de papieren waarheid van de dollar en de kans dat deze gaat instorten heeft Willem Middelkoop maar al te duidelijk omschreven in zijn boek. In de val van de dollar zullen de beurzen en onze pensioenen worden meegesleurd.

Wat dit voor gevolgen gaat hebben voor ons sociaal stelsel en de gezondheidszorg laat zich raden; Onbetaalbaar! Citaat uit; “Als de dollar valt”: “Het idee dat je spaargeld en pensioengelden deze schokken geheel zullen overleven kan na het lezen van dit boek gerust als naïef worden omschreven”. Gevolg: Ik zal elke dag verantwoordelijk blijven voor het verwerven van mijn inkomen / levensonderhoud / ruilhandel. Voor diegene die deze mogelijkheid hebben verloren of verspeeld doordat ze hun gezondheid hebben verloren pakken zich donkere wolken samen!

### *10.2 Mijn kijk op de wereld verandert haast met de dag.*

Ik vroeg mij al heel lang af hoe het komt dat we slechts sporadisch iets in de media lezen over ernstig vitamine en mineralen tekorten? Waarom we nooit maar dan ook nooit iets lezen over de o zo belangrijke base en zuur balans. Waarom traditionele geneeskunde altijd een podium krijgt in de media en de natuurgeneeskunde veelal via negatieve berichtgeving in het nieuws komt. De laatste jaren is mij dat wel duidelijk geworden maar weten al die andere mensen dat ook al? Het boek; *Natural Cures They Don't Want You to Know*” was een openbaring voor mij. Het blijkt inderdaad dat de media geen enkele belangstelling hebben voor natuurgeneeskunde terwijl gezond blijven echt super simpel is mits je immuunsysteem het juiste brandstof mengsel aangeboden krijgt. De media worden gedictieerd door de grote farmaceutische bedrijven! Over die farmaceutische bedrijven schrijft Marvia Angell in haar boek: *“The Truth About Drug Companies: “How They Deceive Us and What to Do About It “*, dat Big Farma een grote marketingmachine is geworden die slechts weinig innovatieve medicijnen produceren en afhankelijk zijn van monopolierechten en onderzoeken betaald uit publieke gelden. De top bedrijven in de U.S spenderen 2,5 maal zoveel gelden aan marketing en de bijbehorende administratie dan aan onderzoek! De top 10 Big Farma bedrijven maken meer winst dan alle top 500 bedrijven in de U.S tezamen! Tegengestelde belangen en financiële conflicten zijn een significant probleem dat miljoenen mensen treft, de mensen die de medicijnen uittesten en de mensen die onvolledig geteste medicijnen op grote schaal gaan gebruiken, schrijven Thomas Bodenheimer & Ronald Collins onder de kop; *“Integriteit van de wetenschap”*. Peggy O'Mara schrijft; *“Kunnen medische tijdschriften wel gezien worden om ons te voorzien van onafhankelijke en accurate informatie als ze gefinancierd worden door de farmaceutische bedrijven?”* Medische vakbladen zijn net als de grote media, radio, TV en de kranten al lang afhankelijk van de advertentie-inkomsten. Scott Henley over medicijnen: *“Het goedkeuringsproces voor nieuwe medicijnen wordt gedaan door de FDA, onderzoeken die betaald worden door.... de farmaceutische industrie!!! De veiligheid voor de lange termijn is dan nog onbekend. (waardoor de gebruikers als menselijke testdieren fungeren) Verder heeft de farmaceutische industrie meer mensen op de loonlijst staan die de regering beïnvloeden dan er mensen gekozen zijn in de senaat als volksvertegenwoordiger. De waarheid is dat er geen enkele industrie is die meer winstgevend is dan de farmaceutische industrie! Dr. John Abramson in zijn boek; *“Overdosed America”*, *“De verzekeringsmaatschappijen spelen in de U.S onder één hoedje met Big Farma en hebben het nationale gezondheidssysteem volledig overgenomen”*.*

Een van mijn eerste bewustwordingsboeken was zoals ik al zei; “Confessions of an Economic Hit Man”. Maar amper door de eerste hoofdstukken heen beschouwde ik het boek al als een soort vertaal programma om tussen de lijnen door te lezen van het nieuws dat de wereld ons (officieel) te vertellen heeft. De kriebels lopen je over de rug als je de feiten achter het nieuws te weten komt. Vroeger vroeg ik mij wel eens af waarom Amerika zoveel weerstand opriep in sommige landen. Nu weet ik waarom! Terreur kent vele vormen. Amerika past de meest verfijnde vorm toe in de vorm van witte boorden terreur waarbij een land eerst zogenaamd te hulp geschoten wordt middels infrastructuur projecten. Dit wordt echter op een dermate sluwe, geslepen manier gedaan dat deze landen al gauw hun schulden niet meer kunnen voldoen. Het lijkt vervolgens heel humaan als deze schulden kwijt gescholden worden. De werkelijkheid is echter geheel anders. Deze landen moeten hun schulden voldoen in goederen en, .... toevallig zijn dit altijd landen met rijke bronnen aan mineralen, olie of andere grondstoffen. Enkele belangrijke leiders worden zoet gehouden en de rest van de bevolking wordt totaal uitgekleeft tot niets meer of minder als moderne slaven. Leiders die niet willen meewerken worden opgeruimd door de CIA. Zo werden sinds 1971 het ene na het andere land in de wereld naar de hand gezet van ‘Grote Broer’ Amerika. Niet alleen de rijkdommen van die landen waren belangrijk maar ook hun loyale stemmen en vestigingsplaatsen voor een militaire basis. Ik krijg steeds meer de indruk dat diezelfde heers en verdeel tactiek op de eigen bevolking wordt toegepast middels ziekten. Het bekende gezegde is immers; Gezonde mensen hebben duizenden wensen, ongezonde mensen slechts één wens. Wat gebeurt er dus als je langzaam maar zeker mensen hun gezondheid ontnemt? Juist, je kunt doen wat je wilt omdat men wel andere problemen aan het hoofd heeft. Bovendien is aan al die ongezonde mensen dik geld te verdienen.

### *10.3 Is de wereld overbevolkt?*

Ik denk het absoluut niet. Er zijn natuurlijke bronnen die milieuvriendelijk zijn en totaal niet aangewend worden omdat zo het zorgvuldig opgebouwde systeem van verdeel en heers verstoord zou worden. Geen natuurlijke goedkope zeeminerale worden ingezet voor de kweek van eersteklas voeding maar veel geld opbrengende kunstmest die weer pesticiden nodig hebben voor de planten om te overleven. Vervolgens kwamen de Genetisch gemodificeerde zaden (GMO) waar via patenten de gehele wereldhandel mee in handen komt van slechts enkele bedrijven als Monsanto. Het gevolg is de huidige voedselcrises. In onbelangrijke landen als Afrika wordt de bevolking bij bosjes uitgedund door ziektes, aids en vaccinaties. Nu men ervaring heeft om gecontroleerd om te gaan met virussen is de Europese en Amerikaanse bevolking aan de beurt om gecontroleerd uitgedund te worden. H5N1 of een ander in de maak zijnd griepvirus zou wel eens het antwoord kunnen zijn op de moderne manier om de wereldbevolking uit te dunnen en er kan weer dik geld aan verdiend worden. Twee vliegen in één klap!

Maar we hoeven dit echter niet te laten gebeuren. We kunnen dit eenvoudig omzeilen. Maar dan zul je echter eerst echt wakker moeten worden. We zitten nog veel te veel te slapen. We zijn met zijn allen gehersenspoeld. Daar moet een einde aan komen.

Kijk op internet en in plaats van een spelletje te spelen en de vakantiebestemming voor volgend jaar al uit te zoeken. kun je eens het nieuws achter het nieuws gaan zoeken. Koop eens een boek over gezondheid de economie en politiek. Het kan je leven redden! We zijn voor 80% verleid om junkfood te eten, elke dag. De supermarkt staat er vol mee.

Met keurlabels op voeding die rattenvergif bevat, ja rattenvergif! En als je daar iets van zegt kijken mensen je met ongeloof aan en blijven het gewoon gebruiken. Ongeloof? Dat kan niet waar zijn? (Aspartaam) Je krijgt er niet alleen kanker van maar je hart kan er ook plotseling door stoppen. En als we dan een ziekte krijgen zoals kanker dan krijgen we chemotherapie. Terwijl kanker gewoon voor een groot deel een gebrekziekte is. Stel je voor: je auto is vanwege een slechte kwaliteit brandstof langs de kant van de weg komen te staan. Niemand zegt de oorzaak te weten, de tank zit immers vol. Wellicht is er een leidinkje dichtgeslibd. Dat noemen ze dan hart- en vaatziekten. Men plaatst een stent of er wordt een bypass geplaatst zonder iets aan de oorzaak te doen van de slechte brandstof. De slechte brandstof kan echter ook ergens een zuurvorming te weeg brengen die de motor vatbaar maakt om door te rotten. Men zou dit kanker kunnen noemen. Om dat aan te pakken gaat men zwaar giftige stoffen in de motor spuiten, wat men chemotherapie noemt. Ook al is dit funest voor de roestbescherming van de motor blijft men dit gewoon toepassen al weet men dat 97% zal doorroesten en binnen verloop van tijd op het autokerkhof zal eindigen. Men kan er echter ook voor kiezen om er gewoon een slecht onderdeel uit te slopen en de motor met wat lapmiddelen aan de praat houden. In al deze gevallen heeft men echter niets aan de oorzaak gedaan, de slechte brandstof. Dit is nu exact de manier waarop men in de moderne dubbelblind bewezen westerse geneeskunde een probleem te lijf gaat. Als de slechte brandstof de pakkingen en o-ringen aantast dan noemt men dit reuma. Men ontdekt dat de motor wat vreemd begint te lopen, de temperatuur wordt te hoog vanwege een gebrek aan koelvloeistof. De naam van het probleem is hoge (bloed) druk, gewoon een extra pilletje via de brandstof toevoegen dat de motor tijdelijk een klein beetje koelt. Zo zal je werkelijk allerlei ziektes kunnen verzinnen die je auto zou kunnen krijgen. De oplossing zal steeds terug te voeren zijn op slechts enkele problemen, slechte brandstof, motorolie, koelvloeistof, bandendruk, en al deze problemen probeert men met lapmiddelen te verhelpen. Zo'n werkwijze verdient slechts één naam: kwakzalverij.

Ik denk dat ons tijdperk de geschiedenisboeken in zal gaan als het tijdperk van de meest verheven vorm van kwakzalverij. Het zal vreemd en beangstigend zijn om in de toekomstige geschiedenisboeken te lezen onder wat voor erbarmelijke omstandigheden mensen aan hun einde kwamen en hoe ze massaal voor de gek gehouden werden met dubbelblind onbewezen frauduleuze onderzoeken, omgekochte wetenschappers en artsen, slopende chemotherapie, 'levensreddende' operaties etc. En dat allemaal omdat er van onze voedingsketen niets meer klopte. Omdat de voedingsfabrikanten nu eenmaal meer geld kunnen verdienen aan minder bederfelijke producten die lang houdbaar zijn. Laten die bederfelijke ingrediënten die men verwijderd heeft uit onze voeding nu net de vitaminen, mineralen, enzymen en spoorelementen zijn. In dat tijdperk van de 'moderne wetenschap' leven wij NU!

#### *10.4 Persvrijheid, vrijheid van meningsuiting*

De media in de hele wereld rapporteren over de persvrijheid tijdens de Olympische spelen in China waar websites geblokkeerd zouden zijn en ontoegankelijk voor journalisten. Daarmee wordt, zo is gesteld, de belofte aan het Internationale Olympische Comité (IOC) gebroken. NaturalNews.com reageert hierop dat journalisten vooral eerst eens moeten kijken naar organisaties als het FDA (en andere organisaties over de gehele wereld) waar natuurlijke gezondheidmiddelen en op waarheid gebaseerde omschrijvingen botweg verboden worden, gecensureerd!

Met name het FDA verbiedt vrijheid van spreken voor leveranciers van gezondheidsproducten als vitamines en kruiden. Deze zelfde vrijheid van spreken is straks onder de Codex Alimentarius ook verboden voor jou en mij! Als je dan ergens op een forum of website iets publiceert in relatie met de aanbeveling van kruiden, supplementen, of alternatieve geneeswijzen mogen dit alleen nog maar ‘goedgekeurde’ statements zijn! Net zoals dat vroeger gebeurde in landen waar de Stasi de burgers controleerde. Dat gebeurt nu ook al in ‘ons’ vrije westen. Fabrikanten worden nu al jaren gecontroleerd en voor het gerecht gedaagd omdat zij oprechte eerlijke gezondheidvoordelen op hun website en verpakkingen hebben vermeld. Vaak wetenschappelijk onderbouwde maar niet ‘erkende’ uitspraken. Zelfs de links naar wetenschappelijke informatie moesten in opdracht van het FDA van websites worden verwijderd.

Regeringen en politieke partijen claimen graag dat wij in een democratie leven. De grootschalige onderdrukking van natuurlijk geneeswijzen en het blijven ondersteunen van destructieve behandelwijzen zoals chemotherapie maken dat veel mensen niet meer zo ‘trots’ zijn deel uit te maken van onze ‘vrije’ samenleving. De wereld is niet zoals de meeste mensen hem zien of de media hem laten zien. Hoe lang we nog gebruik kunnen maken van nieuwsbrieven en het Internet om ons recht op vrije meningsuiting te kunnen gebruiken is nog niet duidelijk. Het is tamelijk eenvoudig om honderden miljarden per jaar te bezuinigen op de gezondheidskosten als we preventie gaan toepassen. Geld besparen op onze portemonNEE, maar dit zal 100% ten koste gaan van de super winsten van de farmaceutische industrie. Ik weet nu waar ik terecht kan voor goede gezondheidsinformatie. Duidelijk is echter dat veel mensen daar nog geen enkel idee van hebben en klakkeloos levensbedreigende behandelingen ondergaan omdat de dokter heeft bepaald dat dit goed voor hen is!!! Persoonlijk heb ik mensen gesproken die ronduit te horen kregen dat indien ze voor alternatieve behandelingen zouden kiezen niet meer hoefden te rekenen op hulp!

## **11. Grove leugens in de – ziekte – industrie.**

Sinds het midden van 18de eeuw zijn natuurartsen systematisch onder vuur komen te liggen van ‘moderne’ dokters en de georganiseerde westerse geneeskunde. Met de opkomst van de moderne geneeskunde die met medicijnen de ziekten veroorzakers aanpakken en de chirurgische ingrepen (die vaak totaal overbodig zijn bij natuurgeneeswijzen) ontstond een hele industrie rondom het ziek zijn. Chirurgie en medicijnen werden meer en meer de geaccepteerde ‘geneeswijzen’ die bij de patiënten door de strot geduwd werden als zijnde dubbelblind wetenschappelijk bewezen methoden. Het werd de manier van de toekomst en alles wat daar niet aan voldeed werd tegengewerkt of tot kwakzalverij verklaard. De aanvallen op de ‘alternatieven’ werden steeds talrijker agressiever en gingen vaak gepaard met grove leugens. Dit kwam omdat de moderne ‘geneeskunst’ meer potentie had tot financieel gewin. De plattelandsdokter en natuurarts werden een bedreiging voor hen – aan ziekte – “geld-verdien-industrie”. De medische terminologie werd steeds ingewikkelder waardoor een gewone burger er geen touw meer aan vast kon knopen zodat zij er simpelweg niet meer aan dachten pogingen te ondernemen om zichzelf te genezen.

Patiënten organisaties (?) Wereldwijd ontstonden er steeds meer patiënten organisaties die op de achtergrond gerund werden door de belanghebbende medicijnfabrikanten. Natuurlijk weten de farmaceuten en dokters dat de natuurlijke geneeswijzen veel beter, goedkoper en veiliger zijn dan hun medicijnen en chirurgie, maar ze zijn ook veel minder winstgevend. Een natuurarts herstelt het evenwicht en eenmaal bekend hiermee kan de patiënt dat vaak zelf bij een mogelijke herhaling. De symptoomonderdrukkende medicijnen moeten echter even-zo-vaak gebruikt blijven worden. De patiënten organisaties beschermen zo het inkomen van de artsen en farmaceuten in plaats van het welbevinden van de patiënten. Mensen worden zo gehersenspoeld op hun meest zwakke momenten van hun ziekte door essentiële informatie achter te houden. Daarom is de industrie hard bezig om vitamines te labelen als geneesmiddel als er ook maar één claim op gelegd wordt. Dubbelblinde onderzoeken kosten namelijk handen vol met geld dat nooit commercieel terug te verdienen is met natuurlijke - niet te patenteren – producten! Dit is ze nog niet gelukt maar eind 2009 zijn ze een hele grote stap in de richting die de vrijheid van schrijven en spreken gaat beperken in combinatie met reclame voor voeding – supplementen en behandelingen! In het boek “Nutrition and Physical Degeneration” van Dr. Weston A. Price lezen we details over primitieve culturen in de wereld die de gezondheid vele malen beter voor elkaar hadden dan wij. Gezonder, betere levenskwaliteit en een hogere levensverwachting hadden. Hij ontdekte dat de voedingsstatus een alles bepalende doorslaggevende factor was. Eenmaal overgeschakeld naar de moderne kunstmatig geproduceerde westerse voeding ging het ook in deze bevolkingsgroepen hard achteruit met de algemene gezondheid. Diegene die echter terug gingen naar hun traditionele voeding knapten weer zienderogen op. Kennis als deze is bijzonder krachtig en het is juist deze kennis die velen ontberen. Hoe minder mensen weten dat je met de voedingssamenstelling, vitaminen, mineralen, kruiden en alternatieve therapieën eenvoudig kan genezen, hoe beter de moderne medisch wereld floreert. Onnodig om te vertellen dat mensen die deze onwetendheid met alle macht in stand houden er wel bij varen. Dokters, uw huisarts, ziekenhuizen, patiëntenorganisaties, verzekeringsmaatschappijen, medicijnfabrikanten, laboratoria en wetenschappers ze verliezen allemaal een groot deel van hun bestaansrecht als we allemaal weer gezond gingen leven. Nu wordt iedereen steeds armer in een poging dit onbetaalbare, onveilige tot ronduit dodelijke systeem in stand te houden en worden we verplicht om mee te betalen.

De effectiviteit en lage kosten van natuurgeneeskunde en de beoefenaars hiervan zoals onder andere de Chinezen zijn een directe bedreiging voor de winstgevendheid van het Westerse medische systeem. Dat is dus een van de hoofdredenen waarom de uitoefening van de Chinese geneeskunst keer op keer in twijfel getrokken wordt, tegengewerkt en onderdrukt. Er worden onwaarheden over verspreid, over gelachen, belachelijk gemaakt of ronduit genegeerd. Het is door de acties die zieke patiënten zelf ondernemen en de daarop volgende mond tot mond reclame dat deze geneeswijzen zich aan het verspreiden zijn. Patiënten verspreiden het woord over de behaalde resultaten van o.a. Chinese, orthomoleculaire en natuurartsen over hoe effectief deze methoden werken. Nu men zich realiseert dat men deze reclame nooit kan stoppen begint men deze natuurgeneeswijzen te erkennen maar wel met de onderliggende gedachte tot het controleren en reguleren en het vaststellen van strenge (onredelijke) eisen. Vaak stellen Westerse wetenschappers dat het slechts gaat om ongecontroleerde placebo effecten omdat er in hun ogen geen bewijs is vast te stellen of de bewijzen slechts tegen niet terugverdienbare hoge kosten verkregen kunnen worden.

Bij natuurgeneeswijzen zal altijd aandacht geschonken worden aan de voedingsstatus en het vermogen van het lichaam te herstellen om de voedingsstoffen optimaal op te kunnen nemen. Altijd, steeds weer opnieuw, blijkt die voedingsstatus schrikbarende tekorten te vertonen. Zoals ik zelf ervaar kan ook na 10 jaar aandacht voor de voeding en supplementen gebruik de opname drastisch verbeterd worden met het gebruik van de NES scan door blokkades op te heffen en de toepassing van de juiste biologische voedingsmiddelen in een goede verhouding.

Voeding - Vitaal voor zieke mensen. Ziek zijn is al geen pretje en alle aspecten die verlichting kunnen brengen is pure winst. De juiste voeding – onbewerkt – van natuurlijke bronnen maakt dat het lichaam meer vitaminen, mineralen, sporenelementen, enzymen en micro nutriënten binnenkrijgt. En dan ook nog in de meeste gevallen in onvoldoende mate vanwege onze ‘moderne’ landbouwmethodes. Aanvulling is zeker in geval van ziekte – VITAAL – om het lichaam te laten komen tot regeneratie, aansterken, de stemming te verbeteren etc. De langzame aftakeling van ons lichaam wordt maar al te vaak toegeschreven aan ‘ouderdom’ waaraan echter een gebrek aan essentiële bouwstoffen ten grondslag ligt. Iedereen moet meer aandacht gaan geven aan wat voor voeding we in onze mond steken, niet op een bepaalde dag maar elke dag. Iedereen die zijn vitamineopname meerdere malen heeft laten testen zal ervaren dat de moderne voeding niet voorziet in afdoende vitamines en andere bouwstoffen, aanvulling blijkt dat ook onontbeerlijk. Maar mensen die uitsluitend een vitaminesupplement nemen en denken goed bezig te zijn komen bedrogen uit. Onze voeding verdient het niet meer het predicaat – veilig – te krijgen en verschillende zaken zal je moeten schrappen. In de vijftigerjaren waren er al fitness Goeroes die stelden “Als de mens het ‘maakt’, eet het dan niet”. Als het gekweekt wordt op natuurlijke manier (zonder kunstmest en pesticiden) is dat het allerbeste wat je lichaam kan krijgen.

*“Het is niet wat je soms doet wat telt, het is wat je altijd doet wat telt”.*

Steeds weer hoor ik van zieke mensen dat ze in de reguliere gezondheidszorg geen voedingsadvies meekrijgen, zelfs niet bij levensbedreigende ziektes. Ook heb ik al verschillende keren kunnen optekenen uit de mond van mensen - bedreigd met een dodelijke ziekte - dat ze vertwijfeld lieten weten aan de behandelende arts voor een alternatieve methode te kiezen. Ze kregen dan in ronduit dreigende taal te horen het verder maar uit te moeten zoeken maar niet meer op – hun – hulp moesten rekenen! Niet alleen het systeem is fout maar ook de mensen die het systeem helpen in stand te houden. Kies dus wat voor jou de beste optie is, laat al het andere links liggen. Laat met je keuze - en geld - je stem gelden!

### *11.1 Zelfredzaamheid is het sleutelwoord.*

Mike Donkers wist het treffend samen te vatten: “We moeten gaan kijken naar methoden die mensen zonder enige moeite zelf toe kunnen passen”. Op zoek gaan dus naar jarenlang onderdrukte therapieën die moeilijk of onmogelijk te verbieden zijn. De base en zuurbalans optimaliseren is zo’n wonderbaarlijke methode die het voor veel ziektes onmogelijk maakt om zich te ontwikkelen. Vraag het niet aan je dokter tenzij het een natuurarts is of gelijkwaardig. Maar er is veel meer, zoals de German New Medicine wat je helpt het mentale deel van je gezondheid aan te pakken. Is de geest over deze kennis eenmaal uit de fles dan is die onmogelijk te stoppen.

Maar er valt meer te ontdekken, .... Eveneens een uitspraak van Mike: “De Engelstalige gebieden zijn veel verder op gezondheid gebied vanwege de vele uitstekende boeken die daar verschenen zijn”. Als ik dan echter kijk naar de resultaten met name in de VS dan is dat weer bedroevend. Zijn het de vele TV dokters die mensen beïnvloeden in samenwerking met het geestdodende fluoride daar in het drinkwater waardoor de levensverwachting gemiddeld nog lager ligt dan bij ons? In mijn nieuwsbrief schreef ik al over Dr. Brian Peskin die ontdekte wat het belang is van de celademhaling in het voorkomen van kanker. Hij schreef daar een boek over: “The hidden cure of cancer”. Het boek wordt binnenkort vertaald en uitgegeven bij succesboeken. De bevindingen van deze arts kunnen echter zo door iedereen toegepast worden door aandacht te besteden aan de omega 3 en 6 balans. Mike Donkers kwam ook weer op de proppen met een oude / nieuwe ontdekking over Oxygen therapie. Zuurstof dus! 250.000 exemplaren zijn er verkocht door de jaren heen van het boek van Ed McCabe. De boeken werden wereldwijd verkocht puur door het maken van mond tot mond reclame van goed geïnformeerde consumenten. Dat vond allemaal plaats in 1988; "Oxygen Therapies, A New Way of Approaching Disease". Miljoenen mensen hebben geleerd dat zuurstof een essentieel element is voor totale gezondheid. Miljarden mensen hebben daar echter nog nooit kennis van genomen! Zijn meest recente boek is; “Flood your body with oxigen”.

Maar er is nog veel meer zoals het door Ellen Vader onlangs uit het Frans vertaalde boek over Magnesium: De vraag is: “Welke punten hebben depressie, hyperactiviteit, epilepsie, autisme en de ziekte van Alzheimer gemeen?” 75% van de bevolking heeft een gebrek aan deze stof. Als je al deze wonderen die goede biologische gebalanceerde voeding en supplementen teweeg brengen voor de gezondheid eens bij elkaar optelt, dan is er maar slechts Eén conclusie mogelijk. Onze voeding deugt niet anders konden deze voeding en voedings supplementen nooit zo heilzaam werken. Onze minister van volksgezondheid verkoopt dus – weer - Klinkklare onzin! Doe eens gek, laat je lichaam eens doormeten op vitamine en mineralen gebrek, op de base en zuurbalans en nog vele andere punten. Doe het NU, als je nog kerngezond bent (of denkt te zijn). Tien tegen een dat het een motivatie voor je wordt om anders te gaan leven, anders te gaan eten, anders te gaan aankijken tegen de ‘expertise’ van de gezondheidsraad, het voedingscentrum en .... (ex) minister Klinkklare onzin.

Zeker weten dat jij ook een warme pleitbezorger gaat worden voor een gezonde leefstijl binnen de kring van familie, vrienden en relaties. Het leuke is echter dat je dat nog niet eens actief hoeft te doen want, .... iedereen gaat je namelijk vanzelf vragen hoe het komt dat je er zo goed uitziet, afgevallen bent, of waarom je de laatste tijd zoveel energie hebt!

## *11.2 Gezondheid Quiz*

Bestudeer de volgende statistieken en raad welke gebieden onderworpen worden aan strengere regelgeving door overheid instanties. De cijfers zijn afkomstig uit Amerika. Gemiddelde jaarlijkse doden voor 1995. (cijfers afkomstig uit verschillende bronnen)

Interactie medicijnen gebruik: 100.000 – 140.000

Verkeersslachtoffers: 39.325

Voedselvergiftiging: 9.100

Huishoudelijke schoonmaakmiddelen: 74

Acute pesticide vergiftiging: 12

Vitamine: 0

Aminozuren: 0

Commerciële kruiden producten: 0

Welke producten zien nu strenge controlemaatregelen tegemoet?

Precies, het zijn de laatste drie van de lijst en dat schijnt hard nodig te zijn?

### *11.3 Het zit in je genen ... ontdekten slimme wetenschappers*

Aan de bar zaten we met z'n allen even te praten, er lagen bijna evenzoveel sjek builen op de bar als er mensen aanwezig waren en het verhaal kwam op gezondheid. Zeg heb je het al gehoord dat [...] ook kanker heeft? Dan moet je met een verhaal komen net als ik dat kanker gewoon te genezen is. Ik moet zeggen dat dit ook ongeloofwaardig overkomt want mensen kunnen het moeilijk bevatten dat er geneeswijzen bekend zouden zijn die niet toegepast worden ten koste van vele mensenlevens. Dat is toch ondenkbaar!

Terwijl dus het ene na het andere sjekkie opgestoken werd kreeg het gesprek van onze 'gezondheidsdeskundigen' een wending in de richting van wetenschappers die hadden ontdekt dat bij mensen met dementie een bepaald gen daarvoor verantwoordelijk zou zijn. De conclusie van het gesprek was dat deze afwijking van de natuur gewoon in de genen zit. Tussen de regels door kun je dan als oplettend luisteraar vast stellen dat je dus een beetje geluk moet hebben om oud te worden, en er werd nog een sjekkie opgestoken.

Die wetenschappers die wisten het wel, ..... dat hadden ze in de krant gelezen. Afgelopen zomer (2010) had ik het geluk eens binnen te dringen in de wereld van de wetenschappers. Ik mocht met de drive in show een avond verzorgen en dit bleek een promotie feest te zijn voor een wetenschapster die ook uit had gevonden dat er een medische toepassing was voor een 'afwijking' in de natuur. Ze had daar een boek over geschreven en mocht als blijk van waardering een feestje organiseren voor wat collega's voor 15.000 euro. Een diner voor de beste collega's daarna de borrels, wat hapjes en de vertoning van de vakantie video en foto's op een grootbeeldscherm. Kijk eens wat je allemaal kan doen en waar je allemaal naar toe kan reizen als jullie ook zo slim worden als ik leek de boodschap te zijn voor de aanwezigen die met enige bewondering en afgunst het verhaal aanhoorden.

Maar wacht eens, had ik niet in het boek 'the China Study' gelezen dat mensen die verhuisden naar een andere streek of land nog die zelfde generatie te maken kregen met dezelfde lifestyle ziekten en gebreken die daar ook heersten. Ziektes die dus bij de familie niet in 'de genen' zaten bleken dan al snel bij die ene persoon wel voor te komen. Met andere woorden; genen hebben geen leidersrol maar zijn eenvoudig te beïnvloeden door de leefomstandigheden van een bepaalde streek, of familie en de 'overerfbare' eet en leefgewoontes.

## ‘Weten’schappers

Dus wetenschappers doen onderzoek naar de genen in de familie lijn om te ontdekken of ze een afwijking kunnen ontdekken, ... en nog mooier een medicijn om dat te corrigeren. Dat zou mooi zijn, erkenning, mooie vakanties en wellicht als ze het heel goed doen een boek, promotie en een feestje met jaloezse collega’s. Waarschijnlijk zitten daar ook slimme wetenschappers bij, ik bedoel echt slimme. Wetenschappers die op zoek gaan naar die zeldzame familie die van opa en oma een echt gezonde leefstijl als ‘erfenis’ meegekregen hebben en deze ‘erfenis’ ook weer doorgegeven hebben aan hun kinderen. En zouden ze die genen met afwijkingen ook kunnen vinden bij mensen die wel in balans leven met de natuur? Ik denk het niet. Maar hoe ga je vervolgens met die ontdekte wijsheid als wetenschapper om? Ga je dan vertellen dat je eigenlijk helemaal geen medicijn nodig hebt omdat de groenteboer je veel beter van dienst kan zijn? Sommige wetenschappers doen dat inderdaad.

Dat zijn echter geen slimme wetenschappers. Ze krijgen veel moeite om hun bevindingen in een wetenschappelijk magazine gepubliceerd te krijgen, worden soms met de nek aangekeken, voor gek versleten, ... en ze mogen vooral geen mooie vakantie tripjes maken. Maar stel dat je per ongeluk als medicijn wetenschapper deze waarheid ontdekt, hoe zit je dan als mens in elkaar? Ga je kiezen voor de waarheid om de mensheid van dienst te kunnen zijn of maak je de afweging om toch te denken aan je mooie baan die je vaarwel moet zeggen als je die bevindingen naar buiten gaat brengen? Ik denk dat weinigen van die slimme wetenschappers voor die keuze komen te staan. Ze weten waarschijnlijk wel dat ze nooit in die richting moeten gaan zoeken om niet opgezadeld te worden met gewetensproblemen. De studie die ze gevolgd hebben aan de farmaceutische faculteit heeft dat wel aan hun onderbewuste meegegeven.

En de roker die vol overtuiging denkt dat het allemaal in de genen zit, ik ben zo slim om hem in de waan te laten dat het zo is.

## 12. Waarom doen we wat we doen?

De titel; “Waarom we doen wat we doen” van het boek van Tim Harford maakte mij nieuwsgierig. Het gaat over de regels van menselijk gedrag, hoe wij onze behoeften bevredigen en welke keuzes we daarbij maken. Het boek geeft ook inzicht op het feit dat we meer als verwacht rationele keuzes maken. Mensen luisteren pas als er voor hen wat op het spel staat. Je gaat dus pas nadenken als er gevolgen te verwachten zijn bij het nemen of niet nemen van een beslissing. Rationeel is doordacht denken en handelen. Veel beslissingen worden op emoties genomen. De aanname dat mensen in staat zouden zijn om volstrekt rationele beslissingen te nemen berust op een mythe, lees ik op internet. Toch blijkt uit diverse onderzoeken dat rationele beslissingen juist op zeer grote schaal voorkomen. Het boek; “Waarom doen we wat we doen”, gaat hier uitgebreid op in. Bij rationeel denken wordt vooral gekeken naar; wat kost het mij en wat kan het mij opleveren. Iedereen maakt hierbij een persoonlijke beslissing die onder andere beïnvloed wordt door het milieu waarin men leeft, de afkomst, de wetgeving, de economie etc. Wat mij natuurlijk bijzonder interesseert is de beslissingen die mensen nemen op het gebied van gezondheid. Uit het boek blijkt dat de communicatie een grote doorslaggevende factor is. Hoe wordt iets verteld, krijgen de mensen de juiste informatie inzichtelijk en begrijpelijk voorgeschoteld? Frappant vond ik dit: Economen ontdekten dat nicotine pleisters of kauwgom juist tieners blijken aan te moedigen om met roken te beginnen.

Er blijkt immers een uitweg te bestaan als ze zouden willen stoppen! Zo komt men in een vicieuze cirkel. Leven rationele mensen gezonder? Vanaf de jaren zeventig van de vorige eeuw wordt het zogenaamde rationele model van preventie steeds belangrijker. Daarin bepaalt de wetenschap wat gezond is en hoe dat te bereiken is. Rationele mensen nemen kennis van deze informatie en kiezen dan zelf om in overeenstemming daarmee te handelen en dus gezond te leven. Deze denkwijze is niet zonder resultaten gebleven. Zo zijn mensen grootschalig geïnformeerd over wat gezond is en wat niet en is mede hierdoor is het aantal rokers gedaald van zo'n 50% in 1980 tot 28% in 2006. Bron RIVM (Nationaal Kompas Volksgezondheid) Op het gebied van roken is het voor de meerderheid wel duidelijk dat dit ongezond is. Voor de rest wordt er echter nogal wat verwarring gezaaid door tegenstrijdige berichtgeving in de media. Op het ene moment is product X gezond, en op het andere moment toch weer niet. Gezondheid is nooit een garantie al kun je het risico op ziektes in grote mate zelf beïnvloeden door je gedrag, leef en denkwijze.

Hoe denk jij hierover?

- \* Hoe denk jij over de gezondheid preventie in relatie tot de harde waarheid van ziektes en gebreken waarmee je elke dag zichtbaar geconfronteerd wordt?
- \* Hoeveel procent van je gezondheid heb je zelf in de hand denk jij?
- \* Wat is de invloed van je directe omgeving als jij anders gaat leven door bijvoorbeeld vegetariër te worden? Op latere leeftijd ineens te gaan sporten? Je stopt met roken? Enthousiast wordt over het gebruik van volwaardige voeding en voedingssupplementen?

Uit eigen ervaring weet ik dat mensen er niet van houden dat je ontsnapt uit de groep. Als jij gezonder gaat leven en de ander kan daar de motivatie niet voor opbrengen dan zal die je proberen te demotiveren om je terug te trekken net zoals ik juist poog mensen te motiveren gezonder te gaan leven. Rationeel denkend wil ik namelijk ook omgeven worden door mensen die gezond zijn. Vind je het onderwerp interessant dan is het boek van Tim Harford zeker een aanrader. Waarom doen we wat we doen? ISBN: 978-90-470-003

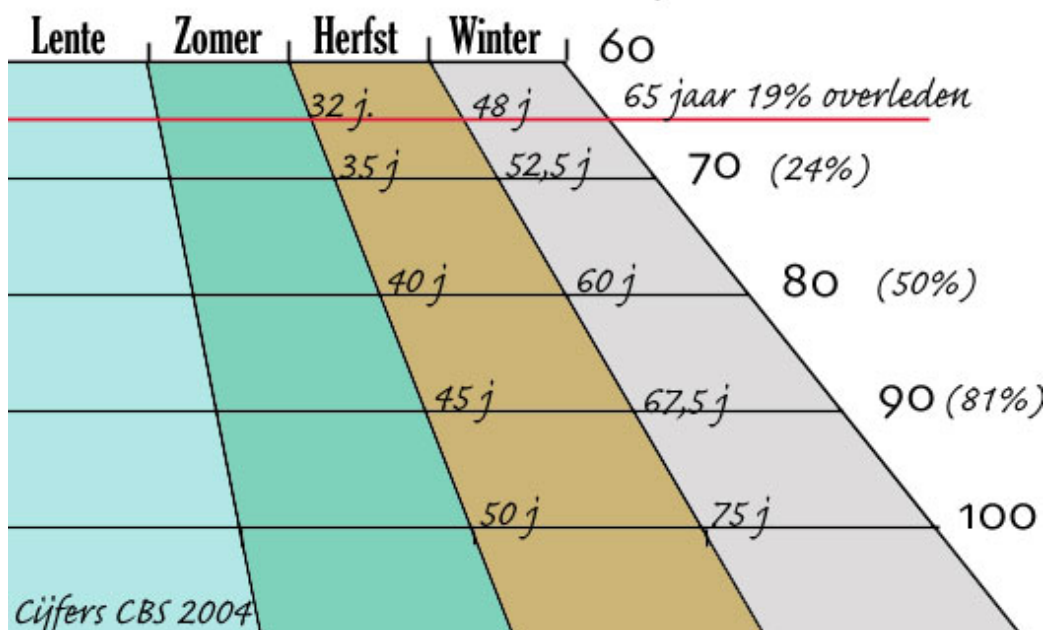
### *12.1 In de herfst van je leven.*

Op welke leeftijd breekt die echter aan? Met een oud klasgenoot van de lagere school zaten we wat te praten. Hij vond het interessant om te weten dat ik op mijn leeftijd nog vol zat met plannen want zo stelde hij: "Wij zitten per slot van rekening toch al in de herfst van ons leven". Ik reageerde daar nogal fel op gezien mijn plan om nog lang te kunnen blijven genieten van het leven. De herfst van je leven klinkt namelijk of je al heel oud bent. Ik dacht er even niet aan dat er ook nog het winter seizoen is.

De lente staat synoniem voor nieuw leven, de zomer is om te genieten, de herfst zijn de vallende blaadjes en de winter de slapende levensenergie. De opmerking van die oud klasgenoot heeft mij toch weer eens aan het denken gezet. Want verschillende oud stadsgenoten hebben maar amper de leeftijd van vijftig gehaald. Terugkijkend betekent dit dat zij in feite al op hun 25<sup>ste</sup> begonnen aan de herfst van hun leven. Kijk je dan naar de grens van 65 jaar waarop veel mensen zeggen te gaan genieten van het leven dan klopt dat verhaaltje totaal niet. Volgens de CBS cijfers van 2004 is 19% al overleden voor het 65<sup>ste</sup> levensjaar.

Velen komen dus vaak onbewust in de herfst en de winter van hun leven. Iets kan ik mij daar wel bij voorstellen als je ziet dat bij sommige mensen alle levensenergie al lijkt of is uitgeblust. In de natuur kunnen we echter ondanks de harde datum die voor de vier seizoenen staat aangegeven spreken van een vroege lente, een lange zomer, een vroege of late herfst en een lange koude winter. De natuur is flexibel en veranderlijk. Net zoals in de natuur, waar allerlei factoren een rol spelen, kun je zelf een grote invloed uitoefenen op de vier seizoenen van je eigen leven. Terwijl de een nog in de zomer zit, is bij de ander de herfst al voorbij. Als het op gezondheid aankomt val ik nogal regelmatig terug op de vergelijking met onze auto. We denken er eenvoudigweg niet over om op vakantie te gaan voordat de auto een beurt heeft gehad want, stel je voor dat hij stuk gaat en onze vakantie verpest? Zo ben ik dat nu ook aan het doen met mijn gezondheid. Alleen ga ik nog een stapje verder dan uitsluitend een beurt geven. Ik beschouw het net als topsport. Ik laat mijn gezondheid testen en ga samen met de gespecialiseerde arts of therapeut bekijken wat ik voor opties heb om daarna weer opnieuw te testen. Net als in de autosport, kijken hoe hard we kunnen, de auto verder fijn afstellen en opnieuw naar het circuit om te zien of we een verbetering hebben gevonden. Opnieuw veranderingen aanbrengen en opnieuw testen. Heb je dat wel eens gehoord in een interview met een autocoureur die stelt dat het testen heel belangrijk is en eigenlijk nooit stopt om te kunnen winnen van de concurrentie. Mijn concurrent is de tand des tijd die ik zolang mogelijk wil verslaan.

### De Vier Seizoenen van je Leven



Om enkele concrete voorbeelden te noemen, ik heb de NES scan al een keer laten doen net nadat we in het Brabantse land het carnaval achter de rug hadden. Dat viel nog reuze mee die uitslag. Toen ik echter de test deed nadat ik bij opruimwerkzaamheden na een brand een dagje in de openlucht had gewerkt bleken de giftige gassen ter plaatse mijn test te doen uitslaan met vele rode velden. Hoe was het ook al weer, meten is weten!

## 12.2 *Wat is je referentiekader?*

Hoe maak je keuzes, neem je beslissingen en wat voor invloed hebben die op je leven? Als je namelijk niet open naar nieuwe inzichten gaat kijken zul jij je vaak onbewust hiervoor afsluiten. Met andere woorden wat is je referentiekader? Veel mensen redeneren vanuit hun referentiekader, zaken opgedaan uit eigen ervaring, gezien bij anderen, van horen zeggen, of gelezen. Je redeneert dagelijks vanuit dit beeld en dus is het zo! Je weet wat je weet, maar iedereen weet dat er meer zaken zijn die je niet weet dan dat je wel weet. Een goede kennis van mij stelde het zo: “Hoe meer ik leer, des te meer kom ik er achter dat ik eigenlijk nog helemaal niet zoveel weet”. Al onze verworven informatie is opgeslagen op je harde schijf, ook wel je geheugen genoemd. Dit geheugen is dan ook een onbetrouwbaar medium als referentiekader om je dagelijkse beslissingen op te nemen als je maar al te vaak niet alles weet. Mijn intuïtie vertelt mij dat.....? Wij zijn als mensen gewend om pijn te vermijden. Pijnlijk kan het ook zijn als je een flater slaat, geld verliest met een verkeerde beslissing een blauwtje loopt etc. Je bent wie je bent door voornamelijk je verleden. Je verleden heeft echter totaal niets te maken met wie je bent in het heden. Veel ervaringen opgedaan in het verleden blijken echter mensen te blijven achtervolgen in het heden en...de toekomst. Als het verleden je blijft beheersen kun je dan je toekomst vormgeven zoals je zelf zou willen? Een voorbeeld: Je bent werkeloos en onderweg naar je zoveelste sollicitatie gesprek. Je gaat er op af met in je onderbewustzijn de gedachte: “Het zal wel weer niets worden zoals alle andere keren”. Kom je daar dan binnen met het benodigde enthousiasme en rechte schouders om die baan in de wacht te slepen? Onbewust beroof jij jezelf van veel kansen. De kracht van positief denken kan dus een behoorlijke oppepper zijn voor je toekomst en mogelijkheden. Hoe betrouwbaar is dan je intuïtie? Ik heb dit in de praktijk zien gebeuren. Een kennis van me (62) was al drie jaar werkeloos. Ik vertelde hem: “Ga eens iets positiefs doen en weer bij de radio draaien als deejay net als vroeger”. Na enkele weken was hij weer enthousiast aan de slag met de voorbereidingen... en nog voor hij van start is gegaan, ... heeft hij een nieuwe baan gevonden! Toeval, misschien maar ik denk het niet.

Je gevoel zegt iets over het heden, je zit op een terrasje met een pilsje in de zon en een geweldig uitzicht. Dat is een fijn gevoel, een gevoel dat je weer bij jezelf kunt oproepen als je daar weer aan denkt of die vakantie foto terug ziet. Op de eerste dag van je wintersport vakantie zit je in de lift naar boven, tien daagjes onbezorgd genieten. Is op de laatste dag dat heerlijke gevoel nog precies hetzelfde? De skilift is hetzelfde, je kan evenveel genieten. Is de gedachte aan het werk dat weer op je wacht de spellbreker? Leren omgaan met gevoelens, intuïtie, en je referentiekader niet bepalend laten zijn. Niet denken voor anderen. Wat er ontbreekt, is de tegenwoordigheid van geest om het verschil te kunnen maken. Niet kijken naar wat er fout is en dat proberen te herstellen maar kijken of je iets los kan laten, verbeteren en creëren. Deze inzichten heb ik opgedaan tijdens een krachtige trainingsmethode bij Landmark Education. Inzichten die niet eenvoudig te leren zijn door het lezen van een artikel als dit, maar door actief deel te nemen en proefondervindelijk je eigen zwakheden vaststellen en je sterke punten verbeteren. Leren van jezelf en anderen, persoonlijke groei, zelfvertrouwen, effectiever communiceren, etc. Wie wil dat niet?

In 2004 heb ik deze cursus gevolgd om wat sterker in mijn schoenen te staan toen ik dat jaar meer dan 400 artsen heb benaderd voor de SpectraCell vitamine opname test. Ik heb zelf geen enkele medisch achtergrond of training gehad maar mijn parate kennis verzameld bij lezingen in binnen en buitenland, boeken lezen en natuurlijk het internet. Mijn belangrijkste motivatie dat ik een goede weg ingeslagen was is echter toch dat referentiekader. Als je namelijk persoonlijk ervaart hoe belangrijk voeding is in de genezing dan ben je gemotiveerd om verder te gaan kijken naar wat er nog meer mogelijk is.

Het aller belangrijkste bij gezondheid is echter je gedachtekracht. Dit is tevens gelijk de zwakste schakel die je echter kan trainen.

### *12.3 De kracht van je gedachten*

Wat je ook doet in je leven alles ontstaat uit een gedachte. Sommige gedachten laten je spontaan besluiten om hetgeen je denkt onmiddellijk ten uitvoer te brengen terwijl andere zaken blijven sluimeren, dagen, weken, maanden, ja zelfs jaren. Sommige gedachten ontwikkelen zich over een langere periode en krijgen langzaam gestalte. Je weegt alle voor en nadelen tegen elkaar af en toetst deze al in de praktijk of je bekijkt of dit ook voor jou is weggelegd? Dat doe je dus allemaal voordat je dit uiteindelijk ten uitvoer gaat brengen. Het moge duidelijk zijn dat iedereen gedachten heeft die nooit verwezenlijkt worden omdat ... ? Gedachten kunnen heel krachtig zijn, die je verlangen aanwakkeren en je wil besturen. Sporters kunnen zich in gedachten al als winnaar op het podium zien staan om zo dat laatste beetje energie eruit te persen en nadien verklaren: "Ik wist wel dat ik zou gaan winnen". Sterke gedachten kunnen mensen ook genezen van een ernstige ziekte terwijl negatieve gedachten ook het tegenovergestelde teweeg kunnen brengen. Daarom is een dubbelblind studie van medicijnen- en een placebogroep ook nooit zuiver alleen al door de kracht van iemand zijn gedachten.

Door wat lichamelijke ongemakken ben ik op het pad gekomen van gezondheidspreventie. Dat pad is wat verder doorgeschoten dan de gemiddelde consument. Ik ben er in mijn gedachten allang heilig van overtuigd dat gezond oud worden geen kans is maar een keuze. Een mogelijkheid die je zelf kan scheppen. Daar kun je ook vele mensen de weg wijzen, niet door mensen te overtuigen maar te informeren. Mensen proberen te overtuigen werkt niet zo heb ik ervaren, die zetten alleen maar de hakken in het zand met een gedachte van: "Dat bepaal ik zelf wel". Sinds ik actief communiceer naar de groep mensen die als levensdoel hebben om gezond oud te worden en daarom dan ook willen behoren tot de groep gezondste landgenoten merk ik dat ik meer in contact kom met deze groep mensen. Simpel, zij voelen zich aangesproken door mijn persoonlijke doelstelling. Is het niet zo dat goed voorbeeld altijd doet volgen. Ik heb echt niet de illusie dat iedereen dit wil, ja ze willen dit vaak wel maar willen en een sterk verlangen om dit doel te bereiken zijn twee geheel verschillende zaken.

### *12.4 Motivatie .... omdat?*

Laten we eerlijk zijn, iedereen wil gezond zijn tot op hoge leeftijd, maar de verleidingen van het leven maken dat slechts weinigen in onze moderne Westerse samenleving dat doel ook echt bereiken. Hoe raakte ik gemotiveerd? Eerst natuurlijk door de noodzaak om weer gezond te worden maar daarna komen de verleidingen weer, ... mede door een gebrek aan parate kennis.

Ik was echter een richting in geslagen waar ik steeds weer in contact kwam met mensen die veel kennis bezaten. Motiverende sprekers die een beeld van hun eigen leven en ontdekkingsreis van ongezond naar gezond schetsten spraken mij het meest aan. Pas daarna kon ik de motivatie opbrengen om naar lezingen te gaan die meer op de achtergronden ingingen. Zo zat ik ineens te luisteren te midden van een artsencongres in 2005! Gaat het met de meeste mensen ook niet zo met het lezen van de krant, een magazine, een TV programma. Zo gauw als er een onderwerp komt over gezondheid zap je weg. Een alarmerende kop over ongezond leven sla je snel over omdat ...

Omdat je denkt dat je daar toch geen invloed op uit kan oefenen?

Omdat je denkt dat je nu eenmaal geluk moet hebben?

Omdat gebreken nu eenmaal met ouderdom komen?

Zou het daarom komen dat ook de goede adviezen aan de aandacht ontsnappen omdat vele mensen zich afsluiten voor dit nieuws. Zouden deze – Omdat – dogma's gestalte hebben gekregen vanwege de jarenlange conditionering? Voorgelogen door de media die niets meer of minder zijn dan een reclame kanaal voor de 'maagvulling' verkopende voedingsindustrie en behandeld door dokters die een verlengstuk zijn van de farmaceutische industrie die pillen verkopen die in de meeste gevallen niet werken! Dokters die soms wel een afwijkende mening hebben maar die mocht ik pas optekenen als ze straks met pensioen zouden zijn, zo werd mij meerdere malen verteld. Nu worden ze vaak gedwongen om te functioneren binnen het systeem! Ik liep dus ook tegen barrières op. Ik wist wel dat er mogelijkheden waren om stukken gezonder te gaan leven, voornamelijk de voeding aanpassen, maar het was steeds een brug te ver. Totdat je de juiste personen ontmoet die je werkelijk dat duwtje geven om de goede richting in te gaan. Omdat ze niet alleen met hun eigen leefstijl een voorbeeld zijn, maar omdat ze ook een oplossing bieden waar je zelf nog niet aan gedacht had. Dat omslagpunt heb ik ervaren bij de lezing van David Wolfe in 2007 in België. Zijn inspirerende reis/lezing duurde van 14.00 uur tot 22.00 uur 's avonds met slechts een korte pauze en .... een half bekertje van zijn vers bereide smoothie. Op de vraag wie er aan het einde van de dag nu honger had of gebrek aan energie werd geen enkele vinger opgestoken. Hè, wat gek eigenlijk dacht ik gelijk, kan het zijn dat zo'n eenvoudig en snel bereide smoothie mij zo kon voeden. Ik was namelijk de persoon die stapels met boterhammen kon eten voordat ik het gevoel had dat ik vol zat. Niet dat ik dat gevoel had dat ik met de smoothie vol zat, maar kennelijk was het toch ruim voldoende om mij al die tijd geen honger gevoel te geven. Toch duurde het nog een tijdje voordat ik echt elke dag een smoothie ging gebruiken. Dit was weer de invloed van Mike Donkers die slechts een plaatsje verwijderd zat tijdens de lezing van David Wolfe. Hij gaf praktische tips om een super smoothie samen te stellen die qua prijs niet gelijk een aanslag maakte op je budget en makkelijk elke dag klaar te maken is en toch ruimte geeft voor eigen invulling en variaties.

### *12.5 Wat zou jou motiveren om gezonder te leven?*

Kijk, ik zie natuurlijk net als jij ook aanstaande moeder waarvan ik weet dat ze heel veel van hun kinderen gaan houden. Maar voorafgaande aan de geboorte zie ik ze toch roken, drinken en ongezond eten waardoor ze wellicht hun kind de slechts mogelijke start gaan geven die denkbaar is! Maar als ze nu eens kennis hadden van wat ze aan het aanrichten zijn, zouden ze dan niet gemotiveerd zijn om ten minste tijdelijk hun destructieve leefstijl te veranderen? Angst kan een goede motivatie zijn, maar ook het krijgen of jezelf belonen.

Als ik zag hoeveel energie David Wolfe had en hoe goed hij eruit zag, dat was de beloning voor zijn leefstijl die ik ook wel wilde. David stelde; “Met mijn leefstijl heb ik zoveel energie dat ik elke dag minder slaap nodig heb wat je kunt vergelijken met 30 extra verlofdagen!” Voor de presentaties van Mike Donkers heb ik veel bewondering, zijn ongekeerde parate kennis is fenomenaal. Maar, ... de mensen die naar zijn presentatie komen hebben in de meeste gevallen de stap al gemaakt richting gezonder leven. Ze zijn al gemotiveerd om de achtergronden van een gezonde leefstijl te doorgronden. Hoe bereik je echter al die miljoenen die in de - Omdat - fase zitten die ik je eerder schetste? Niet door hun uit te nodigen voor een presentatie over gezondheid. Ga ik die bereiken met dit boek? Ik denk het niet, of toch, ... als iemand die dichtbij die persoon staat dit boek schenkt

### *12.6 Wat weet je eigen lichaam beter dan jij?*

Als je gaat leren luisteren naar je eigen lichaam vertelt het je boekdelen over je gezondheid. Wij zijn echter mensen die zelfstandig kunnen nadenken en beslissingen nemen. We staan er echter maar al te vaak niet meer bij stil hoe sterk wij beïnvloed worden door indrukken via de media en in de dagelijkse omgang met mensen. Je kent ongetwijfeld nog wel een of meerdere situaties uit de pubertijd dat je er niet over dacht om bepaalde kleren aan te trekken omdat dit nou eenmaal niet hip was. Je hebt in die tijd wellicht ‘geleerd’ om rekening te houden met een andere mening hoewel je het er misschien helemaal niet mee eens was? Zo had ik ook de ervaring van vroeger dat ik verschillende dingen niet lekker vond zoals onder andere vis. Toen ik het later toch een keer heb gegeten moest ik die mening bijstellen want het is eigenlijk best lekker. Zo heb ik over allerlei zaken mijn eigen referentiekader opgebouwd die niets met de realiteit en de waarheid te maken hebben. Er zijn mensen die elke dag pijn hebben. Zijn ze dan een dagje pijnvrij dan voelen zij zich inderdaad goed. Als ik naar mensen luister en ik hoor verhalen van iemand die plotseling te horen kregen dat ze een ernstige ziekte hebben dan zie ik verbijstering op de gezichten bij de opmerking: “En ik voelde mij juist zo goed”. Zouden veel mensen zich wel bewust zijn hoe goed voelen werkelijk zou kunnen voelen? Als je eigen referentiekader en je gevoel niet altijd betrouwbaar zijn, wat vertelt je intuïtie je dan? Zo denkt de meerderheid van de mensen redelijk gezond te leven. “Oké, zo af en toe zondig ik wel eens maar over het algemeen leef ik aardig gezond”, hoor ik vaak vertellen. Vraag jij je nooit eens af hoe het dan komt dat op de leeftijd van 65 jaar slechts 30,7 procent van de mensen nog volledig gezond zijn? (cijfers CBS) Hoe zou het dan komen dat er mensen zijn die moeiteloos 100 jaar en ouder worden? Als je eenmaal ziek bent is er soms geen weg meer terug, ook niet met al het geld in de wereld!

Je eigen lichaam weet het beter dan jij!

Dat is de enige conclusie die je kan trekken als je getuigenissen hoort van mensen die hun voedingspatroon zijn gaan aanpassen of voedingssupplementen zijn gaan gebruiken. Ondanks dat zij ervan overtuigd waren gezond te leven bleken ze opeens minder hoofdpijn te hebben, meer energie, konden ze ineens schijnbaar moeiteloos afvallen, of ze sliepen beter! Er zijn mensen die na verloop van tijd vrij zijn van medicijngebruik nadat ze dachten deze de rest van hun leven te moeten blijven gebruiken. Mensen die ineens weer helder kunnen denken en geen depressieve gevoelens meer hebben. Er zijn echter heel veel mensen die deze zaken nooit gaan ontdekken. Simpel omdat ze eenvoudig niet eens toegeven om betere voeding en voedingssupplementen te gaan gebruiken of al na één maand en terugvallen in hun oude gewoontes.

Net zoals een verstokte roker die zijn longen uit zijn lijf hoest zegt: “Ik moet binnenkort maar eens na gaan denken om te stoppen met roken”. Zo kan ik deze mensen ook niet gaan helpen met dit artikel om hen te motiveren en te stoppen met roken of gezonder te gaan leven. Maar jij? Zou jij het niet eens drie maanden proberen om je eigen lichaam de kans te geven om te bewijzen dat je ongelijk hebt gehad al die tijd? Ik hoor vele mensen van blijdschap vertellen over hun fantastische resultaten waarmee ze onbewust toegeven dat ze al die tijd wel erg dom zijn geweest om hun eigen lichaam zo te behandelen. Een fout toegeven doet gelukkig geen pijn als de overwinning zo goed voelt. Met wie zou je eigen lichaam het liefst willen samenleven: met de verstokte roker die zichzelf voorhoudt dat hij er een Bourgondische leefstijl op nahoudt, of met jouw toekomstige ik die zich elke dag prima voelt?

### *12.7 Passie voor gezondheid*

Ik denk dat er slechts één oplossing is, vergaar kennis over gezonde natuurlijke voeding, zoek een gezondheidscoach en stop met het nemen van al die junk voeding waar de supermarkt boordevol mee staat. Geniet van onbewerkte natuurlijke voeding in plaats van bewerkte melk, vlees met antibiotica en dieren gevoed met GMO voeding, suiker, bewerkte granen en de chemische toevoegingen waar junkfood mee vol zit. Al je gezondheidsproblemen zullen geëlimineerd worden of in ieder geval drastisch verminderen. Dit is de uitdaging waar we voor staan, om zelf weer controle te verkrijgen over je gezondheid en je eigen toekomst. Deel deze kennis en bereikte resultaten met iedereen. De vraag is; “Wie ken jij die geïnteresseerd is in gezondheid?” Gezien het feit dat door de jaren heen onze politieke ‘dienaren’ geen enkele verantwoordelijkheid hebben getoond om wettelijke maatregelen te nemen om ons te beschermen tegen de kwade invloeden van de voedingsindustrie de farmaceutische en de chemische industrie zijn we verplicht om zelf goed te beoordelen wat goed voor ons is en alert te reageren als er weer eens een maatregel aangenomen wordt die onze gezondheid nog verder gaat ondermijnen zoals met de Codex Alimentarius en de invoering van GMO zaden. Wees dus alert en wordt wakker, ..... voordat je op de bekende splitsing aankomt waarbij de meeste mensen nu steeds weer de verkeerde afslag nemen en naar de dokter gaan om daarmee de eigen verantwoordelijkheid voor je gezondheid uit handen te geven. Bedenk dat het al zo ver is dat farmaceutische bedrijven al geen enkele verantwoording hoeven af te leggen ten aanzien van vaccinaties. Totale onschendbaarheid! Jij loopt dus het risico van je persoonlijke beslissing. Ik stuur ook met een glimlach de collectanten door die komen voor een bijdrage voor de hartstichting het kankerfonds etc., ..... nadat ik ze uitleg hoe ik erover denk. Ik ben het er ook totaal niet mee eens dat ik collectief mag (moet) meebetalen aan al die dure medische behandelingen waar ik zelf toch nooit gebruik van ga (durf) te maken. (mijn basisverzekering in 2010 kost 58 euro) Ik neem het maximale eigen risico, gewoon omdat ik het risico van al die ‘behandelingen’ vele malen groter vind. Mij te gevaarlijk! Ik ben al lang bezig mijn leef en voedingspatroon aan te passen en ben niet zo bang voor een ziekte, gestrekt door kennis van zaken en niet door hoop of geluk maar feiten! Ik geloof ook niet meer wat zogenaamde autoriteiten mij proberen wijs te maken. Ik weet wel beter! Zou jij je auto toevertrouwen aan een automonteur die met zijn eigen auto regelmatig ellende heeft. Kijk naar de resultaten van onze geneesheren en ken de feiten. Boezemen die bij jou vertrouwen in met meer doden dan welke ziekte dan ook? (30.000 medische fouten 1.700 doden elk jaar) En dat zijn de officiële cijfers, wellicht de tip van de ijsberg? Neem zelf je eigen verantwoording en succes met je beslissingen, te beginnen met wat je de volgende keer in je winkelwagentje gaat laden bij de supermarkt

## Onze verantwoordelijkheid voor mond tot mond reclame

Wij zijn allemaal schakels in een groot geheel en altijd met elkaar verbonden hoe je het ook wendt of keert. Wat jij zegt kan invloed hebben op het leven van een ander. Een onbedachte nare opmerking kan iemand een onprettige dag bezorgen en een compliment kan het tegenovergestelde, een leuke dag betekenen. Een enkele opmerking of woord kan iemand inspireren tot het schrijven van een artikel, een gedicht of een liedje. Het uitdragen van een stukje kennis dat je ooit ergens gehoord of gelezen hebt kan voor een ander een nieuw startpunt zijn om gezonder te gaan leven. En, .... omdat we met elkaar verbonden zijn kan dit wel eens het startpunt zijn voor tientallen, honderden of duizenden mensen! Mijn reis naar een gezonder leven begon al op mijn veertigste toen ik mij realiseerde dat onbewust leven tot beperkingen ging leiden. Met andere woorden, zomaar alles in mijn mond stoppen gaf mij niet voldoende brandstof om te doen wat ik wilde doen. (heel veel) Bovendien kwamen de eerste lichamelijke gebreken om de hoek kijken. Mijn zoektocht naar gezondheid bracht mij stap voor stap op wonderlijke plaatsen, het bracht mij in contact met gelijkgestemde mensen en groeide uit tot een ware passie. We zijn allemaal een schakel in een ketting ook al lopen ze kris kras door elkaar heen. Zo was ik in 2007 te gast bij een lezing van David Wolfe, omdat Katarina de Vos besloten had mij een uitnodiging te sturen. David bracht een gepassioneerde presentatie over de wonderen van kruiden, vitamines, mineralen en andere essentiële vetten en micronutriënten die je gezondheid naar een ongekend niveau kunnen tillen. Twee plaatsen van mij vandaan zat Mike Donkers die enkele vragen stelde waardoor ik dacht, daar moet ik straks even een babbeltje mee maken. Dat gesprek leidde ertoe dat ik hem als een van de eerste belde een jaar later om mee te gaan werken aan gezondheid radio. Een van de speerpunten waar Mike telkens, net als David Wolfe op hamert is de noodzaak van een goede mineralenhuishouding. Inmiddels is dat gedachtegoed op talloze websites terug te vinden. Toen Mike kwam met zijn super fruit smoothie dacht ik, dit moeten we uitgebreid gaan promoten. Vandaar dat dit op werkelijk elke pagina die ik op de website heb gemaakt het laatste jaar heb staan. Het resultaat is dat vele mensen zijn begonnen met het gebruiken van de smoothie met bijvoorbeeld dit als resultaat.

Ik ben 3 maanden geleden begonnen met de Super Smoothie. Na mijn radicale prostaatoperatie 2 jaar terug werd ik 3-maandelijks "geprikt" op de psa-waarden in mijn bloed. Die bleven stijgen, hetgeen zou inhouden dat ik bestraald zou moeten worden. Mijn uroloog schamperde bij mijn voorstel om de smoothie te proberen. Hij zei: "Hoop dat het brengt wat je wilt, dan is het tenminste niet zonde van je tijd". De laatste meting vorige maand zou uitsluitel moeten brengen of ik bestraald zou worden. En tot mijn grote geruststelling was de psa voor het eerst in 2 jaar tijd gedaald!! Mijn uroloog begreep het allemaal niet zo goed, maar IK wel.

Mike bedankt! (En mijn bloedend tandvlees is ook verleden tijd. Ik kan nu mijn tanden zo ongeveer met een staalborstel poetsen.... Met vriendelijke groet, Martin,

Dat mailtje dat Katarina de Vos mij stuurde in 2007 is dus uiteindelijk de kettingreactie geweest waardoor Martin in 2010 zijn gezondheid aan het terug winnen is. Zo werd ik gebeld door een arts in 2008, Saira Moeniralam vertelde mij, ik zie dat je met gezondheid bezig bent op internet en ik wil je graag iets tonen wat je moet weten. Ik ging in op de uitnodiging en reisde af naar Noord Holland waar ik een uitgebreide kennismaking kreeg met de NES scan (Nutri Energetics Systems).

Het interview dat ik met haar deed over de NES scan behoort nog steeds tot de best bezochte pagina's en heeft veel mensen op weg geholpen naar een betere gezondheid. Er zijn echter legio kettingreacties die dagelijks plaatsvinden waar je helemaal geen besef van hebt. Mensen die mijn nieuwsbrief doorsturen of een opmerking over een onderwerp maken tegen iemand wat ze gelezen hebben. Enig idee hoever die opmerking kan reiken, vandaag, morgen, over drie jaar? In 2001 kwam ik via, via een keer terecht bij Ron Fonteine thuis die toen al aardig de weg wist op internet. De tips die hij gaf om een pagina goed in de zoekmachines te krijgen waren zeer waardevol en maakte ook mijn website al snel vindbaar. We wisselen vaak wat dingen uit om de boodschap te versterken. Een boodschap die echter nog veel meer aandacht verdient dan nu. Anneke Bleeker heeft bewezen dat slechts een enkele persoon een actie op gang kan brengen die vervolgens met gezamenlijke inspanning kan leiden tot een ongekend resultaat aangaande het indammen van de verderfelijke vaccinatie campagnes. In de wereld waarin we nu leven blijkt steeds weer opnieuw dat de regering haar ziel en zaligheid verkocht heeft aan het bedrijfsleven. Verborgene agenda's worden erop nagehouden wat weer overduidelijk naar voren komt als men met de wet openbaarheid in de hand de betreffende documenten opvraagt. Ondanks tussenkomst van de rechter blijken deze documenten vol te staan met dikke viltstrepen wat de naam volksvertegenwoordigers tot een ware farce maakt. De media staan al veel langer onder controle en zijn al lang geen betrouwbaar medium meer om je toekomst beslissingen op te kunnen stoelen. Daar hoeven we het verder niet meer over te hebben.

Hoe belangrijk ben JIJ? We hebben gezien dat we allemaal een schakeltje zijn. We hebben ook gezien dat een eenvoudig mailtje van iemand een hele kettingreactie kan veroorzaken. Stuur dat mailtje dan ook. Vertel wat je weet tegen die ander, ook al word je misschien nu nog niet begrepen. Jij kan het verschil maken voor een ander, vandaag, morgen of over een of meer jaren.

Hoe zit het nu met jouw persoonlijke motivatie om gezond te blijven?

Begin december (2007) ontving ik een mailtje: "Wil jij Jan a.u.b. niet meer lastig vallen met je gezondheidsinformatie. Hij heeft 2 mei een herseninfarct gekregen ondanks dat hij sportte, geen alcohol gebruikte en niet rookte. Hij is absoluut niet meer geïnteresseerd in je informatie (leeftijd 70)". Dat bericht ontving ik van de partner van Jan. Lastigvallen? Met een nieuwsbrief waar iedereen zich dubbel opt-in inschrijft en onderaan iedere nieuwsbrief weer zelf kan afmelden van de nieuwsbrief. Ik weet dat er veel Jannen en Jannekes rondlopen die denken gezond te leven en ondanks de confronterende informatie die ik iedereen presenteer geen maatregelen nemen! Gewoon doorgaan met hun ingesleten levenspatroon. "Het is toch al die jaren immers goed gegaan, ik voel mij goed en ben vrijwel nooit ziek" En dan komt er opeens ook een '2 mei' voorbij. Er is dan vaak geen enkele weg terug meer met de opgelopen schade. Als jij de nieuwsbrief al meer dan een jaar leest en je hebt nog geen enkele verandering aangebracht in je leefstijl waarom lees je hem dan nog? Om ergens een sprankje hoop te ontdekken? Toen ik op mijn website vermeldde dat vitamine E goed was voor rokers genereerde dat een hoop klikken. Niet om te stoppen met roken maar om met een lapmiddel door te kunnen gaan met roken. Gaat mijn informatie een keerpunt voor je zijn? Ik vind het helemaal niet erg als er mensen de nieuwsbrief opzeggen. Ik wil namelijk geen berichten ontvangen als dat van Jan. Ik wil berichten ontvangen van mensen die mij vertellen dat ik hen op de goede weg geholpen heb om gezonder te gaan leven.

Benader iemand zoals hij is en hij zal zo blijven.  
Benader hem zoals hij kan worden en hij zal zo worden.

- Goethe

Over kanker, hart en vaatziekten, al die andere ziektes en een gezonde leefstijl valt nog zoveel meer te vertellen. Dit is dus slechts een richtingaanwijzer om verder onderzoek te gaan doen. Veel mensen zullen pas kennis nemen van deze informatie als ze te horen hebben gekregen dat ze ziek zijn. In dit boek wordt echter ook duidelijk hoe je kanker en alle andere ziektes kunt voorkomen in de meeste gevallen. Geef dan ook dit boek cadeau aan een iemand die je dierbaar is.

Een dag waarin we niets voor een ander hebben betekend, is een verloren dag. - Pappa Vidyaaakar

### *12.8 Leer te leven*

Al sedert jaren ontvang ik de nieuwsbrief van Lynne McTaggart (What Doctors Don't Tell You). Gedurende die jaren werd ik ook regelmatig opmerkzaam gemaakt over haar boek "Living the Field". Op de een of andere manier heb ik mij daar nooit zo in verdiept omdat ik er klaarblijkelijk nog niet klaar voor was en er nog zoveel te ontdekken viel wat ik ook nog niet begreep of kennis van genomen had. Deze week kreeg ik een mailtje binnen van Anne met een link van een YouTube-video van Gregg Braden: "Wetenschap der Mirakels" (Nederlands ondertiteld). Hierin legt hij duidelijk uit wat je met gedachten kunt bereiken en hoe deze je leven en dat van anderen vorm kunnen geven. Ik had al een tweetal boeken gelezen over de kracht van je gedachten en heb het een goede gewoonte gemaakt om met positieve gedachten op te staan en weer te gaan slapen. In het dagelijkse leven ga ik ook al snel negatieve invloeden uit de weg. Wat je met gedachtekracht kan bewerkstelligen daar had ik ook al een persoonlijke ervaring mee. Ik kreeg namelijk een bevestiging per mail van een persoon waar ik op een bepaald tijdstip aan dacht dat die persoon op exact hetzelfde moment hetzelfde gevoel had als ik. Ook al was ik wat anders aan het doen op het moment dat ik de mail van Anne binnenkreeg, ik moest eerst deze videoserie van zes delen zien. Als je de bevindingen van deze video goed op je laat inwerken betekent het nogal wat. Het betekent dat wij met onze gedachten een giga invloed hebben op onze gezondheid en welbevinden. Je leven is meer een reflectie van je gedachten dan je kunt vermoeden. Het betekent dat de 'wetenschap' van de westerse geneeskunde nog verder op losse schroeven komt te staan. Het toont ook, en dat is zeer bemoedigend, dat we invloed kunnen uitoefenen op wat er rondom ons heen gebeurt in de wereld, en nog te gebeuren staat. We zien al gebeuren dat collectieve acties gevreesde dictatorregimes omver kunnen werpen. Nu de geest uit de fles is zal dit de gehele wereld gaan veranderen en dit zal zeker onze deur niet voorbij gaan. Sterker, ook wij worden onwetend gehouden door onze – democratisch – gekozen regeringen. Met dit in gedachten, neem een uurtje rustig de tijd om deze serie van zes video's te bekijken. In het licht van deze kennis zal het eens te meer duidelijk worden dat hoe meer mensen zich bewust zijn van de richting die we dreigen in te gaan met regeringen in het 'vrije' westen die afglijden naar een dictatuur onder de valse dekmantel van democratie, overheden die ons ongewilde en ongewenste verplichtingen opleggen en zelfs bij wet al bepaald hebben dat in geval zij dit wenselijk achten gif in ons lichaam mogen spuiten... Hoe meer mensen zich werkelijk bewust worden van dit duistere spel, hoe meer ook wij onze krachten kunnen bundelen.

Met de duidelijke uitleg van Gregg Braden worden ons waardevolle inzichten en gereedschappen aangereikt die een krachtig en onverslaanbaar en bovenal vreedzaam tegenwicht kunnen geven.

Wetenschap der mirakels – Gregg Braden 1/6 Nederlands ondertiteld (YouTube)

### **13. Bewustwording**

Onlangs hoorde ik in een video de term gebruiken, voeding als wapen. Het was niet erg positief bedoeld maar als wapen om de groeiende wereldbevolking bewust te verminderen. He who controls the food controls the world. Hij die de voeding onder controle heeft controleert ook de wereldbevolking. Er is ook een boek dat als titel heeft voeding als wapen tegen kanker. Dit vind ik echter persoonlijk (in navolging van Mike) niet zo'n goed gekozen titel. Met medicijnen voer je immers oorlog in je lichaam, met (echte) voeding werk je samen met de natuur.

Waarom is voeding een wapen? Voeding kan door de politiek gebruikt worden door bewuste schaarste te creëren waardoor mensen de energie ontnomen wordt om te protesteren tegen het regime. Men ontdekte dat fluoride in water mensen gedwee maakt waardoor ze beter te controleren waren. Dit werd dan ook toegepast op gevangenen in de jaren dertig, toen deed de Russische overheid dat in Gulag in Siberië. Vraag je eens af waarom deze zeer giftige stof in tandpasta zit en in verschillende landen in het drinkwater? Een experiment met meer dan 1 miljoen gevangenen en leerlingen die simpelweg aanvulling kregen met voedingssupplementen gaven als resultaat dat mensen minder agressief werden en slimmer. Bij alle leerlingen gingen de rapportcijfers omhoog. (Onderzoek Schoenthaler 1973).

In sommige voeding zitten meer pesticiden, vulstoffen en E nummers dan voedingsmiddelen en de natuurlijke groenten en fruit worden grotendeels gekweekt met kunstmest en daarom allemaal zonder uitzondering arm aan essentiële bouwstoffen, vitamines en mineralen. Vraag je eens af hoe het komt dat natuurlijke biologische voeding veel tegenwerking krijgt en duur is terwijl junk voeding kunstmatig laag in prijs gehouden wordt zodat er in feite een oneerlijke concurrentie is ontstaan. Nog zo'n duidelijk voorbeeld dat voeding als wapen gebruikt wordt is Aspartaam, de giftige zoetstof die schade toebrengt aan het zenuwstelsel van je lichaam en veroorzaakt hersenschade. Het werd geïntroduceerd door een bedrijf dat op naam stond van Donald Rumsfeld de Amerikaanse secretaris van defensie! Ook de Codex Alimentarius wetgeving past in de gedachte van voeding als een wapen door allerlei wettelijke beperkingen op te leggen voor natuurlijke voeding terwijl de chemische ingrediënten ongemoeid gelaten worden.

Landen die afhankelijk zijn van voeding import kunnen grote problemen krijgen in het geval van een economisch conflict met Cuba als voorbeeld. Daar kwam van de een op de andere dag de import tot stilstand en de op olie draaiende economie maakte dat daarmee ook de binnenlandse voedselvoorziening stopte. Zo worden ook oorlogen beslecht door de voedselhulp van strijdende partijen te stimuleren of juist te staken. Dit wapen is natuurlijk al zo oud als de bekende spreekwoordelijke weg naar Rome. In de oudheid werden steden belegerd en totaal uitgehongerd. Een land hoeft echter niet in oorlog te zijn om het voedingwapen in te zetten. We kennen allemaal de bedrijven die prijsafspraken hebben gemaakt.

De fraude zaken zijn door de jaren heen algemeen bekend. Zo zijn er dus ook geheime afspraken mogelijk tussen voedingsbedrijven en de farmaceutische industrie. Als de voedingsindustrie mensen ongezond maakt met de voeding als wapen dan kan de farmaceutische industrie ook hun chemische wapens inzetten met hulp van de Main Stream Media die de grote massa onjuist weten te informeren. (dom houden).

Voor de mensen die inmiddels al de totaal ongelofelijke verhalen aan een nader eigen onderzoek hebben onderworpen gaan we nog een stapje verder. De verhalen over de Nieuwe Wereld Orde waar men openlijk uit de mond van wereldleiders en top industriëlen kan optekenen dat zij vinden dat de wereld enkele miljarden mensen teveel bevat. Voeding is dan samen met medicijnen een enorm wapen. Met chemotherapie is het nu al de doodgewoonste zaak van de wereld dat dit slechts een zeer korte levensverlenging geeft. Met vaccinaties weten de experts al lang dat dit alleen maar gezondheid klachten (en doden) geeft en geen enkel voordeel om een ziekte te voorkomen (daar is geen enkel wetenschappelijk bewijs van). Nu is de opmars van de voeding bezig als wapen om de wereldbevolking te verminderen. De namen van deze nieuwe wapens zijn nanotechnologie en Genetisch Gemodificeerde Organismen (GGO / GMO). Al lang is bekend dat dieren niet alleen gezondheidsproblemen hebben, maar ook onvruchtbaar worden. Het is dan ook zeer aannemelijk dat mensen die zich voeden



met GMO de zelfde problemen gaan ondervinden. Ondanks de sterke lobby die al jarenlang woedt tegen de invoering van deze gewassen komen ze steeds meer in beeld dankzij het pro GMO beleid van verschillende politieke organisaties die ons zogenaamd vertegenwoordigen! Via de achterdeur liggen GMO producten al lang op ons bord omdat diervoeding gewoon deel uitmaakt van onze voedingsketen en fabrikanten hun producten naar de gehele wereld exporteren en GMO ingrediënten niet altijd op het label vermeld hoeven te staan.

### *13.1 Welke weg ga jij volgen?*

In mijn dagelijkse conversaties komen de onderwerpen gezondheid en de vele zaken die het daglicht niet kunnen verdragen nog al eens regelmatig aan de orde. Als je dan op een andere gelegenheid daar weer eens op terug komt met de vraag; “Heb je nog eens nagedacht over wat ik je verteld heb over onze slechte voeding, Genetisch Gemodificeerde Organismen (GMO), Chemtrails, het nieuwe geheime wapen H.A.A.R.P, 9/11 of Satanische bloedlijnen? (wat het onderwerp toen ook was) Je krijgt dan vaak verrassende antwoorden. Zoals laatst:

*“Ja ik heb daar over nagedacht maar ik heb besloten gewoon elke dag zo leuk mogelijk te leven”.*

Dit antwoord vertelt mij dat de persoon in kwestie er korte of langere tijd over heeft nagedacht en denkt (?) of hoopt (?) dat hij of zij er geen last van gaat ondervinden. Of zou het ook een gebrek aan ‘verantwoording’ kunnen zijn? Ik moest daarbij weer gelijk terugdenken aan een voorval van vele jaren geleden.

Op weg naar huis kwam ik in het midden van de nacht door een straat waar midden op de weg voor onderhoud een diep gat was gegraven. De een of andere ‘lolbroek’ had het rood witte waarschuwingshek weggesleept. Ik heb dit toen weer terug gezet. Dat is mijn verantwoording. Je moet er toch niet aan denken dat je de andere dag hoort dat zich iemand ernstig verwond heeft of erger , .... en dat ‘Jij’ dit had kunnen voorkomen.

Deze zelfde gaten zie ik elke dag in onze voedingsketen, als ik zoetjes zie staan met aspartaam dan is dat een kleine moeite om te vragen of ze weten wat er in zit en wat dit voor schadelijke gevolgen heeft. Lastiger wordt het als mensen daar nog nooit iets over gelezen hebben en met vragen komen in de zin van: “Als dat zo zou zijn, waarom mag dat dan verkocht worden?” Eigenlijk best een goede vraag. Het gaat immers over ‘vertrouwen’ en .... veel bedrijven zijn het totaal niet waard dat je hen kunt vertrouwen. De overheid, die al deze bedrijven de ruimte geeft om dit te doen is dus ook niet meer te vertrouwen. De media die daar over zwijgen zijn dus ook niet meer te vertrouwen. Om gezond te kunnen leven moet je helaas tegenwoordig een grote dosis wantrouwen hebben. Zo zijn er nog wel wat voorbeelden te vertellen over wantrouwen zoals verzekeringen en hypotheeken en .... de banken!

De vraag die dan opduikt is:

### *13.2 Wil ‘Jij’ in een wereld leven waar je steeds minder mensen kunt vertrouwen?*

In 1988 was ik in Most, in het toenmalige Tsjecho-Slowakije bij het Europese kampioenschap motorwegracen. Het was toen nog achter het zogenaamde ‘ijzeren gordijn’. Ik ontmoette daar een motorsportfan uit de DDR waar we gezellig mee uit eten gingen. Naarmate ons gesprek vorderde en ik steeds meer kennis kon nemen hoe het was om daar te leven viel me op dat hij bij bepaalde onderwerpen eerst omzichtig om zich heen keek alvorens te antwoorden. Omdat hij niet vrij kon reizen heb ik hem de rest van het jaar de programmaboekjes en motorbladen opgestuurd van de Europese wedstrijden. Ik kreeg het verzoek om er een persoonlijk briefje bij te schrijven waarop ik een inhoudsopgave moest vermelden en een verzoek op antwoord. Al zijn post werd namelijk geopend en interessante zaken werden gewoon ‘achtergehouden’. Nu moeten providers ook al een jaar lang onze mail bewaren ter inzage, hangen er overal camera’s en worden er een record aantal telefoontaps toegepast in Nederland. En, ...er wordt momenteel gewerkt in het geheim aan een wet die het mogelijk maakt om onze persoonlijke computer, telefoon, en andere digitale media in te zien op mogelijk illegale software, spelletjes en muziek. Hoever zijn wij nog slechts verwijderd van de Stasi DDR?

Terug naar het antwoord dat ik kreeg: “Ja ik heb daar over nagedacht maar ik heb besloten gewoon elke dag zo leuk mogelijk te leven”. Ik weet zeker dat die persoon ook het hek terug gezet zou hebben in het midden van de nacht dus daar zit het probleem niet. Het is dus duidelijk iets anders waardoor ik dit antwoord kreeg.

Zie ‘Jij’ geen oplossing? De eerste stap naar een oplossing is bewustwording, weten wat er speelt zodat je daar een bewuste keuze voor kan maken of vermijden. Als je besluit iets niet meer te gebruiken omdat het niet aan ‘jouw’ eisen voldoet dan ben je dus aan het stemmen met je portemonnee. Hoe meer mensen dit doen des te beter. Het is dus belangrijk dat een ieder zijn verantwoording neemt om kennis uit te dragen, in je ‘eigen’ belang!!

‘Jij’ wilt toch in een betere wereld leven. In een wereld waar je er op mag rekenen dat je iemand kunt vertrouwen. ‘Jij’ wilt toch blindelings voeding kunnen kopen die je lichaam gezondheid schenkt. Op dit moment wil de overheid nog niet eens meewerken aan een betrouwbaar label wat minder bewuste mensen waarschuwt voor ongezonde voeding. Als je daar over nadenkt, er zit een groot gat in de weg en men wil er geen waarschuwingshek voor plaatsen, laat staan dat men een fabrikant gaat verbieden om vergif in je voeding te stoppen. Wij, ‘Jij’ en ‘Ik’ moeten dus de verantwoording nemen om van onderaf ‘onze’ leefomgeving te verbeteren. Hoe meer mensen bewuste keuzes gaan maken hoe meer fabrikanten ‘gedwongen’ worden om verantwoorde producten te gaan maken. ‘Jouw’ bijdrage, en dagelijkse keuzes zijn dus net zo belangrijk. Een voorbeeld: BP is de boel aan het flessen in Amerika door miljoenen liters gif over de olie uit te storten zodat deze naar de bodem zakt en de omvang van de ramp minder groot moet lijken. Dat ze een GIGA risico hebben genomen is al zo klaar als een klontje. Als je dan bij dit bedrijf blijft tanken geef je aan dat het eigenlijk helemaal niet zo misdadig is wat ze daar hebben gedaan.

Mag ik erop vertrouwen dat ‘Jij’ je verantwoording ook gaat nemen?  
Niet alleen in je eigen belang maar ook voor al die mensen die je dierbaar zijn.

### *13.3 Achterdocht, Zorgen en Angst*

Als je lijdt onder een of al deze niet gewenste mentale gemoedstoestanden dan zult je er pijnlijk van bewust zijn hoe uitputtend dit kan zijn. Stress, bezorgdheid, geen grip op je situatie zorgt er constant voor dat je niet goed in je vel zit. Op zijn best word je daar niet vrolijk van. De meeste mensen hebben er alles voor over om vrij te zijn van achterdocht, zorgen en angst en liefst voor eens en altijd. Maar hulp zoeken, ... hulp durven vragen, en waar dan? Met alleen al anders leren denken bent je op de goede weg maar dat is vaak niet de uiteindelijke oplossing voor problemen. Hoe komen zorgen, angst en achterdocht tot stand? Heb je eerder een nare ervaring gehad? Je gaat er dan waarschijnlijk bij een volgende actie, of beslissing al vanuit dat je deze ervaring wellicht opnieuw mee kan maken. Gaat het weer mis dan ontwikkel je een gewoonte om bepaalde zaken maar niet meer te doen. Probeer je deze spiraal echter te doorbreken dan zal ondanks tegenslagen je eerste succes als een overwinning aanvoelen. Iedereen moet beslissingen nemen waardoor je bloot staat aan gevoelens van onzekerheid. Wat zullen anderen wel niet denken als, ... ? Achterdocht, zorgen en angst kunnen je leven dermate beïnvloeden dat je totaal niets meer durft te doen. Op zijn minst leiden zaken elke keer weer tot uitstel en uiteindelijk komt van uitstel afstel. Op dezelfde wijze kun je ook steeds je grenzen gaan verleggen een piepklein succesje leidt tot een nieuwe actie. Steeds weer een stapje verder, persoonlijke ontwikkeling en persoonlijke overwinningen. Van achterdocht, zorgen en angst naar ontdekken, uitdaging en zelfvertrouwen. Je zou het eens aan iedereen moeten vragen die succesvol is in zijn sport, beroep, of bedrijf hoe zij dit ervaren hebben, hoe zij hier mee zijn omgegaan? Daar kun je ongelooflijk veel van leren en leren is leven. In tijden als deze is het belangrijk een balans te vinden tussen leven, plezier maken, genieten terwijl tevens de realiteit niet uit het oog verloren mag gaan.

### 13.4 Motivatie

Motivatie wordt omschreven als de kracht die je gedrag in werking zet. Dit kan enerzijds zijn om te voorzien in een behoefte (honger, dorst, seksuele drijfveren, etc.) aan de andere kant de behoefte om iets te presteren. In hoeverre drijfveren aangeboren zijn en in hoeverre deze te leren zijn is moeilijk te zeggen. Motivatie kan ook zijn het streven naar het aangename en vermijden van het onaangename. Wie motiveert jou?

De meeste mensen worden gemotiveerd door deze redenen: De huur, hypotheek, eventuele schulden en de kosten van het dagelijks levensonderhoud houden je gemotiveerd om te allen tijde een inkomen te verwerven. Een werkgever weet dit ook maar al te goed. Voor een ondernemer zijn het gedeeltelijk de klanten die hij graag wil behouden. In beide gevallen zijn het dus anderen die je motiveren. Vele mensen bewijzen met een sport of hobby dat zij uitstekend in staat zijn zichzelf te motiveren. Om niet meer afhankelijk te zijn van anderen moet je dus leren jezelf te motiveren. Je zelf motiveren om vijf jaar vooruit te kijken lijkt een eeuwigheid maar deelnemers aan de Olympische spelen doen dit altijd vier jaar en voor het ontwikkelen van een onderneming is dit ook de gewoonste zaak van de wereld. De enige manier om je over een langere periode gemotiveerd te houden is het creëren van een sterk verlangen. Ben je zelf niet gemotiveerd dan kun je anderen ook niet motiveren en diegene die een ander motiveert is altijd in controle. Is je verlangen te klein dan zal elk obstakel dat groter is een struikelblok vormen. De vraag is: “Hoe gemotiveerd ben jij om gezond oud te worden?”, en: “Hoe belangrijk kan de gezondheid zijn om in staat te blijven een inkomen te blijven verwerven in de toekomst?”

### 13.5 Vrijheid

Dit laatste stukje van het boek is niet geschreven om vriendjes te maken maar om mensen wakker te schudden. Niet omdat ik dat wil maar omdat nadenkende, wakkere en goed geïnformeerde mensen nu eenmaal betere beslissingen kunnen nemen. De maatschappij zijn wij met zijn allen en in een samenleving hebben we elkaar nu eenmaal nodig! Momenteel is er een kloof aan het ontstaan tussen goed geïnformeerde burgers en de mensen die op hun automatische piloot leven van vakantie tot vakantie, van weekend tot weekend en van dag tot dag. Ze lezen elke dag de krant en volgen het nieuws op TV en ... denken goed geïnformeerd te zijn. Van al die goed geïnformeerde mensen heeft echter een hele grote groep geld verloren aan dubieuze producten van de bank. Van al die goed geïnformeerde mensen krijgen elke dag mensen kanker, diabetes, een hartaanval of herseninfarct omdat ze de verkeerde brandstof in hun lichaam stoppen. Vervolgens gaan ze naar de dokter waar ze met medicijnen nog verder vergiftigd worden. Nadenkende mensen die op zelfstandige speurtocht zijn gegaan weten allang dat dit een heilloos pad is en dat gezondheid niet meer dan normaal is als je goede brandstof in je lichaam stopt. Als meer mensen deze kennis verworven hadden zouden dokters en ziekenhuizen voor een groot deel overbodig zijn. Iedereen die met een mankement bij de dokter binnenstapt, vindt het niet meer dan normaal dat je met een medicijnrecept de deur uitgaat. Over de oorzaak van het probleem wordt klaarblijkelijk niet gerept. Als je dat zelf niet uitzoekt ben je voor de rest van je leven een geld verdien machine voor de dokter en de farmaceutische industrie. Nu de voedingsindustrie in rap tempo aan het veranderen is zullen steeds meer onnadenkende mensen in het net van de dokter gevangen worden. GMO (Genetisch Gemodificeerde Organismen) en nanotechnologie zijn de twee laatste uitvindingen om patenten te verwerven over natuurproducten.

Natuurproducten die door de natuur zelf veel beter gemaakt worden dan onze technologische vrienden. De onnadenkenden gebruiken deze producten nu al, waarvan sommige dagelijks, zonder te weten dat het hun gezondheid schaadt. De onnadenkende kijken je aan of je van Mars komt als je hen vertelt over het verhaal achter 9/11, dat dit als middel is - en wordt - gebruikt, om meer macht over 'ons' te krijgen. Om onze vrijheid verder aan banden te leggen. De onnadenkenden hebben zich laten vaccineren ondanks de stortvloed van informatie op het internet waaruit blijkt dat vaccinaties in het algemeen al niet werkzaam zijn tegen een griep, laat staan met de hoeveelheid vergif die men hierin heeft gestopt. De onnadenkenden hebben waarschijnlijk niet gehoord van een mogelijke verplichte vaccinatieronde en dat dit het einde van de democratie betekent, het begin van totale slavernij waarbij de overheid eigenaar is geworden van al onze lichamen. De onnadenkenden zijn echter aardige mensen van wie ik vele persoonlijk ken en ze het allerbeste wens.

Velen halen hun schouders op als je begint over de Codex Alimentarius, "de Codex wát?" Ze hebben er klaarblijkelijk nog geen weet van dat de voeding totaal niet meer is zoals hij eruit ziet. Dan is er de opwarming van de aarde waar Co2 ineens de oorzaak van zou zijn. Co2 wat er nota bene voor zorgt dat planten kunnen groeien! De handel in emissierechten belooft echter een goudmijn te worden die wij via extra belasting mogen ophoesten. Dat ons geld systeem niet door een overheid wordt beheerst maar door de rijken der aarde die de echte machthebbers zijn en pionnen naar voor schuiven waar de 'onnadenkenden' op mogen stemmen om ze de illusie te geven dat ze in een democratie leven. Ze hebben er ook nog geen weet van dat er machten zijn die als doel hebben om tot één overkoepelende wereldregering te komen. En als je ziet hoe snel Europa de laatste jaren, tegen de wil van het volk in, de macht gecentreerd heeft. Dat geeft weinig hoop voor de toekomst. Mits .... ?

Dat die nieuw te vormen wereldmacht ook wel de Nieuwe Wereld Orde geheten nog andere snode plannen heeft met de in hun ogen overbevolking van de wereld gaat vele mensen helemaal boven de pet. Dit is gewoonweg niet te bevatten. Maar niemand kan zich hiervan afsluiten en het gaat ook niet aan je deur voorbij als je het negeert. Het is namelijk heel goed mogelijk en zeer aannemelijk, dat de verstrekte H1N1 vaccinaties met een voorgeprogrammeerd doel werden gegeven. Schade die wellicht, maar dat is niet zeker, verminderd kan worden door het immuunsysteem van het lichaam tot de tanden toe te wapenen tegen die giftige indringers. Want, dat er vergif in zat staat als een paal boven water. Het wordt dus hoog tijd dat de onnadenkenden ook wakker worden net als een ieder van ons die dit zelfde pad is opgegaan. Diezelfde keuze hebben gekregen. Diegene die het geluk hebben gehad wat eerder wakker te worden hadden daarvoor alle tijd. Voor de onnadenkenden wordt het waarschijnlijk wakker schrikken. Er zijn immers al zaken in werking gezet zoals de vaccinatie rondes die rechtsreeks gevolgen kunnen hebben. Het is al weer twintig jaar geleden dat ik een man ontmoette uit de DDR in het toenmalige Tsjecho-Slowakije. De verhalen die ik van hem hoorde leken mij onvoorstelbaar om zo te moeten leven. De Stasi bespioneerde elke burger en beperkte hen in vele vrijheden. Nu moeten wij allemaal als staatsgevaarlijke terroristen door bodyscans, worden onze email berichten bewaard, worden er een record aantal telefoon taps geplaatst. En niemand protesteert omdat het om onze veiligheid gaat immers. Vrijheid is toch ons grootste goed na gezondheid, daar werden en worden oorlogen om gevoerd. Wij laten momenteel vrijwillig onze vrijheden inperken. Sterker nog, vele hebben er totaal geen weet van en vinden het zelfs goed dat dit gebeurt. Anderen, vaak heel gewone mensen zoals jij en ik kunnen echter de zaken aan elkaar knopen, zien verbanden die anderen ontgaan.

Gewoon te ontdekken via Internet. Deze mensen worden nu aan de schandpaal genageld om er voor te zorgen dat de onnadenkende mensen niet wakker schrikken. Want de media, die zijn al lang geleden gestopt met vrije nieuwsverspreiding en staan geheel in dienst van de machthebbers die aan de touwtjes trekken. En de grootste wens van die machthebbers is het nu nog vrije internet aan banden te leggen. Daar zijn ze nu al stap voor stap mee bezig. Dan kunnen de wakkeren die net iets meer tijd hebben gehad om kennis te verwerven de anderen niet meer informeren.

### Zoektocht naar gezondheid

Een zoektocht die nog lang niet tot een einde gekomen is. Net als een puzzel die je bij elkaar moet zoeken zonder het complete plaatje te zien als voorbeeld. De stukjes beginnen al een steeds groter beeld prijs te geven, een beeld dat al voldoende is om je gezondheid naar een hoger peil te brengen. Maar de specifieke gevallen die al gezondheidproblemen hebben zullen in de puzzel nog open gaten vinden en door moeten puzzelen om tot een gewenst resultaat te komen. Eigen verantwoording nemen om actief op zoek te gaan naar die ontbrekende stukjes blijft het advies. Het is echter ronduit misdadig te noemen dat artsen kennis blijven negeren. Kennis die in sommige gevallen al vele tientallen ... tot honderden en zelfs duizenden jaren bekend is maar niet toegepast wordt in het 'protocol'. Nogmaals, ik heb alle vertrouwen in de kennis van de westerse geneeskunde om mij na een ongeluk weer in elkaar 'te sleutelen', kom echter bij mij niet aan met medicijnen want ik heb veel meer vertrouwen in de middeltjes van moeder natuur dan de in de meeste gevallen onbewezen en giftige medicijnen. Hoe langer dit door de westerse geneeskunde genegeerd wordt hoe sneller men zichzelf buiten spel gaat zetten.

Zorg dat je gezondheid in de beste handen is, ... je eigen handen!



Henk Mutsaers

## **Bronvermelding**

Alle bronvermeldingen naar externe websites zijn per december 2012 verwijderd in verband met de verdere invoering van de Codex Alimentarius.

Tip: Doe eens 'gek', en geef dit eBook kado aan vrienden, kennissen en relaties voorzien van een persoonlijke aanbeveling. Een betere wereld zijn WIJ.