

DE ONGELOOFLIJKE LEVER & GALBLAASZUIVERING

**Een Krachtige Aanpak om je
Gezondheid en Vitaliteit te Verbeteren**



Andreas Moritz

Also by Andreas Moritz

. . .

Timeless Secrets of Health and Rejuvenation

Lifting the Veil of Duality

Cancer Is Not a Disease (New)

It's Time to Come Alive

Simple Steps to Total Health

Heart Disease No More!

Diabetes—No More!

Ending the AIDS Myth

Heal Yourself With Sunlight!

Hear the Whispers, Live Your Dream (July 2007)

Sacred Santémony

Ener-Chi Art

All of the above are available at www.ener-chi.com, www.amazon.com, and other
online or physical bookstores.

Andreas Moritz

Om Legaliteitsredenen

De auteur van dit boek is voorstander van het gebruik van een bepaald soort vorm van gezondheidszorg, maar hij gelooft dat de feiten, statistieken en de kennis die hierin bekend gemaakt wordt voor iedereen die belangstelling heeft voor het verbeteren van zijn of haar gezondheidstoestand beschikbaar zou moeten zijn. Hoewel de auteur geprobeerd heeft om een grondige uitleg te geven over de besproken onderwerpen en om accuraat en volledig aan te geven welke informatie uit een andere bron komt dan die van hemzelf, dragen hij en de uitgever geen verantwoordelijkheid voor fouten, onnauwkeurigheden, nalatigheden, of iedere andere inconsistentie hierin. Alle mogelijke benadeling van personen of organisaties is onbedoeld. Dit boek is niet bedoeld om het advies of de behandeling van een arts die gespecialiseerd is in het behandelen van ziekten te vervangen. Ieder gebruik van de informatie die hierin uiteengezet is, is volledig aan het oordeelkundigheid van de lezer. De auteur en de uitgever zijn niet verantwoordelijk voor welk nadelig effect of consequentie dan ook, die het gevolg is van het gebruik van welke van de preparaten of procedures dan ook die in dit boek beschreven staan. Lezers moeten hun eigen onderscheidingsvermogen gebruiken of een holistische arts consulteren of hun huisarts voor specifieke toepassing op hun individuele problemen.

Nederlandse vertaling door Ankie van de Langemheen

First edition, *The Amazing Liver Cleanse*, 1998

Second edition, *The Amazing Liver Cleanse*, 1999 (revised)

Third edition, *The Amazing Liver Cleanse*, U.S.A. 2002 (extended and revised)

Fourth edition, *The Amazing Liver & Gallbladder Flush*, U.S.A. 2005,
(extended and revised)

Dutch Edition: *De Ongelooflijke Lever & en Galblaaszuivering*, U.S.A. 2005

ISBN: 0-9767944-1-1

Ontwerp van de cover en Artwork door Andreas Moriz

(De afbeelding op de voorkant is onderdeel van *Ener-Chi Art* – zie <http://www.ener-chi.com> – en het is ontworpen om de balans in de Chi stroom in alle organen en systemen in het lichaam te herstellen. Dit beeld in het bijzonder is voor het verbeteren van het functioneren van de lever.)

Copyright © 2005 by Andreas Moritz. Alle rechten voorbehouden.

Geen deel van dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen worden in een computersysteem, of op welke wijze dan ook, elektronisch, mechanisch, fotokopiëren, op recorder, of anders, overgedragen worden, zonder de geschreven toestemming van de auteur.

Dit boek is op zuurvrij papier gedrukt.

De Ongelooflijke Lever & en Galblaaszuivering

Een Lrachtige Aanpak om je
Gezondheid en Vitaliteit te Verbeteren



Your Health is in Your Hands

Ener-Chi  Wellness Press

Aan allen die de wens hebben zelf verantwoordelijkheid te
dragen voor hun gezondheid en aan hen die zorgdragen voor het
welzijn van hun medemensen

INHOUDSOPGAVE

INTRODUCTIE.....	1
------------------	---

HOOFDSTUK 1

GALSTENEN IN DE LEVER – EEN GROOT GEZONDHEIDSRISICO....7

Het belang van gal.....	12
<i>Verstoringen van het spijsverteringssysteem.....</i>	<i>13</i>
Mondziekten.....	15
Maagziekten.....	16
Pancreasziekten.....	18
Leverziekten.....	20
Ziekten aan de galblaas en de galkanalen.....	23
Darmziekten.....	27
<i>Verstoringen van het circulatiesysteem.....</i>	<i>29</i>
Hartziekten.....	29
Hoog cholesterol.....	35
Slechte circulatie, vergrote hart en milt, spataderen, verstopping van de lymfe, hormonale disbalans.....	39
<i>Verstoringen van het ademhalingssysteem.....</i>	<i>47</i>
<i>Verstoringen van het urinesysteem.....</i>	<i>48</i>
<i>Verstoringen van het zenuwstelsel.....</i>	<i>53</i>
<i>Verstoringen van het beenderstelsel.....</i>	<i>56</i>
<i>Verstoringen van de gewrichten.....</i>	<i>57</i>
<i>Verstoringen van het voortplantingssysteem.....</i>	<i>60</i>
<i>Verstoringen van de huid.....</i>	<i>62</i>
Conclusie.....	63

HOOFDSTUK 2

HOE WEET IK DAT IK GALSTENEN HEB?.....64

<i>Signalen en kenmerken.....</i>	<i>64</i>
De huid.....	64
De neus.....	66
De ogen.....	67
De tong, mond, lippen en het gebit.....	69
Handen, nagels en voeten.....	72
De hoedanigheid van de ontlasting.....	73
Conclusie.....	74

HOOFDSTUK 3

DE MEEST VOORKOMENDE OORZAKEN VAN GALSTENEN.....75

<i>Dieet</i>	77
Overeten.....	77
Eten tussen maaltijden.....	78
Zware maaltijden in de avond.....	80
Buitensporige eiwitconsumptie.....	80
Ander voedsel en dranken.....	82
Een woord over de effecten van geraffineerd en ongeraffineerd zout:.....	84
Uitdroging.....	86
Snel gewichtsverlies.....	88
Vetarme diëten.....	89
1. <i>Farmaceutische medicijnen</i>	91
Hormoonvervangende therapie (HRT) en anticonceptiepillen.....	91
Andere farmaceutische middelen.....	91
2. <i>Levensstijl</i>	93
De biologische klok verstoort.....	93
De natuurlijke slaap/waak cycli.....	94
Natuurlijke tijden voor de maaltijden.....	96
3. <i>Uiteenlopende oorzaken</i>	97
Vele uren televisie kijken.....	97
Emotionele stress.....	98
Conventionele behandelingen voor galstenen.....	99
1. Galstenen oplossen.....	100
2. Schokgolven.....	101
3. Operatie.....	101
Conclusie.....	102

HOOFDSTUK 4

DE LEVERZUIVERING.....104

<i>Vorbereiding</i>	105
<i>De eigenlijke zuivering</i>	106
<i>Het resultaat dat je kunt verwachten</i>	108
Heb je problemen met de zuivering?.....	115
Intolerantie voor appelsap.....	115
Intolerantie voor Magnesiumsulfaat.....	115
Intolerantie voor olijfolie.....	115
Je lijdt aan een galblaasziekte of je hebt geen galblaas.....	116
Mensen die geen appelsap zouden moeten drinken.....	116
De leverzuivering levert niet het verwachte resultaat.....	117
Hoofdpijn of misselijkheid de dagen na de leverzuivering.....	118
Je ziek voelen tijdens de zuivering.....	118

HOOFDSTUK 5

EENVOUDIGE RICHTLIJNEN

OM GALSTENEN TE VOORKOMEN.....	119
1. Zuiver je lever twee keer per jaar.....	119
2. Houdt je colon schoon.....	119
3. De nierzuivering.....	124
4. Drink regelmatig geïoniseerd water.....	125
5. Neem geïoniseerde essentiële mineralen.....	126
6. Drink genoeg water.....	128
7. Minder alcoholgebruik.....	130
8. Vermijdt overeten.....	131
9. Handhaaf regelmatige maaltijdijden.....	131
10. Eet vegetarisch.....	132
11. Vermijdt ‘light’ producten.....	132
12. Eet ongeraffineerd zeezout.....	133
<i>Belangrijke functies van echt zout in het lichaam:</i>	134
13. Het belang van Ener-Chi Art.....	135
14. Zorg voor voldoende nachtrust.....	136
15. Vermijdt overwerken.....	137
16. Beweeg regelmatig.....	138
17. Stel je regelmatig bloot aan zonlicht.....	139
18. Gebruik leverkruiden.....	141
19. Pas dagelijks olietherapie toe.....	141
20. Vervang alle amalgaam vullingen.....	142
21. Breng balans in je emotionele gezondheid.....	143

HOOFDSTUK 6

WAT KAN IK VAN DE LEVERZUIVERING VERWACHTEN?.....147

Een ziektevrij leven.....	147
Verbeterde spijsvertering, energie en vitaliteit.....	149
Vrij van pijn.....	151
Een meer flexibel lichaam.....	152
Het omkeren van het verouderingsproces.....	152
Innerlijke en uiterlijke schoonheid.....	154
Verbeterde emotionele gezondheid.....	155
Een heldere geest en meer creativiteit.....	155

HOOFDSTUK 7

ERVARINGSVERHALEN.....157

HOOFDSTUK 8

DE MEEST GESTELDE VRAGEN.....	164
--------------------------------------	------------

<i>CONCLUDERENDE OPMERKINGEN.....</i>	<i>175</i>
---------------------------------------	------------

<i>LEVERANCIERSLIJST.....</i>	<i>177</i>
-------------------------------	------------

<i>ANDERE BOEKEN EN PRODUCTEN VAN DE AUTEUR.....</i>	<i>180</i>
--	------------

<i>OVER DE AUTEUR EN DE VERTAALSTER.....</i>	<i>194</i>
--	------------

INTRODUCTIE

Veel mensen geloven dat galstenen alleen in de galblaas gevonden kunnen worden. Dit is een verkeerde aanname. De meeste stenen worden feitelijk in de lever gevormd en relatief weinig verschijnen er in de galblaas. Je kunt deze stelling gemakkelijk zelf verifiëren door jezelf een leverzuivering te geven. Het maakt weinig uit wie je bent; een leek, een medisch arts, een wetenschapper, of iemand die geen galblaas meer heeft en om die reden denkt helemaal geen galstenen meer te hebben. De resultaten van de leverzuiveringen spreken voor zich. Grote aantallen medische onderzoeken of medische verklaringen kunnen het resultaat niet waardevoller maken dan het van zichzelf al is. Zodra je honderden groene of beige-kleurige galstenen in de toiletpot ziet drijven, tijdens je eerste leverzuivering, zul je intuïtief weten dat je met iets heel belangrijks in je leven bezig bent. Om je nieuwsgierige aard te bevredigen, kun je ze naar een laboratorium brengen voor een chemische analyse of je vraagt je huisarts wat hij van dit alles (de stenen) denkt. Maar wat het belangrijkste van deze ervaring is, is dat je actieve verantwoordelijkheid hebt genomen voor je eigen gezondheid, wellicht voor de eerste keer in je leven.

Niet iedereen verkeert in zulke gelukkige omstandigheden als jij. Naar schatting zal zo'n 20 % van de wereldpopulatie galstenen in hun *galblaas* ontwikkelen op enig moment in hun leven. Dit percentage houdt echter geen rekening met het veel grotere aantal mensen dat galstenen in hun lever zal ontwikkelen of ze al heeft. Gedurende mijn dertigjarige loopbaan als praktiserend natuurgeneeskundige ben ik in contact gekomen met duizenden mensen die lijden aan alle soorten ziekten. Ik kan garanderen dat ieder van hen, zonder uitzondering, aanzienlijke hoeveelheden galstenen in hun lever had. Verrassend genoeg rapporteerden maar relatief weinigen in het verleden galstenen in de galblaas te hebben gehad. Galstenen in de lever zijn, zoals je in dit boek zult zien, de belangrijkste belemmering om een goede gezondheid, jeugdigheid en vitaliteit te verwerven en te behouden. Ze zijn, inderdaad,

één van de belangrijkste redenen waarom mensen ziek worden en moeite hebben met het herstellen van ziekte.

De nalatigheid te onderkennen dat galsteenformatie in de lever voorkomt, is wellicht de meest ongelukkige vergissing die ooit begaan is op het gebied van de medische geneeskunst, zowel orthodox als aanvullend. Zo zwaar leunen op bloedonderzoeken voor diagnostische doeleinden, zoals de conventionele geneeskunst doet, kan een groot nadeel zijn met het oog op het beoordelen van de levergezondheid. De meeste mensen met fysieke klachten hebben perfect normale lever enzymwaarden in het bloed, ondanks dat ze lijden aan congestie van de lever. Levercongestie en stagnatie zijn de meest algemeen voorkomende gezondheidsproblemen. Toch maakt de conventionele geneeskunst geen zinspeling daarop, noch heeft het een manier om deze condities te diagnosticeren. De lever enzymniveau's in het bloed worden alleen verhoogd als er sprake is van vergevorderde levercel destructie, zoals het geval is bij, bijvoorbeeld hepatitis of leverontsteking. De levercellen bevatten grote hoeveelheden enzym. Wanneer ze scheuren komen de enzymen in het bloed en geven ze leverafwijkingen aan. Maar tegen die tijd is het leed al geschiedt. Er zijn jaren van congestie nodig voor het zover kan komen. Derhalve zijn typisch klinische testen geen betrouwbare manier om galstenen in de lever op te sporen.

Door te begrijpen hoe galstenen in de lever bijdragen aan het ontstaan van bijna ieder type ziekte, en door enkele eenvoudige stappen te ondernemen om ze te verwijderen, ben je in staat om zelf het voortouw te nemen bij het herstellen van je gezondheid en vitaliteit op een permanente basis. De implicaties van het toepassen van de leverzuivering op jezelf of, als je een praktiserend therapeut bent, voor je patiënten, zijn ongelooflijk belonend. Een schone lever hebben, is zoiets als een nieuw leven krijgen.

De lever heeft de directe controle over groei en functioneren van elke cel in het lichaam. Iedere verstoring, mankement of abnormaal groeipatroon van de cel is in grote mate te wijten aan slechte leverprestatie. Dankzij z'n uitzonderlijke ontwerp, 'lijkt' de lever vaak normaal te presteren (gebalanceerde bloedwaarden), zelfs als het zo'n 60 % van z'n oorspronkelijke efficiency heeft verloren. Zo misleidend als dit kan zijn voor de patiënt en zijn arts, de oorsprong van de meeste ziekten kan eenvoudig getraceerd worden naar de lever.

Alle ziekten of symptomen van een zwakke gezondheid worden veroorzaakt door een obstructie van het één of ander. Als een bloedvat geblokkeerd is en daardoor niet langer kan zorgdragen voor de snelle levering van vitale zuurstof of voedingsstoffen aan een groep cellen,

zullen de cellen geforceerd worden specifieke noodmaatregelen te treffen om te overleven. Natuurlijk zullen vele van de getroffen cellen de ‘hongersnood’ niet overleven en eenvoudig afsterven. Maar andere, meer veerkrachtiger cellen zullen zich leren aan te passen aan de ongunstige situatie (celmutatie) en leven van vastgehouden, toxische stofwisselingsafvalproducten. Hoewel in werkelijkheid een dergelijke overlevingsreactie voorkomt dat het lichaam onmiddellijk overlijdt door septische vergiftiging, hebben we de neiging dit als ‘ziekte’ te labelen. In dit geval is het label bekend als kanker.

Er zijn andere, meer duidelijke obstructies die ons wel-zijn kunnen verstoren. Een continue geconstipeerde dikke darm verhindert het lichaam zich te ontdoen van de afvalproducten die in de feces zitten. Het vasthouden van afval in de lagere delen van de darmen leidt tot een toxische dikke darm en, als de situatie niet opgelost wordt, tot een toxisch lichaam. Nierontsteking en nieruitval verschijnen als een verkalkte steen de urinestroom blokkeert in de nieren of blaas. De opgebouwde mineraalopeenhopingen in het urinesysteem kunnen leiden tot het vasthouden van vocht en gewichtstoename. Als hard geworden slijm de doortocht van lucht in je longen blokkeert, raak je letterlijk buiten adem. Slecht horen kan het gevolg zijn van plakkerig slijm dat de buizen tussen je keel en oren verstopt. Op dezelfde manier zorgt een verdikking van het bloed, veroorzaakt door hoog zuurvormend voedsel en dranken, dat de bloedstroom door de vaten en aders beperkt wordt. Dit leidt tot talloze problemen in het lichaam, van eenvoudige huidirritatie tot jicht, hartaanval of herseninfarct.

Deze of vergelijkbare obstructies in het lichaam zijn direct en indirect verbonden met beperkte leverprestatie – in het bijzonder, met een impasse veroorzaakt door galstenen in de lever en galblaas. De aanwezigheid van stukken geklonterde gal (galstenen) in deze organen hindert zulke vitale processen als de spijsvertering, eliminatie van afval en de detoxificatie van schadelijke substanties in het bloed. Door het ontstoppen van de lever galkanalen en de galblaas zullen de 60 – 100 triljoen lichaamscellen in staat zijn meer zuurstof te ‘ademen’, voldoende hoeveelheden voedingsstoffen te ontvangen, efficiënt hun stofwisselingsafvalproducten te elimineren, en perfecte communicatieve verbindingen te onderhouden met het zenuwstelsel, het endocriene systeem en ieder ander deel van het lichaam.

Bijna iedere patiënt die lijdt aan een chronische ziekte heeft buitensporige hoeveelheden galstenen in de lever. Dit kan eenvoudig geverifieerd worden door de chronisch zieke een leverzuivering te laten

ondergaan. Maar tenzij er een specifieke leverziekte is, wordt dit vitale orgaan zelden beschouwd als de ‘boosdoener’ bij andere ziekten. De meerderheid van de galstenen in de lever en galblaas bestaat uit dezelfde ‘onschadelijke’ bestanddelen als die in vloeibare gal zitten, waarvan cholesterol het hoofdingrediënt is. Dit maakt de meeste stenen ‘onzichtbaar’ voor röntgenstraling en echoscopische technologieën.

De situatie is anders als je de galblaas in ogenschouw neemt, waar sommige van de galstenen, zo’n 20 % van alle stenen, volledig gemaakt zijn van mineralen, hoofdzakelijk calciumzouten en galpigmenten. Moderne diagnostiserende middelen kunnen deze verharde, relatief grote stenen eenvoudig waarnemen, maar ze hebben de neiging de zachtere, niet verkalkte stenen in de lever over het hoofd te zien. Slechts wanneer er buitensporige hoeveelheden cholesterolgebaseerde stenen (95 % cholesterol) de galkanalen van de lever blokkeren, onthult echoscopie wat bekend staat als een vette lever. In zulke gevallen, laten de echobeelden een lever zien dat bijna geheel wit (in plaats van zwart) is. Een vette lever kan tot zo’n 20.000 stenen verzamelen voordat het bezwijkt aan verstikking en ophoudt te functioneren.

Als jij een vette lever hebt en je zou naar de dokter gaan, zou hij je vertellen dat je ‘vette structuren’ in je lever hebt. Het is onwaarschijnlijk, desniettemin, dat hij je zou vertellen dat je ook *intrahepatische stenen* hebt (stenen die de galkanalen van de lever versperren). Zoals ik eerder benoemde, zijn de meeste intrahepatische stenen niet op te sporen door middel van echoscopie. Desalniettemin zou zorgvuldige analyse van de echobeelden door de specialisten kunnen laten zien dat de galkanalen in de lever zich verwijd hebben als gevolg van versperring. Sommige van de grotere stenen zijn zichtbaar. Tenzij er echter een indicatie is van grote leverproblemen, checken artsen zelden op intrahepatische stenen.

Zelfs als de *vette lever* in een vroeg stadium of galstenen in de galkanalen eenvoudig herkend en gediagnosticeerd zouden kunnen worden, bieden de hedendaagse medische faciliteiten geen methoden om dit vitale orgaan van de zware last die het ‘draagt’ te bevrijden. Het feit blijft dat de meeste mensen honderden, en in veel gevallen, duizenden hard geworden galresten in de lever verzameld hebben. Deze stenen blokkeren haar galbuizen continue. Gezien het nadelige effect dat de stenen hebben op de leverprestatie in z’n geheel, is het irrelevant of ze bestaan uit zachte klonten cholesterol, of harde, gekristalliseerde mineraalzouten. Of onze artsen of wij ze nu beschouwen als conventionele galstenen, vetopslag of klonten die bestaan uit hard geworden gal, het feit dat ze verhinderen dat gal door de galkanalen stroomt, is hetzelfde bij alle

drie de veronderstellingen. De hoofdvraag is, hoe kan zo'n simpel iets als een gehinderde galstroom zulke complexe ziekten als hartfalen, diabetes of kanker veroorzaken?

Gal, wat een groen gekleurde, alkalische vloeistof is, heeft meervoudige functies. Elk daarvan beïnvloedt de gezondheid van ieder orgaan en systeem in het lichaam. Los van het ondersteunen bij de vertering van vet, calcium en eiwitrijk voedsel, is gal nodig om het vetgehalte in het bloed normaal te houden, toxines uit de lever te verwijderen, een juiste zuur/base balans in het darmstelsel te helpen onderhouden, en de dikke darm te vrijwaren van de groei van schadelijke microbes. Om een sterk en gezond spijsverteringsstelsel te onderhouden en de lichaamscellen te voeden met de juiste hoeveelheid voedingsstoffen, moet de lever 1,1 – 1,5 liter gal per dag produceren. Alles minder dan dat, veroorzaakt noodzakelijkerwijs problemen met de vertering van voeding, de eliminatie van afval en de constante inspanning van het lichaam om het bloed te ontgiften. Veel mensen produceren slechts een kopje vol of minder. Zoals aangetoond zal worden in dit boek, zijn alle gezondheidsproblemen direct of indirect het gevolg van verminderde galproductie en inefficiënt galtransport.

Mensen met chronische ziekten hebben vaak duizenden galstenen die de lever galkanalen verstoppen. Sommige stenen kunnen de galblaas ook verstopt hebben. Door deze stenen door middel van een serie leverzuiveringen te verwijderen, en een uitgebalanceerd dieet en levensstijl te handhaven, zullen de lever en galblaas in staat zijn hun natuurlijke efficiëntie te herstellen, en de meeste symptomen van ongemak of ziekte in het lichaam zullen beginnen af te nemen. Allergieën zullen minder erg worden of verdwijnen, evenals rugpijn en de energie en het gevoel van wel-zijn zal drastisch verbeteren. De galbuizen van de lever zuiveren van galstenen is één van de meest belangrijke en krachtigste procedures om je gezondheid te herwinnen en te verbeteren.

In dit boek zul je leren om pijnloos honderden stenen per keer te verwijderen. De grootte van de stenen varieert tussen die van een speldknop en die van een kleine walnoot. De eigenlijke leverzuivering vindt plaats binnen een tijdsframe van minder dan 14 uur en kan gemakkelijk in een weekend thuis gedaan worden. Hoofdstuk 1 legt in detail uit waarom de aanwezigheid van galstenen in de galkanalen, zowel in als buiten de lever, het grootste gezondheidsrisico en de oorzaak van bijna elke grote of kleine ziekte beschouwd kan worden. In hoofdstuk 2 zul je in staat zijn de signalen, tekenen, of symptomen te herkennen die op de aanwezigheid van galstenen in je lever en galblaas wijzen. Andere

delen van het boek gaan over de mogelijke oorzaak van galstenen en hoe te voorkomen dat er nieuwe ontstaan. ‘Wat kan ik verwachten van de leverzuivering’ gaat over een aantal van de mogelijke gezondheidsvoordelen van dit grondige zelfhulpprogramma. Kom ook te weten wat anderen te vertellen hebben over de leverspoeling. Het vraag en antwoord deel behandelt veel van de vragen die je kunt hebben betreffende de zuivering. Om het maximum effect te sorteren, raad ik je aan eerst het hele boek te lezen voordat je aan de eigenlijke zuivering begint.

De tekening op de voorkant van het boek is een deel van een serie schilderijen, bekend als Ener-Chi Art, die gecreëerd zijn om de levensenergie (Chi) te herstellen in alle organen en systemen van het lichaam. Deze tekening in het bijzonder helpt de levensenergie (Chi) in de lever en galblaas te herstellen (helaas, hebben digitale foto’s zoals deze op het boek dit effect niet; voor het bestellen van foto-afdrukken, zie *Andere Boeken, Producten en Diensten van de Auteur.*). Door er een halve minuut of langer naar te kijken – voor, gedurende en na de zuivering – ondersteunt het je geweldig bij het proces van zuiveren en verjongen van de organen.

Ik wens je veel succes en geluk op je pad naar zelf-gerealiseerde gezondheid en vitaliteit.

Galstenen In De Lever – Een Groot Gezondheidsrisico

Denk aan de lever als een grote stad met duizenden huizen en straten. Er zijn ondergrondse pijpen voor het aanvoeren van water, olie en gas. Riolering en vuilniswagens zorgen voor de afvalproducten. Elektriciteitsleidingen leveren energie aan de huizen en bedrijven. Fabrieken, transportsystemen en winkels voorzien in de dagelijkse behoeften van de inwoners. De stad is zo georganiseerd dat het kan voorzien in alles wat nodig is voor het continue voortbestaan van haar populatie. Helaas, als de stad verlamd raakt als gevolg van stakingen, een falende energietoevoer, een massale terroristische actie of een verwoestende aardbeving, begint de populatie te lijden aan de ernstige tekorten in al deze sectoren.

De lever heeft honderden verschillende functies en is met ieder deel van het lichaam verbonden. Ieder moment van de dag is het betrokken bij het vervaardigen, verwerken en leveren van vaste hoeveelheden voedingsstoffen. Deze voedingsstoffen voeden de 60 – 100 triljoen bewoners (cellen) van het lichaam. Ieder cel, op zichzelf, is een microscopische stad van immense complexiteit, met biljoenen chemische reacties per seconde. Om de ongelooflijke diversiteit aan activiteiten van alle lichaamscellen zonder onderbreking te onderhouden, moet de lever ze voorzien van een constante stroom voedingsstoffen en hormonen. Met z'n ingewikkelde labyrint van aderen, buizen en gespecialiseerde cellen, moet de lever vrij zijn van iedere obstructie om in staat te zijn een probleemloze productielijn en frictieloze voedingsstoffen- en hormonendistributie door het lichaam te onderhouden.

De lever is het belangrijkste orgaan verantwoordelijk voor verwerking, converteren, distribueren en onderhouden van de 'brandstofvoorraad' van het lichaam. Sommige acties betreffen het uitsplitsen van complexe chemicaliën; andere belangrijke zaken betreffen synthese (samenvoegen), in het bijzonder het vervaardigen van eiwitmoleculen. De lever treedt op als een zuiveringsstation, waarbij het

hormonen, alcohol en drugs buiten werking stelt. In alle gevallen is het de taak van de lever deze biologisch actieve substanties zo te veranderen dat ze hun potentieel schadelijke effecten verliezen – een proces dat detoxificatie genoemd wordt. Gespecialiseerde cellen in de bloedvaten van de lever (Kupffer cellen) omstuwen de schadelijke elementen en infectueuze organismen die de lever bereiken vanuit het darmkanaal. De lever scheidt het afvalmateriaal dat het resultaat van deze acties is uit via haar galbuizen. Om zich ervan te verzekeren dat dit alles efficiënt gebeurt, ontvangt en filtert de lever ruim 1,5 liter bloed per minuut en produceert het 1,1 – 1,6 liter gal per dag. Verstoppende galstenen kunnen de lever's capaciteit, om al deze van buiten af komende en intern gegenereerde substanties in het bloed te ontgiften, enorm ondermijnen. Ze hinderen de lever ook om de juiste hoeveelheid voedingstoffen en energie te leveren aan de juiste plekken in het lichaam op het juiste moment. Dit kan de delicate balans in het lichaam, bekend als 'homeostasis', verstoren. Wat leidt tot disfunctioneren van het systeem en de organen.

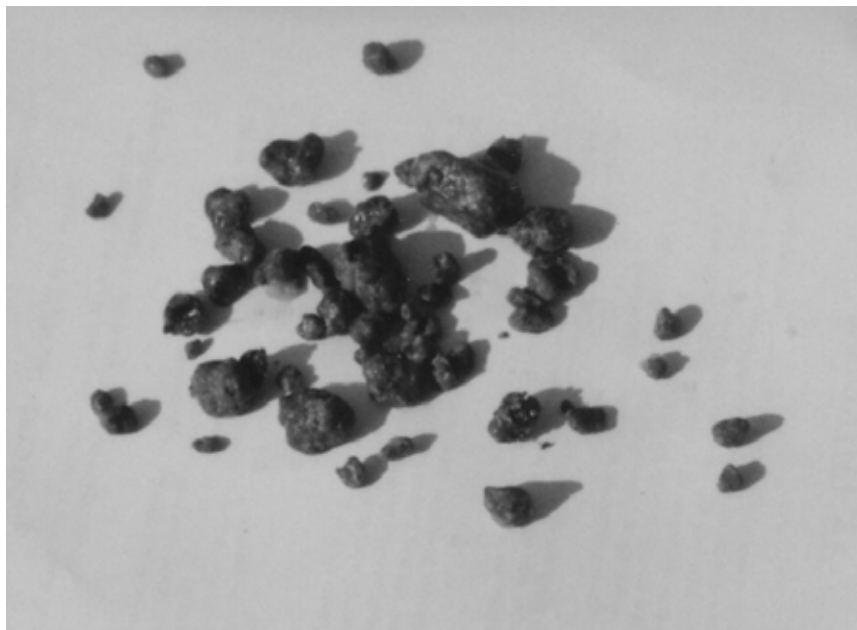
Een goed voorbeeld van zo'n verstoorde balans is de toegenomen concentratie van de endocriene hormonen oestrogeen en aldosteron in het bloed. Deze hormonen, zowel in mannen als vrouwen geproduceerd, zijn verantwoordelijk voor het vasthouden van de juiste mate van zout en water. Wanneer ze niet ontgift worden, wat gebeurt bij de congestie van de galbuizen en galblaas, veroorzaakt hun excessief hoge concentratie in het bloed voor opzwellen en het vasthouden van water. Hoge concentraties oestrogeen worden ook beschouwd als de belangrijkste oorzaak van borstkanker bij vrouwen. Bij mannen kunnen hoge niveaus van dit hormoon de excessieve ontwikkeling van borstweefsel veroorzaken. Bijna 60 % van de Amerikaanse bevolking heeft overgewicht of is zwaarlijvig; dat wil zeggen, ze lijden aan vocht vasthouden (met relatief weinig vet opstapeling). Vocht vasthouden in de weefsels dwingt ertoe dat ander toxisch afvalmateriaal moet worden afgezet in verschillende delen van het lichaam. Wanneer de opslagcapaciteit voor toxines is uitgeput, beginnen ziektesymptomen te verschijnen.

De lever en de galblaas zuiveren van alle opeengehoopte stenen, helpt de homeostasis en een gebalanceerd gewicht te herstellen en het schept de voorwaarde voor het lichaam om zichzelf te genezen; het is tevens één van de beste voorzorgsmaatregelen die iemand kan nemen tegen toekomstige ziekten (zie **Figuur 1a en 1b: Uitgespoelde galstenen uit de lever en de galblaas**).

Als je aan één van de volgende symptomen of vergelijkbare condities lijdt, heb je waarschijnlijk talloze galstenen in je lever en galblaas:

- Slechte eetlust
- Diarree
- Hernia
- Zeurende pijn aan de rechter kant
- Hepatitis
- Pancreatitis
- Zweren in de twaalfvingerige darm
- Depressiviteit
- Prostaatziekte
- Menstruatie en menopauze problemen
- Huidproblemen
- Verlies van spierspanning
- Pijn op de top van een schouderblad en / of tussen de schouders
- Tong die glanzend is of wit of geel
- Stijve schouder
- Hoofdpijnen en migraines
- Sciatica
- Knieproblemen
- Chronisch Moeheidssyndroom (ME)
- MS
- Overmatige hitte en transpiratie in het bovenste deel van het lichaam
- Moeite met inslapen, insomnia
- Hitte en kou vlagen
- Snaaien van snacks
- Constipatie
- Winderigheid
- Moeite met ademen
- De meeste infecties
- Hartziekte
- Misselijkheid en overgeven
- Gewrichtsziekten
- Zwaarlijvigheid
- Kanker
- Uitermate koud hebben

- Sneden of wonden hebben die blijven bloeden en niet willen genezen
- Stijfheid in de gewrichten en spieren
- Impotentie
- Urine problemen
- Problemen met het zien
- Leverschimmels, in het bijzonder die op de rug van de hand en in het gezicht
- excessief gewicht of slechte vertering
- Donkere kleur onder de ogen
- Scoliosis
- Stijve nek
- Tand en tandvlees problemen
- Verdoving en verlamming van de benen
- Osteoporosis
- Nierziekten
- Ziekte van Alzheimer
- Erg vet haar en haar uitval
- Nachtmerries
- Spijsverteringsproblemen
- Klei-kleurige ontlasting
- Hemorrhoids
- Levercirrhosis
- Hoge cholesterol
- Hersenproblemen
- Een 'galachtige' of kwade persoonlijkheid
- Andere seksuele problemen
- Hormonale disbalans
- Opgezetten ogen
- Duizeligheid en flauwvallen
- Erge schouder- en rugpijn
- Jicht
- Astma
- Geelachtige ogen en huid



Figuur 1a: Uitgespoelde galstenen



Figuur 1b: Uitgespoelde galstenen

Het Belang Van Gal

Een van de lever's meest belangrijke functies is om gal te produceren, ongeveer 1,1 – 1,6 liter per dag. Gal is een kleverige, geelachtige vloeistof die alkalisch (versus zuur) is en het heeft een erg bittere smaak. De meeste voeding kan niet goed verteerd worden zonder gal. Om bijvoorbeeld de dunne darm in staat te stellen vet en calcium te absorberen uit de voeding die je eet, moet het voedsel eerst gemengd worden met gal. Als vet niet goed verteerd wordt, is dat een indicatie dat de galafscheiding onvoldoende is. Het onverteerde vet blijft in het darmstelsel. Wanneer het vet de colon bereikt, samen met andere afvalproducten, breken bacteriën er een deel van af in vettige zure componenten, of anders wordt het uitgescheiden met de ontlasting. Aangezien vet lichter is dan water, kan het de ontlasting laten drijven. Als vet niet geabsorbeerd wordt, wordt calcium ook niet geabsorbeerd, waardoor het bloed met een tekort komt te zitten. Het bloed neemt haar calcium vervolgens van de botten. De meeste botdichtheidsproblemen met te broze botten komen eigenlijk door onvoldoende galafscheiding en een slechte vertering van vetten, in plaats van door het niet genoeg eten van calcium.

Afgezien van het afbreken van vetten uit onze voeding, verwijdert gal ook toxines uit de lever. Eén van de minder bekende maar extreem belangrijke functies van gal is het ontzuren en zuiveren van de darmen. Als galstenen in de lever of galblaas de galstroom op kritieke wijze hebben gehinderd, kan de kleur van de ontlasting geelbruin, oranjegeel, of flets zijn als klei, in plaats van de normale groenbruine kleur. Galstenen zijn één resultaat van een ongezond dieet en levensstijl. Als er nog steeds stenen in de lever aanwezig zijn nadat alle andere ziekteverwekkende factoren geëlimineerd zijn, vormen ze nog steeds een aanzienlijk gezondheidsrisico en kunnen ze leiden tot ziekte en vroegtijdig verouderen. Om deze reden worden galstenen hier beschouwd als een groot risicofactor bij het veroorzaken van ziekte. De volgende stukken beschrijven een aantal van de belangrijkste consequenties die galstenen in de lever hebben met betrekking tot de verschillende organen en systemen in het lichaam. Door deze stenen te verwijderen, is het lichaam in staat z'n normale, gezonde activiteiten weer op te nemen.

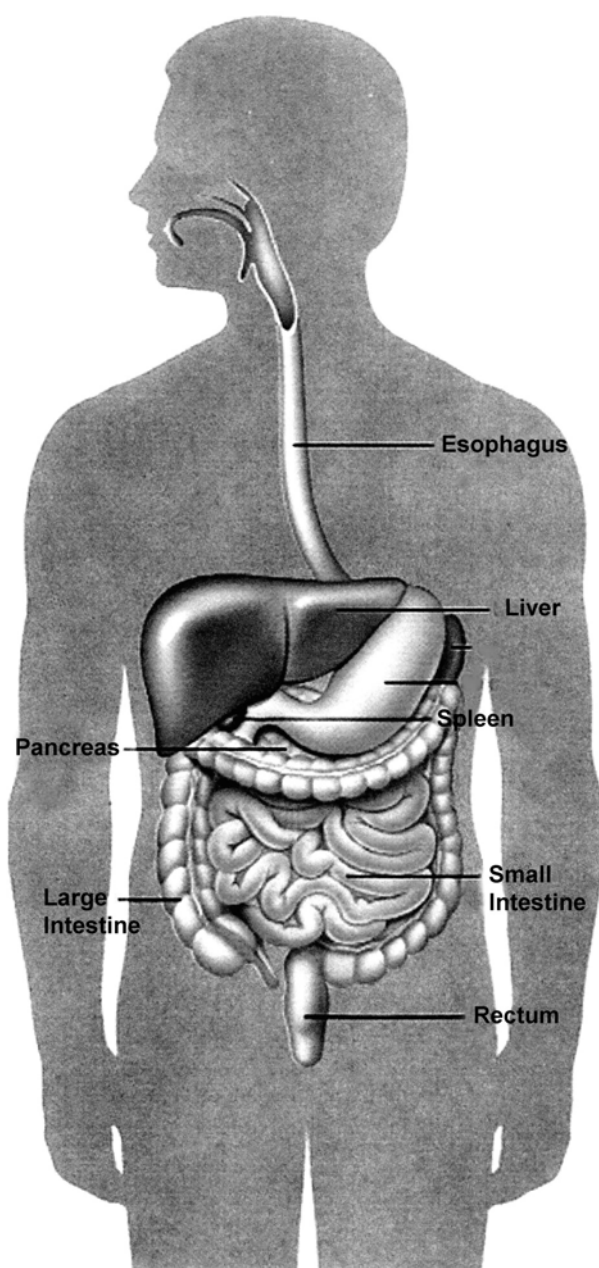
Verstoring Van Het Spijsverteringssysteem

Er zijn vier hoofdactiviteiten in het voedingstraject van ons spijsverteringssysteem: *Opname*, *Digestie (spijsvertering)*, *Absorptie*, en *Eliminatie*. Het voedingskanaal begint bij de mond, passeert door de thorax, abdomen en bekkengebied, en eindigt bij de anus (zie **Figuur 2**). Wanneer de voeding wordt *opgenomen*, begint er een serie spijsverteringsprocessen op gang te komen. Deze kan verdeeld worden in de *mechanische uitsplitsing* van voeding door masticatie (kauwen) en de *chemische uitsplitsing* van voeding door enzymen. Deze enzymen zijn aanwezig in de afscheidingen die door de klieren van het spijsverteringssysteem geproduceerd worden.

Enzymen zijn minieme chemische substanties die chemische veranderingen in andere substanties bewerkstelligen of het proces versnellen, zonder zelf te veranderen. Spijsverteringsenzymen zitten in het speeksel van de speekselklieren in de mond, de maagsappen in de maag, de darmsappen in de dunne darm, het pancreassap in de pancreas, en de gal in de lever.

Absorptie is het proces waarbij kleine deeltjes voedingsstoffen van het verteerde voedsel door de wanden van de darmen in het bloed en de lymfevaten terechtkomen om naar de lichaamscellen getransporteerd te worden. De darmen elimineren als feces ieder voedselbestanddeel dat niet verteerd of geabsorbeerd kan worden. Feces bevat ook gal, wat de afvalproducten bevat van het afbraakproces (catabolisme) van de rode bloedcellen. Ter aanvulling, éénderde van het uitgescheiden afval bestaat uit darmbacteriën. Het lichaam kan alleen soepel en efficiënt functioneren als de darmen dagelijks het per dag verzamelde afvalmateriaal verwijdt.

Gezondheid is het natuurlijke resultaat van het gebalanceerde functioneren van elk van deze hoofdactiviteiten in het spijsverteringssysteem. Aan de andere kant, ontstaat er ziekte zodra één of meer van deze functies zijn beschadigd. De aanwezigheid van galstenen in de lever en galblaas heeft een sterk verstorende invloed op de digestie en absorptie van voeding, evenals op de eliminatie van afval.



Figuur 2: Het spijsverteringssysteem

Mondziekten

Galstenen in de lever en de galblaas kunnen verantwoordelijk worden gehouden voor bijna iedere ziekte in de mond. De stenen hinderen de digestie en absorptie van voeding, wat afvalmateriaal dat bedoelt is om geëlimineerd te worden, op zijn beurt dwingt in het darmstelsel te blijven. Bacteriële infectie (**thrush**) en virus infectie (**herpes**) in de mond ontstaan alleen wanneer afval desintegreert en een bron van vergiftiging in het lichaam wordt. De verstrikt geraakte toxine irriteert constant delen van het maagdarmtraject (wat begint in de mond en eindigt in de anus) totdat er ontstekingen of zweren verschijnen. Het beschadigde celweefsel ‘nodigt’ meer microben uit naar de plek des onheil om de cellulaire brokstukken te helpen opruimen. Dit is een normaal fenomeen dat overal in de natuur gezien wordt wanneer er iets moet worden afgebroken. Bacteriën vallen nooit iets aan, dat wil zeggen infecteren niets dat schoon, vitaal en gezond is als hangend fruit aan een boom. Pas wanneer het fruit overrijp wordt en op de grond valt, beginnen de bacteriën hun schoonmaakwerk. Zodra bacteriën voedsel of (lichaams)vlees beginnen af te breken, is er sprake van de aanwezigheid van toxines. Deze toxines kunnen herkend worden aan hun onaangename geur en zure karakter. Als ze in het lichaam gegenereerd worden, is het alleen maar logisch dat er ziekte ontstaat.

Thrush indiceert de aanwezigheid van grote hoeveelheden bacteriën die zich verspreid hebben door het maagdarm traject, waaronder het mondgebied. Het verschijnt in de mond, omdat de slijmwand daar niet langer sterk genoeg is om haar cellen in goede fysieke conditie te houden. Aangezien het belangrijkste deel van het immuunsysteem gelokaliseerd is in de slijmwanden van het maagdarm traject, indiceert thrush een grote zwakte in de algemene lichaamsimmunitet tegen ziekten.

Herpes, wat beschouwt wordt als een virale ziekte, is gelijk aan thrush, met het volgende verschil. Waar bacteriën de buitenkant van de cel aanvallen, valt het virale materiaal van binnenuit of de kern aan. In beide gevallen, vallen de aanvallers slechts zwakke en ongezonde cellen aan, diegene die al beschadigd of disfunctioneel zijn. Daarbij komt dat galstenen veel bacteriën en virussen herbergen, die de lever ontsnapt zijn via de afgescheiden gal en zij infecteren die delen van het lichaam die de minste weerstand hebben.

Galstenen kunnen tot andere problemen in de mond leiden. Ze verhinderen de juiste galafscheiding, wat de eetlust vermindert, evenals de afscheiding van speeksel door de speekselklieren in de mond. Speeksel is

nodig om de mond te reinigen en om het weefsel zacht en plooibaar te houden. Als er niet genoeg speeksel is, beginnen schadelijke bacteriën de mondholte te schenden. Dit kan tot **tandbederf** leiden en andere aanverwante problemen. Maar, nogmaals, bacteriën veroorzaken de tandbederf niet; de bacillen worden alleen aangetrokken naar die gebieden die al ondervoed en toxisch zijn.

Een **bittere smaak** in de mond wordt veroorzaakt door gal dat teruggestroomd is in de maag en vandaar naar de mond. Deze conditie ontstaat door enorme congestie in de darmen. In plaats van op juiste manier door te schuiven, wordt een deel van de darminhoud teruggeduwd en dit brengt gas en andere irriterende bestanddelen in de hogere regionen van het maagdarm stelsel. Gal in de mond verandert de pH-waarde (zuur-base balans) van het speeksel dramatisch, wat de zuiverende eigenschappen vermindert en de mond vatbaar maakt voor infecties.

Een **mondzweer** op de onderlip indiceert een gelijktijdige ontsteking in de dikke darm. Herhaalde verschijning van zweren in één van de mondhoecken duidt op de aanwezigheid van **zweren in de twaalfvingerigedarm**, afhankelijk van hun locatie indiceren ze ontstekingen in corresponderende gebieden in het voedselkanaal, zoals de maag, dunne darm, appendix en dikke darm.

Maagziekten

Zoals ik al benoemd heb, kunnen galstenen en dien tengevolge spijsverteringsproblemen, leiden tot het terugstromen van galzuren en galzouten in de maag. Zo'n gebeurtenis verandert de samenstelling en hoeveelheid slijm dat in de maag wordt gemaakt, ongunstig. Het slijm is bedoeld om het oppervlakte van de maagwand te beschermen tegen de destructieve effecten van zoutzuur. De conditie waarbij dit beschermende 'veld' verbroken of beschadigd is, staat bekend als **gastritis**.

Gastritis kan in acute of chronische vorm verschijnen. Wanneer de oppervlakte cellen (epithelium) van de maag blootgesteld worden aan zure maagsappen, absorberen de cellen waterstofionen. Dit verhoogt hun interne zuurheid, compenseert hun basismetabolische processen en veroorzaakt een ontstekingsreactie. In meer ernstiger gevallen kunnen er zweren in de *muscosa* (**maagzweren**) ontstaan, evenals bloedingen, perforatie van de maagwand en peritonitis, een conditie die ontstaat wanneer een zweer zich door de gehele dikte van de maag of duodenum heen werkt en hun inhoud terechtkomt in de buikholte. **Zweren in de**

twalfvingerige darm ontstaan wanneer zuur dat de maag verlaat de bekleding van de duodenum aantast. In veel gevallen is de productie van zuur enorm hoog. Teveel voedingsmiddelen eten die een sterke zuur afscheiding vereisen, evenals het inadequaat combineren van levensmiddelen (zie voor meer details ‘The Key to Health and Rejuvenation’ van de auteur), verstoren vaak een gebalanceerde zuurproductie. **Esophageale reflux**, algemeen bekend als ‘brandend maagzuur’, is een conditie waarbij maagzuur terugstroomt in de oesophagus (slok darm) en irritatie veroorzaakt aan het weefsel dat de oesophagus bedekt.

Er zijn een aantal andere oorzaken van gastritis en brandend maagzuur. Waaronder overeten, excessieve alcoholconsumptie, zwaar roken, iedere dag koffie drinken, grote hoeveelheden dierlijke eiwitten en dierlijke vetten eten, röntgenstraling, cytotoxische medicijnen, aspirine en andere ontstekingsremmende medicijnen, voedselvergiftiging, erg gekruid voedsel, uitdroging, emotionele stress, enz. Dit alles veroorzaakt ook galstenen in de lever en galblaas, waardoor een vicieuze cirkel in gang gezet wordt en verdere complicaties in het maag-darm stelsel toenemen. Uiteindelijk kunnen er kwaadaardige **maagtumoren** ontstaan.

De meeste medische artsen geloven op dit moment dat maagzweren veroorzaakt worden door een ‘beestje’. Door het beestje met antibiotica te bestrijden, ontstaat er meestal verlichting en verdwijnt de zweer. Hoewel het medicijn niet garandeert dat de zweer niet zal weerkeren, is er een hoog ‘genezingspercentage’. Maar dergelijke genezingen worden vaak vergezeld door neveneffecten.

De infectie door deze beestjes is alleen maar mogelijk omdat er al beschadigd celweefsel in de maag is. In een gezonde maag blijkt hetzelfde beestje volledig onschadelijk te zijn. Zoals hierboven beschreven kunnen galstenen in de lever en galblaas leiden tot het regelmatig terugstromen van gal in de maag, wat een toenemend aantal maagcellen beschadigt. Antibiotica vernietigt de natuurlijke flora in de maag, waaronder de bacteriën die normaal gesproken helpen bij het afbreken van de beschadigde cellen. Dus hoewel de antibiotica aanpak een snelle verlichting van de symptomen tot gevolg heeft, veroorzaakt het ook permanent verminderde maagprestatie, wat het lichaam voor meer serieuze uitdagingen stelt dan het hanteren van zweren.¹ ‘Shortcuts’ (een

¹ Zie voor meer details over de behandeling van maagzweren en hun gevolgen, het boek van de auteur *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

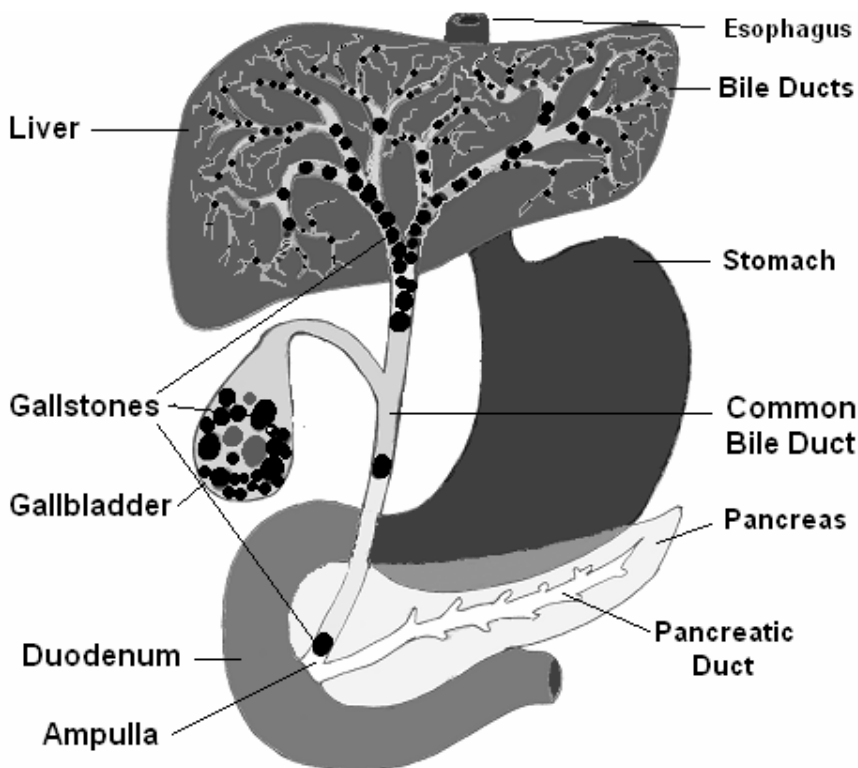
kortere weg nemen) met betrekking tot genezen loont zelden. Aan de andere kant verdwijnen maagproblemen spontaan zodra alle bestaande galstenen zijn verwijderd, en een gezond dieet en een gebalanceerde levensstijl op regelmatige basis gehandhaafd wordt.

Pancreasziekten

De pancreas (alvleesklier) is een kleine klier met z'n hoofd liggend in de bocht van de duodenum (twaalfvingerige darm). Zijn hoofdbuis voegt zich samen met het hoofdgalkanaal (van de lever en galblaas) om, wat bekend staat als de *ampulla* van het galkanaal, te vormen. De ampulla bereikt de duodenum halverwege. Afgezien van het produceren van de hormonen *insuline* en *glucagon*, produceert de pancreas *pancreassap* welke enzymen bevat die koolhydraten, eiwitten en vetten verteren. Wanneer de zure maaginhoud de duodenum binnenkomt, wordt ze gemengd met pancreassap en gal. Dit creëert de juiste zuur-base balans (pH waarde) waarbij de pancreas enzymen het meest effectief zijn (zowel gal als pancreassap is base).

Galstenen in de lever of galblaas beperken de galafscheiding van een normale hoeveelheid van 1,6 liter per dag naar zo weinig als één kopje per dag. Dit verstoort het spijsverteringsproces ernstig, in het bijzonder als er vet of levensmiddelen waarin vet zit, geconsumeerd wordt. Bij gevolg blijft de pH te laag, wat de werking van de pancreas enzymen hindert, evenals die worden afgescheiden door de dunne darm. Het eindresultaat is dat het voedsel slechts gedeeltelijk verteerd is. Onjuist verteerd voedsel dat verzadigd raakt met zoutzuur van de maag kan een erg irriterend, toxisch effect hebben op het gehele darmtraject.

Als een galsteen verschoven is van de galblaas in de ampulla, waar het hoofdgalkanaal en de pancreasbuizen samenkomen (zie **Figuur 3**), wordt het vrijkomen van de pancreassappen verhinderd en stroomt er gal in de pancreas. Dit zorgt voor geactiveerde eiwitsplitsende pancreas enzymen in de pancreas, terwijl ze normaal alleen geactiveerd worden in de duodenum. Deze enzymen beginnen delen van het weefsel van de pancreas aan te tasten, wat leidt tot een infectie, etter en locale trombose. Deze gesteldheid is bekend als **pancreatitis**.



Figuur 3: Galstenen in de lever en galblaas

Galstenen die de ampulla verstoppen, veroorzaken bacteriën, virussen en toxines in de pancreas, wat leidt tot verdere beschadiging van de pancreascellen en uiteindelijk tot **kwaadaardige tumoren**. De tumoren verschijnen voornamelijk in de kop van de pancreas, waar ze de stroom gal en pancreassappen hinderen. Deze gesteldheid gaat vaak vergezeld met **geelzucht** (voor meer details, zie ‘Leverziekten’).

Galstenen in de lever, galblaas en ampulla kunnen ook verantwoordelijk zijn voor beide typen **diabetes** – insuline-afhankelijk en niet insuline-afhankelijk. Al mijn patiënten met gediagnosticeerde diabetes, waaronder kinderen, hadden grote hoeveelheden stenen in hun lever. Iedere zuivering verbeterde hun gesteldheid, vooropgesteld dat ze een gezondheidskuur en een dieet zonder dierlijke producten volgden (zie ook ‘Excessieve eiwitconsumptie’ in Hoofdstuk 3).

Leverziekten

De lever is de grootste klier in het lichaam. Het weegt tot zo'n 1,5 kilo, het hangt achter de ribben bovenin de rechterkant van de abdomen (buik) en het spant zich uit over bijna de gehele breedte van het lichaam. Het is verantwoordelijk voor honderden verschillende functies en daarmee is het 't meest complexe en actieve orgaan in het lichaam.

Aangezien de lever de taak heeft om de vitale 'brandstoffenvoorraad' (d.w.z. voedingsstoffen en energie) van het lichaam te bewerken, te converteren, te distribueren en te onderhouden, heeft alles wat deze functies hindert een serieuze, nadelige impact op de gezondheid van de lever en het lichaam als geheel. De ernstigste interferentie komt van de aanwezigheid van galstenen.

Naast het produceren van cholesterol, een essentieel bouw materiaal voor de orgaancellen, hormonen en gal, produceert de lever ook hormonen en eiwitten die beïnvloeden hoe het lichaam functioneert, groeit en geneest. Het maakt ook nieuwe aminozuren en het convergeert bestaande in eiwitten. Deze eiwitten zijn de hoofdbestanddelen van de cellen, hormonen, neurotransmitters, genen, enz. Andere essentiële functies van de lever betreffen het afbreken van afgedankte cellen, het recyclen van ijzer en het opslaan van vitaminen en voedingsstoffen. Galstenen zijn een gevaar voor al deze vitale taken.

Los van het afbreken van alcohol in het bloed, ontgift de lever ook schadelijke substanties, bacteriën, parasieten en bepaalde componenten van chemische medicijnen. Het gebruikt specifieke enzymen om het afval of het gif om te zetten in substanties die veilig uit het lichaam geleid kunnen worden. De lever filtert zo'n 1,5 liter bloed iedere minuut. Het meeste van de gefilterde afvalproducten verlaat de lever via de galstroom. Galstenen die de leverkanalen verstopen, zorgen voor hoge toxische niveaus in de lever en uiteindelijk leiden ze tot **leverziekten**. Deze ontwikkeling wordt verder verslechterd door het gebruik van farmaceutische medicijnen, die normaal afgebroken worden door de lever. De aanwezigheid van galstenen voorkomt hun detoxificatie, wat een 'overdosis' en verschrikkelijke bijwerkingen kan veroorzaken. Het betekent ook dat de lever de kans loopt beschadigt te raken door de afbraakproducten waarop het ageert.

Alcohol wat niet op de juiste wijze ontgift is, kan vergelijkbare problemen veroorzaken. De galstenen verstoren de structuur van de leverlobulae (zie **Figuur 3 en 4**), wat de belangrijkste delen zijn waaruit

de lever is samengesteld (er zijn meer dan 50.000 van zulke eenheden in de lever). Met als gevolg dat de bloedcirculatie, van en naar deze lobulae en de cellen waaruit ze bestaan, extreem moeilijk wordt. Bovendien zijn de levercellen genoodzaakt de galproductie te verminderen. Zenuwvezels raken beschadigd. Langdurige verstikking beschadigt of vernietigt uiteindelijk de levercellen en de –kwabben. Er vindt een geleidelijke vervanging plaats van de beschadigde cellen door bindweefsel, wat een verdere obstructie veroorzaakt evenals een verhoogde druk in de bloedvaten van de lever. Als het regenereren van de levercellen niet gelijk op gaat met de schade, is **levercirrose** nabij. Levercirrose leidt over het algemeen tot de dood.

Leveruitval treedt op zodra er zoveel levercellen beschadigd zijn dat er een onvoldoende aantal overblijft om de verscheidene belangrijke en vitale functies van het orgaan uit te voeren. Gevolgen van leveruitval zijn onder andere, sufheid, verwarring, trillen van de handen, bloedsuikerdaling, infectie, nieruitval en het vasthouden van vocht, ongecontroleerde bloedingen, coma en dood. De krachten van het herstelvermogen van de lever zijn echt opmerkelijk. Als de galstenen zijn verwijderd en alcohol- en medicijngebruik is gestaakt, zullen er geen lange termijn problemen zijn, ondanks dat de meeste van de levercellen vernietigd waren tijdens de ziekte. Wanneer de cellen opnieuw groeien, doen ze dit in een geordende manier waardoor normaal functioneren mogelijk blijft. Dit is mogelijk, omdat bij leveruitval (in tegenstelling tot levercirrose) de basisstructuur van de lever niet wezenlijk verstoort is.

Acute **hepatitis** ontstaat zodra hele groepen cellen beginnen af te sterven. Galstenen zijn een schuilplaats voor grote hoeveelheden viraal materiaal, dat de levercellen kan binnendringen en infecteren, wat celdegenererende veranderingen veroorzaakt. Als galstenen in aantal en grootte toenemen, en meer cellen geïnfecteerd raken en afsterven, beginnen hele lobulae in te storten en bloedvaten beginnen knikken te ontwikkelen. Dit beïnvloedt de bloedcirculatie naar de overgebleven cellen enorm. De omvang van de schade, die deze veranderingen op de lever en z'n algehele prestatie hebben, hangt af van de mate van verstopping veroorzaakt door galstenen in de leverkanalen. Leverkanker ontstaat pas na jaren van progressieve occlusie (toenemende verstopping van de leverkanalen. Dit geldt ook voor tumoren in de lever die voortkomen uit tumoren in het maagdarm traject, de longen of de borst.

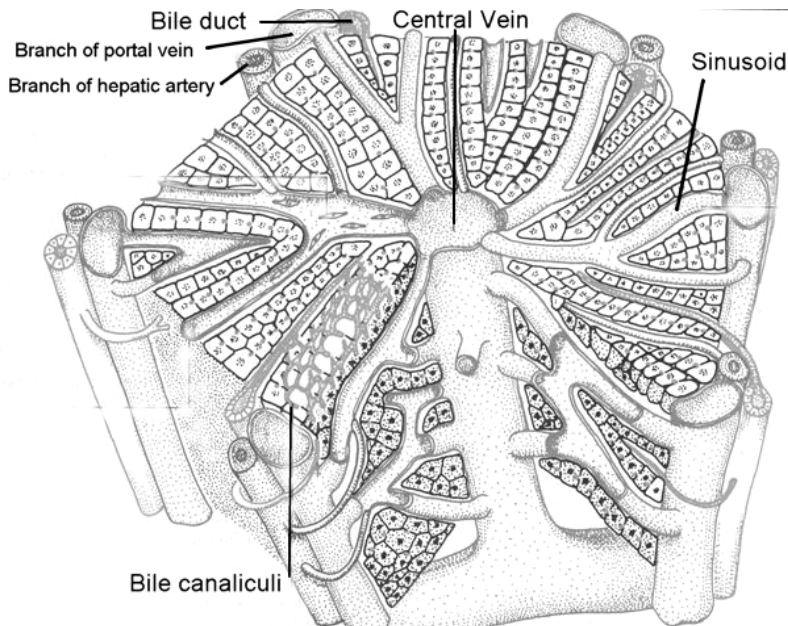
De meeste **leverinfecties** (type A, type B, en type non-A en type non-B) verschijnen zodra er een aantal leverlobulae verstopt zijn met galstenen, wat in een heel vroeg stadium kan gebeuren. Een gezonde lever

en immuunsysteem zijn perfect in staat om virusmateriaal te vernietigen, ongeacht of het virus uit de externe omgeving afkomstig is of dat het 't bloed op een andere manier binnen gedrongen is. De meeste mensen die aan deze virussen blootgesteld worden, worden nooit ziek. Als er echter grote hoeveelheden galstenen aanwezig zijn, wordt de lever toxisch en kan het zichzelf niet verdedigen tegen virale infecties.

Galstenen kunnen heel veel levende virussen huisvesten. Zodra een aantal van deze virussen losbreken, en het bloed binnendringen, kunnen ze chronische hepatitis veroorzaken. Niet-virale infecties van de lever worden veroorzaakt door bacteriën die zich verspreiden vanuit de galkanalen die verstopt zijn met galstenen.

De aanwezigheid van galstenen in de galkanalen vermindert ook het vermogen van de levercellen om toxische substanties te hanteren, zoals chloroform, cytotoxische medicijnen, anabole steroïden, alcohol, aspirine, schimmels, voedseltoevoegingen, enz. Wanneer dit gebeurt, ontwikkelt het lichaam een hypergevoeligheid voor deze voorspelbaar toxische substantie, evenals voor andere minder voorspelbare substanties die in talloze medicijnen gevat zitten. Veel **allergieën** komen voort uit zo'n hyperovergevoeligheid. Om diezelfde reden kan er ook sprake zijn van een drastische toename van toxische neveneffecten die het gevolg zijn van het gebruiken van medicijnen, bijwerking waarvan de Federal Drug Administration (FDA) en farmaceutische bedrijven zich mogelijk niet eens bewust zijn.

De meest voorkomende vorm van geelzucht is het gevolg van galstenen die vastzitten in het galkanaal dat leidt naar de duodenum en / of van galstenen en bindweefsel dat het de samenhangende structuur van de leverlobulae vervormt. De doorstroming van gal door de galkanalen (canaliculi) is geblokkeerd en de levercellen kunnen niet langer gekoppeld worden en galpigment, bekend als *bilirubine* afscheiden. Dit heeft tot gevolg dat er een opeenhoping van zowel gal als van bestanddelen waaruit gal gevormd wordt, ontstaat in de bloedstroom. Als bilirubine zich opeenhoopt, maakt dat de huid vlekkelig. De bilirubineconcentratie kan tot drie maal de normale waarde bereiken, voordat er een **gele verkleuring** van de huid en het oogwit ontstaat. Ongebonden bilirubine heeft een toxisch effect op de hersencellen. Geelzucht kan ook veroorzaakt worden door een tumor in de kop van de pancreas.



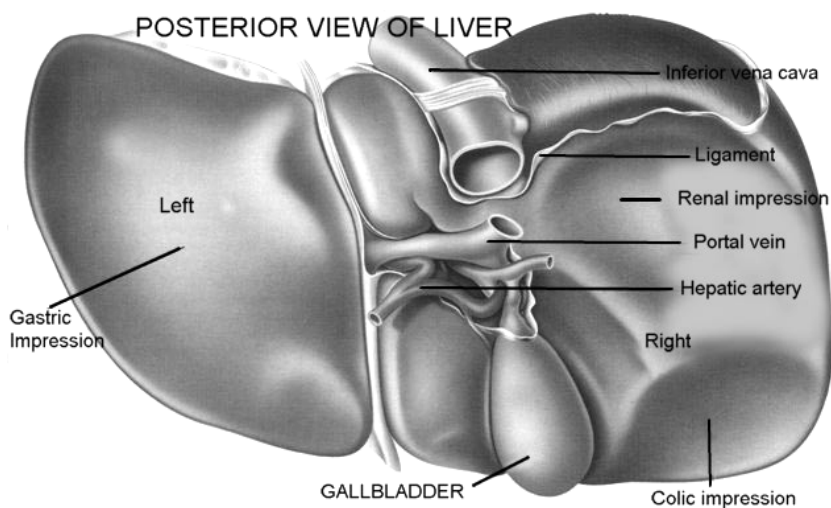
Figuur 4: Een leverlobule

Ziekten Van De Galblaas En Galkanalen

De lever scheidt gal af, wat via de twee leverkanalen in het hoofdgalkanaal stroomt. Het hoofdgalkanaal loopt zo'n 38 cm (1,5 inch) door totdat het zich voegt bij de buis die van de galblaas komt. Voordat het gal zijn weg vervolgt door het hoofdgalkanaal naar het darmstelsel, moet het in de galblaas stromen. De galblaas is een peervormig zakje dat uit het galkanaal puilt. Het zit bevestigd aan de achterkant van de lever (zie **Figuur 5**).

Een normale galblaas bevat in het algemeen 56,8 ml gal. De gal in de galblaas is echter niet van dezelfde samenstelling als toen het de lever verliet. In de galblaas is zo'n grote resorptie van zout en water dat het volume van de gal gereduceerd wordt tot slechts één tiende van de oorspronkelijke hoeveelheid. Galzouten worden niet geabsorbeerd, wat betekent dat hun concentratie zo'n tien maal verhoogd wordt. Er wordt echter slijm toegevoegd aan de gal, wat het in een dikke slijmerige massa verandert. Zijn sterke concentratie maakt gal tot het krachtige spijsverteringssap dat het is.

De spieren in de wanden van de galblaas trekken samen en stoten de gal uit zodra zuur voedsel en eiwitproducten de duodenum vanuit de maag binnenkomen. Een meer specifieke activiteit wordt gesignaleerd wanneer voeding met een hoog vetgehalte de duodenum binnenkomt. De galzouten in het gal emulgeren het vet en ondersteunen de vertering ervan. Zodra de galzouten hun werk hebben gedaan en het geëmulgeerd vet voor absorptie in de darmen heeft achtergelaten, gaan ze verder door het darmstelsel. Het merendeel wordt aan het einde van de dunne darm geabsorbeerd en teruggevoerd naar de lever. Daar wordt het opnieuw in de gal verzameld en in de duodenum uitgescheiden. (**Noot:** darmverstopping vermindert de hoeveelheid galzouten die nodig is voor de juiste galproductie en vetvertering aanzienlijk.)

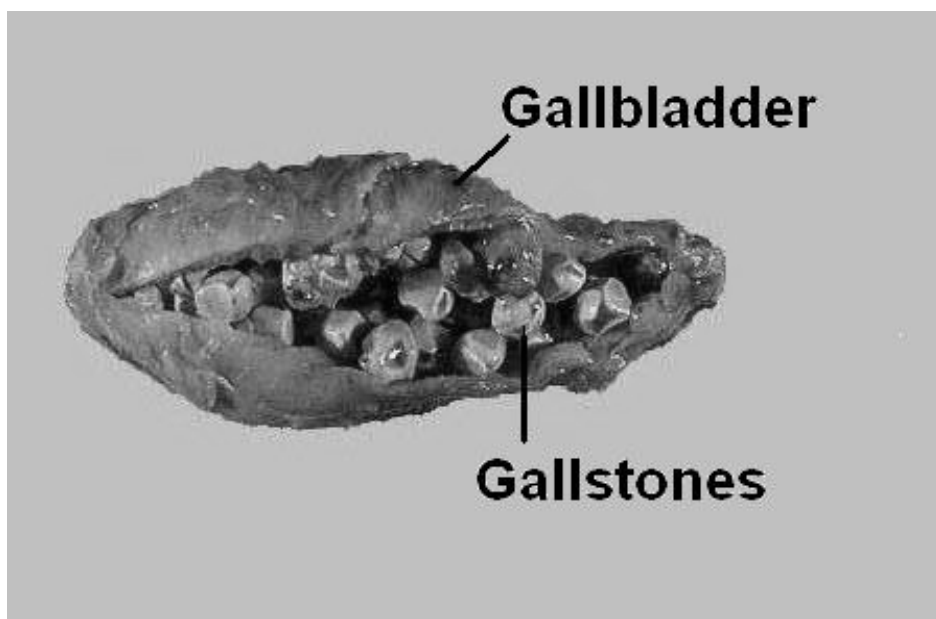


Figuur 5: De plaats van de galblaas

Galstenen zijn voornamelijk samengesteld uit cholesterol of calcium of pigmenten, zoals bilirubine. Cholesterol is de meest voorkomende constitutie, maar veel van de stenen zijn van gemengde samenstelling. Behalve cholesterol, calcium, en galpigmenten kunnen ze galzouten, water en slijm, evenals toxines, bacteriën en, soms, parasieten, bevatten. Het is typisch voor stenen in de galblaas dat ze acht jaar kunnen groeien voordat er merkbare symptomen verschijnen. Grotere stenen zijn over het algemeen verkalkt en kunnen gemakkelijk opgespoord worden met behulp van radiologie of echografie. Vijfentachtig procent van de galstenen die in de galblaas gevonden worden, hebben een afmeting van 2 centimeter in doorsnee (zie **Figuur 6a**), hoewel sommige wel 6 centimeter

doorsnee kunnen worden (zie **Figuur 6b en 6c** van een verkalkte steen die ik persoonlijk onderzocht en gefotografeerd heb enkele momenten nadat het pijnloos uitgescheiden was door een cliënte tijdens haar 9^{de} leverzuivering; de steen verspreidde een extreem bedorven geur). Ze worden gevormd wanneer, er door redenen die in Hoofdstuk 3 besproken worden, de gal in de galblaas oververzadigd raakt en de niet geabsorbeerde bestanddelen hard beginnen te worden.

Als een galsteen uit de galblaas glipt en ingeklemd raakt in het *hoofdgalkanaal*, is er een erg sterke spastische contractie van de wand van het kanaal (zie **Figuur 3**). De contractie helpt de steen verder te verschuiven. Dit veroorzaakt erge pijn, bekend als **galkoliek** en wordt vergezeld met aanzienlijke zwelling van de galblaas. Als de galblaas volgepakt zit met stenen, gaat dit ook gepaard met extreem pijnlijke, spastische spiercontracties.



Figuur 6a: Galstenen in een ontlede galblaas

Galstenen kunnen irritatie en ontsteking veroorzaken aan de binnenkant van de galblaas, evenals aan de hoofdgalbuizen. Deze gesteldheid staat bekend als **cholecystitis**. Daar overheen kan er sprake zijn van een microbe infectie. Het ontstaan van zweren op het weefsel

tussen de galblaas en duodenum of colon, met **fistelvorming** en **weefselverkleving**, is niet ongebruikelijk.

Galblaasziekte ontstaat meestal in de lever. Wanneer de leverlobulae structureel verstopt raken door de aanwezigheid van galstenen en uiteindelijk ook het bindweefsel, begint de veneuze bloeddruk te stijgen in de poortader. Dit op zijn beurt verhoogt de bloeddruk in de galblaasader wat veneus bloed afvoert van de galblaas in de poortader. De onvolledige eliminatie van afvalproducten door het galkanaal veroorzaakt een opeenhoping van zuur afval in het weefsel van de galblaas. Dit vermindert geleidelijk aan de werking van de galblaas. De vorming van galstenen is slechts een kwestie van tijd.



Figuur 6b: Een erg grote verkalkte steen die pijnloos vrijgekomen is gedurende een leverzuivering



Figuur 6c: Dezelfde steen in tweeën gedeeld

Darmziekten

De dunne darm ligt in het verlengde van de maag bij het *pyloric sphincter* (sluitspier van de maag) en heeft een lengte van 5 – 6 meter. Het mondt uit in de dikke darm, welke 1 – 1 ½ meter lang is. De dunne darm scheidt darmsappen af om de vertering van koolhydraten, eiwitten en vetten te completeren. Het absorbeert tevens de voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam te voeden en te onderhouden, en het te beschermen tegen infectie door microben die de anti-microbiële actie van zoutzuur in de maag overleefd hebben.

Zodra zuur voedsel (*chyme*) vanuit de maag de duodenum binnenkomt, mengt het zich eerst met gal en pancreassap, en daarna met darmsappen. Galstenen in de lever en galblaas verminderen de afscheiding van gal drastisch, wat het vermogen van het *pancreassap* aantast om koolhydraten, eiwitten en vetten te verteren. Dit op zijn beurt weerhoudt de dunne darm ervan om de voedingsstoffen van dit voedsel (d.w.z.

monosaccharides uit koolhydraten, *aminozuren* uit eiwitten, *vetzuren* en *glycerol* uit vetten) op de juiste wijze te absorberen.

Aangezien de beschikbaarheid van gal in de darmen van essentieel belang is voor de absorptie van vetten, calcium, vitamine K, kunnen galstenen leiden tot levensbedreigende ziekten, zoals **hartziekten**, **osteoporose** en **kanker**. De lever gebruikt de in vet oplosbare vitamine K om bestanddelen te produceren, die verantwoordelijk zijn voor het stollen van bloed. In geval van beperkte vitamine K absorptie, kan **hemorrhagie** (bloedingen) ontstaan. Deze vitamine kan niet adequaat geabsorbeerd worden indien er een probleem is met de vertering van vet, als gevolg van een gebrek aan gal, pancreaslipase, en een bepaalde hoeveelheid pancreasvet. Voor wat de laatstgenoemde reden betreft, een vetarm dieet volgen kan iemands leven in gevaar brengen. Calcium is noodzakelijk voor het verharden van botten en tanden, de stremming van bloed en het mechanisme van spiercontractie. Wat geldt voor vitamine K, geldt ook voor alle andere in vet oplosbare vitaminen, waaronder vitamine A, E en D. Vitamine A en caroteen worden alleen maar goed geabsorbeerd door de dunne darm als de vetabsorptie normaal is. Als de vitamine A absorptie inefficiënt is, raken de *epitheelcellen* beschadigd. Deze cellen vormen een essentieel onderdeel van alle organen, bloedvaten, lymfevaten, enz. in het lichaam. Vitamine A is ook nodig om gezonde ogen te behouden en te beschermen tegen of het verminderen van microbiële infectie. Vitamine D is essentieel voor de verkalking van botten en tanden. Hierbij merk ik op dat het innemen van deze vitaminen als supplement het probleem of gebrek niet oplost. Kort samengevat, zonder normale galafscheiding kunnen deze vitaminen niet op de juiste wijze verteerd en geabsorbeerd worden, en daardoor kan er aanzienlijke schade ontstaan aan het lymfe- en urinesysteem.

Niet adequaat verteerd voedsel heeft de neiging te fermenteren en te bederven in de dunne en dikke darm. Ze trekken een bepaalde hoeveelheid bacteriën aan om dit afbraakproces te versnellen. De afvalproducten zijn vaak erg giftig, evenals de chemicaliën die door de bacteriën geproduceerd worden. Dit alles irriteert de slijmerige wand ernstig, welke één van de voornaamste verdedigingslinies van het lichaam is tegen ziekteveroorzakende stoffen. Regelmatige blootstelling aan deze toxines vermindert het immuunsysteem van het lichaam waarvan 60 % in de darmen gelokaliseerd wordt. Overbelast door een constante instroom van toxines, kunnen de dunne en dikke darm getroffen worden door een aantal verstoringen, waaronder **diarree**, **constipatie**, **darmgas**, **ziekte van Crohn**, **ulcerative colitis**, **diverticular disease**, **hernias**, **poliepen**,

dysenterie, appendicitis (blinde darmontsteking), volvulus, intussusceptions, evenals goedaardige en kwaadaardige tumoren.

Royale galstroom onderhoudt een goede spijsvertering en absorptie van voeding en het heeft een sterk reinigende werking op het darmtraject. Ieder deel van het lichaam is afhankelijk van de basis voedingsmiddelen die beschikbaar gesteld worden door het spijsverteringssysteem, evenals van het efficiënt verwijderen van afvalproducten van het spijsverteringssysteem. Galstenen in zowel de lever als de galblaas verstoren deze beide vitale processen aanzienlijk. Om die reden kunnen ze verantwoordelijk gehouden worden voor de meeste, zo niet alle, verschillende soorten aandoeningen die het lichaam kunnen teisteren. De verwijdering van galstenen helpt de spijsverterings- en eliminatiefuncties te normaliseren, het celstofwisselingsproces te verbeteren en de balans in het gehele lichaam te onderhouden.

Verstoringen Van Het Circulatiesysteem

Om het begrijpelijker te kunnen beschrijven, heb ik het *circulatiesysteem* in twee belangrijke delen onderverdeeld, het *bloedcirculatiesysteem* en het *lymfesysteem*. Het bloedcirculatiesysteem bestaat uit het hart, dat als een pomp fungeert, en de bloedvaten, waardoor het bloed circuleert.

Het lymfesysteem bestaat uit de lymfeknopen en de lymfevaten waardoor het kleurloze lymfe vloeit. Er is drie maal zoveel lymfe als bloed in het lichaam. Lymfe neemt afvalproducten op van de cellen en verwijderd het uit het lichaam.

Het lymfesysteem is het primaire circulatiesysteem dat gebruikt wordt door alle immunologische cellen: macrophagen, T-cellen, B-cellen, lymphocyten, enz. Een lymfesysteem vrij van obstructies is noodzakelijk voor het behouden van de homeostase.

Hartziekten

Hartaanvallen nemen meer Amerikaanse levens dan welke andere oorzaak dan ook. Hoewel het onverwacht gebeurt, is een hartaanval feitelijk de laatste fase van een verraderlijke verstoring dat al jaren in de maak is geweest. Aangezien de ziekte uitsluitend welvaartslanden treft en

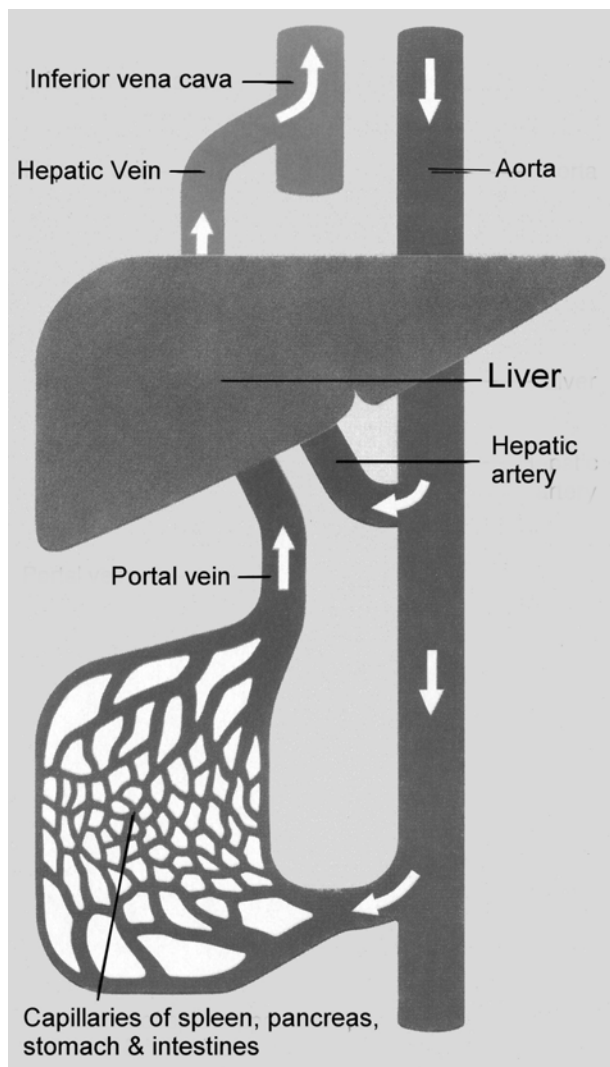
zelden iemand voor het jaar 1900 gedood heeft, moeten wij onze moderne levensstijl, onnatuurlijke voeding en ongebalanceerde eetgewoonten verantwoordelijk houden voor de hedendaagse hartzieke maatschappij. Maar lang voordat het hart slechter begint te functioneren, verliest de lever veel van zijn vitaliteit en efficiëntie.

De lever beïnvloedt het gehele circulatiesysteem, waaronder het hart. In feite is het de grootste beschermer van het hart. Onder normale omstandigheden, ontgift en zuivert de lever het bloed uit de aderen volledig, dat via de hoofdader van het abdominale deel van het spijsverteringssysteem, de milt en de pancreas komt. Naast het afbreken van alcohol, ontgift de lever schadelijke substanties, zoals toxines die door microben geproduceerd worden. Het dood bovendien bacteriën en parasieten, en het neutraliseert bepaalde farmaceutische medicijnen met behulp van specifieke enzymen. Eén van de levers grootste verdiensten is het verwijderen van de stikstofdelen van de aminozuren, aangezien dat niet nodig is voor de vorming van nieuw eiwit. Het vormt *ureum* van dit afvalproduct. De ureum komt in de bloedstroom en wordt uitgescheiden met de urine. De lever breekt ook de kerneiwitten van oude lichaamscellen af. Het bijproduct van dit proces is urinezuur, wat eveneens met de urine uitgescheiden wordt.

De lever zuivert meer dan een 1,1 liter bloed per minuut, met slechts achterlating van het zuur carbon dioxide ter eliminatie door de longen. Nadat het door de lever gezuiverd is, gaat het bloed door de leverader naar de *vena cava inferior* wat het direct in de rechter zijde van het hart brengt (zie **Figuur 7**). Vandaar gaat het veneus bloed naar de longen, waar de uitwisseling van gassen plaatsvindt: carbon dioxide wordt uitgescheiden en zuurstof wordt geabsorbeerd. Nadat het de longen heeft verlaten, gaat het zuurstofrijke bloed in de linker helft van het hart. Van daaruit wordt het in de *aorta* gepompt. De aorta voorziet alle lichaamsweefsel van zuurstofrijk bloed.

Galstenen in de leverkanalen verstoren het basis netwerk van de lobulae. Als gevolg daarvan ontstaan er blokkades in deze leverunits, wat de interne bloedbevoorrading enorm doet afnemen. Levercellen raken beschadigd, en schadelijke celresten beginnen in de bloedstroom te komen. Dit verzwakt het vermogen van de lever om het bloed te ontgiften nog meer. Met als resultaat dat meer en meer schadelijke substanties vastgehouden worden in zowel de lever als het bloed. Een verstopte lever kan de bloedstroom in de hoofdslagader naar het hart hinderen, wat leidt tot hartkloppingen of zelfs hartaanvallen. Het is duidelijk dat toxines die

niet door de lever geneutraliseerd worden, uiteindelijk het hart en het netwerk van bloedvaten beschadigen.



Figuur 7: De manier waarop de lever bloed filtert

Een andere consequentie van deze ontwikkeling is dat eiwitten van de dode cellen (ongeveer 30 biljoen per dag) en ongebruikte voedsleiwitten niet efficiënt afgebroken worden, wat op zijn beurt de eiwitconcentraties in het bloed verhoogt. Als gevolg daarvan, probeert het lichaam deze eiwitten op te slaan in de celwanden van de bloedvaten

(meer uitleg hierover volgt hieronder). Zodra de opslagcapaciteit van het lichaam voor eiwitten uitgeput is, zijn de overvloedige eiwitten genoodzaakt in de bloedstroom te blijven. Dit kan tot gevolg hebben dat het aantal rode bloedcellen afneemt, wat de hemocritische waarde van het bloed, verhoogt tot abnormale niveaus. De concentratie *hemoglobine* in de rode bloedcellen neemt ook af, waardoor een rode huidskleur kan ontstaan, vooral in het gezicht en op de borst. (Hemoglobine is een complex eiwit dat zich verenigt met zuurstof in de longen en het transporteert naar alle lichaamscellen.) Als gevolg daarvan vergroten de rode bloedcellen, en daardoor worden ze te groot om door de kleine kanalen van het haarvatennetwerk te stromen. Het is duidelijk dat dit ervoor zorgt dat het bloed te dik en te langzaam wordt, waardoor de neiging om te klonteren toeneemt.

De formatie van bloedklontjes wordt als het voornaamste risico voor **hartaanvallen** of **herseninfarct** beschouwd. Aangezien vet geen mogelijkheid heeft te klonteren, komt dit risico voornamelijk van de hoge eiwitconcentratie in het bloed. Onderzoekers hebben ontdekt dat het zwavelbevattende aminozuur homocysteïne (HC) het ontstaan van kleine klontjes bevordert, die schade aan de slagaders toebrengt. De fatale klonten bespoedigen de meeste hartaanvallen en herseninfarcten. Neem er alsjeblieft notie van de HC meer dan 40 maal meer voorspelbaar is dan cholesterol bij het vaststellen van het risico op cardiovasculaire ziekten. HC is het resultaat van het normale stofwisselingsproces van het aminozuur methionine – wat overvloedig aanwezig is in rood vlees, melk, en zuivelproducten. Hoge concentraties van eiwit in het bloed hindert de noodzakelijke constante distributie van belangrijke voedingsstoffen, vooral water, glucose en zuurstof aan de cellen. (Noot: hoge concentraties van eiwitten in het bloed veroorzaken bloed dehydratatie, d.w.z. het dikker worden van bloed – één van de belangrijkste oorzaken van hoge bloeddruk en hartziekten). De eiwitten ondermijnen ook de volledige eliminatie van de basis stofwisselingsafvalproducten (zie het deel *Slechte Circulatie*,...). Al deze factoren gecombineerd dwingen het lichaam de bloeddruk te verhogen. Deze gesteldheid, die over het algemeen bekend staat als **hypertensie**, vermindert het levensbedreigende effect van verdikt bloed, tot op zekere hoogte. Deze levensreddende reactie, echter, leidt tot een onnatuurlijke situatie van uitermate veel stress en de beschadiging van bloedvaten.

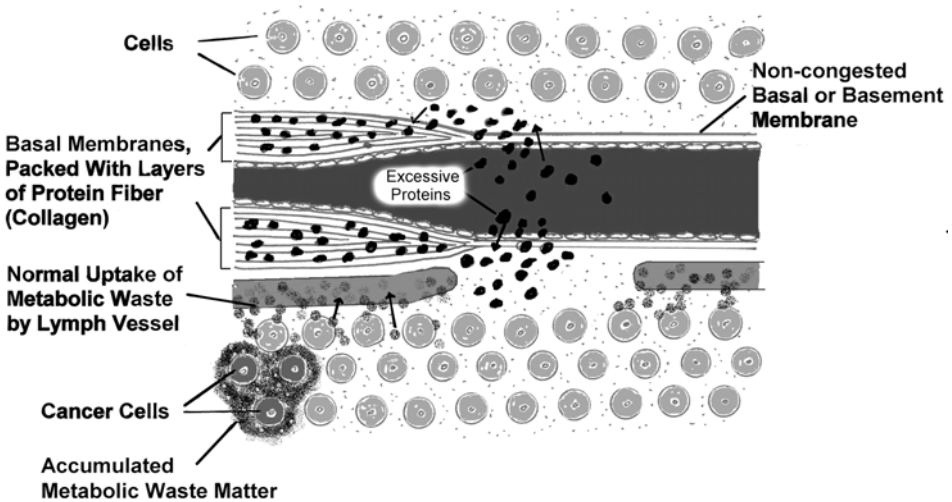
Eén van de eerste en meest efficiënte tactieken van het lichaam om het gevaar van een op handen zijnde hartaanval te vermijden, is om de excessieve hoeveelheden eiwitten uit de bloedstroom te nemen en ze

(tijdelijk) elders op te slaan (zie **Figuur 8**). De enige plaats waar eiwitten in grote hoeveelheden ondergebracht kunnen worden, is het bloedvatstelsel. De wanden van de haarvaten zijn in staat om het grootste deel van dit extra eiwit te absorberen. Ze verbouwen de eiwitten tot *collageenweefsel*, wat 100 % eiwit is, en slaan het op in hun *celwanden*. De celwanden hebben de mogelijkheid hun dikte tot 10 maal te vergroten tot haar vermogen om eiwitten op te slaan uitgeput is. Maar dit betekent ook dat de lichaamscellen niet langer adequate hoeveelheden zuurstof en andere basis voedingsstoffen ontvangen. De cellen die getroffen worden door dit ‘afstervingsproces’, kunnen ook cellen zijn die de hartspieren onderhouden. Het resultaat is **hartspierzwakte** en verminderde prestatie van het hart, en uiteraard, iedere vorm van degeneratieve ziekte, waaronder kanker.

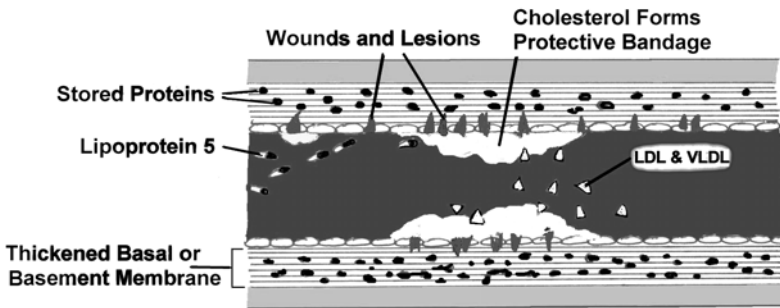
Zodra er geen eiwit meer opgeslagen kan worden in de wanden van de haarvaten, beginnen de wanden van de aderen ook eiwitten te absorberen. Het voordeel van deze actie is dat het bloed dun genoeg blijft om de dreiging van een hartaanval te vermijden, tenminste voor enige tijd. Uiteindelijk beschadigt deze tactiek, die de dood voorkomt, de wanden van de bloedvaten (alleen de primaire overlevingsmechanismen van het lichaam zijn zonder belangrijke neveneffecten). De binnenvoering van de aderwanden worden ruig en dik, zoals roest in een waterleiding. Barsten, wondjes en letsel ontstaat op verschillende locaties.

Kleinere bloedvatbeschadigingen worden behandeld door *bloedplaatjes*. Ze scheiden het hormoon *serotonine* af, wat helpt om de bloedvaten te doen samentrekken en het bloeden te verminderen. Maar grotere wonden, zoals die over het algemeen aangetroffen worden in getroffen coronaire arteriën, kunnen niet afgesloten worden door bloedplaatjes alleen; daarvoor is het complexe lichaamsproces van bloedstollen nodig. Als een bloedstolsel echter losbreekt, kan het 't hart bereiken en eindigen in **myocardiaal infarct**, over het algemeen een hartaanval genoemd. (Een klont die de hersenen bereikt, wordt een herseninfarct genoemd. Eén die de opening in de longaderen blokkeert, welke gebruikt bloed aan de longen levert, kan fataal zijn - ruitierinfarct.)

Thickening of Blood Capillary Wall



Hardening of Artery



Figuur 8: De eerste fasen van hartziekten

Om het gevaar te voorkomen, zet het lichaam een heel arsenaal aan eerste hulpmaatregelen in, waaronder het afscheiden van de *lipoproteïne* (LP5). Door zijn plakkerige aard werkt LP5 als een ‘noodverband’ en creëert het een sterker zegel om de wonden. Als een tweede, maar gelijkwaardige reddingsoperatie, bevestigt het lichaam specifieke cholesteroltypen aan de beschadigde plekken (meer hierover in de sectie ‘Hoog Cholesterol’). Dit is een meer betrouwbaar lapmiddel of verband.

Maar aangezien cholesterolafzetting op zich niet voldoende bescherming zijn, begint het bindweefsel en het zachte spierweefsel ook in het bloedvat te bouwen. Dit wordt arterosclerotische plak genoemd, deze afzettingen kunnen een slagader uiteindelijk geheel afsluiten, waardoor ze de bloedstroom verhinderen en de formatie van dodelijke bloedklonten stimuleren. Wanneer de bloedbevoorrading aan het hart afgesneden is, stopt de hartspieractiviteit en een hartaanval is het onvermijdelijke resultaat. Hoewel de geleidelijke vernietiging van bloedvaten, bekend als **atherosclerose**, aanvankelijk iemands leven beschermt tegen een hartaanval, is het uiteindelijk ook verantwoordelijk voor het veroorzaken ervan.

Hoog Cholesterol

Cholesterol is een essentiële bouwsteen voor iedere lichaamscel en nodig voor alle stofwisselingsprocessen. Het is in het bijzonder noodzakelijk bij de productie van zenuwweefsel, gal en bepaalde hormonen. Over het algemeen produceert ons lichaam een halve tot een hele gram cholesterol per dag, afhankelijk van hoeveel ons lichaam op dat moment nodig heeft. Over het algemeen is ons lichaam in staat om 400 keer meer cholesterol per dag te produceren dan we zouden verkrijgen door het eten van 100 gram boter. De belangrijkste cholesterol producenten zijn de lever en de dunne darm, in die volgorde. Normaal gesproken zijn ze in staat om cholesterol direct in de bloedstroom af te scheiden, waarbij het instant gebonden wordt aan bloedeiwitten. Deze eiwitten, lipoproteïnen genoemd, zijn verantwoordelijk voor het vervoer van het cholesterol naar zijn talloze bestemmingen. Er zijn drie hoofdtypen lipoproteïnen die voor het transport van cholesterol zorgdragen: *Low Density Lipoprotein* (LDL), *Very Low Density Lipoprotein* (VLDL), en *High Density Protein* (HDL).

In vergelijking met HDL, welke de eer heeft gekregen de naam ‘goed’ cholesterol te dragen, zijn LDL en VLDL relatief grote cholesterolmoleculen; in feiten zijn zij het meest verrijkt met cholesterol. Er is een goede reden voor hun afmeting. In tegenstelling tot hun kleinere neef, welke gemakkelijk door de wanden van kleinere bloedvaten kan, worden de LDL en VLDL versies veronderstelt een ander pad te nemen; zij verlaten de bloedstroom in de lever.

De bloedvaten die de lever bevoorraden hebben een heel andere structuur dan diegenen die andere delen van het lichaam bevoorraden. Ze

staan bekend als *sinusoïden*. Hun unieke roosterachtige structuur stelt de levercellen in staat de gehele bloedinhoud te ontvangen, waaronder de grote cholesterolmoleculen. De levercellen herbouwen de cholesterol en scheiden dit af samen met gal in de darmen. Zodra de cholesterol de darmen binnenkomt, combineert het met vetten, wordt het geabsorbeerd door het lymfe en gaat het in het bloed, in die volgorde. Galstenen in de lever hinderen de galstroom en blokkeren gedeeltelijk, of geheel, de ontsnappingsroute van de cholesterol. Als gevolg van de tegendruk op de levercellen, vermindert de galproductie. Normaal gesproken produceert een gezonde lever 1,5 liter gal per dag. Wanneer de belangrijkste leverkanalen geblokkeerd zijn, vindt minder dan een kopje gal per dag zijn weg in de darmen. Dit verhindert dat veel van de VLDL en LDL cholesterol afgescheiden wordt met de gal.

Galstenen in de leverkanalen verstoren het structurele framework van de leverlobules, welke de sinusoiden beschadigen en verstoppert. Afzettingen van excessieve eiwitten sluiten ook de openingen in het raster van deze bloedvaten af (zie de bespreking van dit onderwerp in het voorgaande deel). Hoewel de ‘goede’ cholesterol HDL moleculen heeft die klein genoeg zijn om de bloedstroom te verlaten via de normale vaten, zijn de grotere LDL en VLDL moleculen min of meer gevangen in het bloed. Het gevolg is dat de LDL en VLDL concentraties in het bloed beginnen te stijgen naar waarden die potentieel schadelijk zijn voor het lichaam. Toch is zelfs dit scenario slechts een deel van de pogingen van het lichaam om te overleven. Het heeft dit extra cholesterol nodig om het toenemende aantal scheurtjes en wondjes, die gevormd worden als gevolg van de opeenhoping van excessieve eiwitten in de bloedvatwanden, te dichten. Uiteindelijk echter begint het levensreddende cholesterol de bloedvaten af te sluiten en snijdt het de zuurstoftoevoer naar het hart af.

In aanvulling op deze compilatie doet de verminderde galstroom de vertering van voedsel, in het bijzonder van vetten, afnemen. Daardoor is er niet voldoende cholesterol beschikbaar gesteld aan de lichaamscellen en hun basis stofwisselingsprocessen. Aangezien de levercellen niet langer voldoende hoeveelheden LDL en VLDL moleculen ontvangen, veronderstellen ze (de levercellen) dat het bloed lijdt aan een tekort aan dit type cholesterol. Dit stimuleert de levercellen tot het produceren van cholesterol, wat de LDL en VLDL niveaus in het bloed weer verder verhoogt.

Het ‘slechte’ cholesterol zit gevangen in het circulatiesysteem, omdat hun ontsnappingsroute, de leverkanalen en de leversinusoiden, geblokkeerd of beschadigd zijn. Het haarvatennetwerk en de slagaders

bevestigen zoveel ‘slecht’ cholesterol aan hun wanden als mogelijk. Als gevolg daarvan worden de slagaders rigide en hard.

Ziekten aan de krans(slag)ader, ongeacht of het veroorzaakt is door roken, het drinken van buitensporige hoeveelheden alcohol, het teveel nuttigen van eiwitrijk voedsel, stress, of elke andere factor, verschijnen meestal niet, tenzij galstenen de leverkanalen geblokkeerd hebben. De galstenen uit de lever en galblaas verwijderen kan niet alleen een hartaanval of herseninfarct voorkomen, maar het herstelt ook krans(slag)aderziekten en beschadigingen aan de hartspieren. De reactie van het lichaam op stressvolle situaties wordt minder schadelijk, en de cholesterolwaarden beginnen te normaliseren zodra de verstopte en beschadigde leverlobules zich beginnen te regenereren. Cholesterolverlagende medicijnen doen dit niet. Zij verlagen het bloedcholesterol kunstmatig, wat de lever dwingt meer cholesterol te produceren. Maar zodra extra cholesterol in de leverkanalen stroomt, blijft dit in z'n kristalstaat (tegenover oplosbare staat) en daardoor verandert het in galstenen. Mensen die regelmatig cholesterolverlagende medicijnen gebruiken, ontwikkelen normaal gesproken excessieve aantallen galstenen. Dit bereidt ze voor op enorme bijwerkingen, zoals kanker en hartziekten.

Cholesterol is essentieel voor het normaal functioneren van het immuunsysteem, in het bijzonder voor de reactie van het lichaam op de miljoenen kankercellen die iedere mens elke dag in zijn/haar lichaam aanmaakt. Gezien alle gezondheidsproblemen die met cholesterol geassocieerd worden, is deze belangrijke substantie niet iets dat we moeten proberen te elimineren uit onze lichamen. Cholesterol doet veel meer goed dan kwaad. De schade is veelal symptomatisch van andere problemen. Ik wil hier nogmaals benadrukken dat de ‘slechte’ cholesterol zich uitsluitend aan de wanden van de slagaders hecht om onmiddellijke hartproblemen te voorkomen, niet om ze te creëren.

Dit wordt bevestigd door het feit dat cholesterol zich nooit hecht aan de wanden van aderen. Wanneer een arts je cholesterolwaarden meet, neemt hij een bloedmonster van een ader, niet van een slagader. Aangezien de bloedstroom in de aderen veel langzamer gaat dan in de slagaders, zouden aderen veel eerder verstopt moeten zitten dan slagaders, maar dit gebeurt nooit. Daar is gewoonweg geen reden voor. Waarom niet? Omdat er geen afgeschuurde plekken en scheuren in de wanden van de aderen zitten die dichtgesmeerd moeten worden. Cholesterol hecht zichzelf uitsluitend aan slagaders om de beschadigde plekken af te dekken en het onderliggende weefsel te beschermen zoals een waterproof verband. Aderen absorberen geen eiwitten in hun celwanden, zoals haarvaten en

slagaders dat doen en, zijn om die reden niet vatbaar voor dit type beschadiging.

‘Slechte’ cholesterol *redt* levens; het neemt *geen* levens. LDL zorgt ervoor dat bloed kan stromen door beschadigde bloedvaten zonder een levensbedreigende situatie te veroorzaken. De theorie dat hoge LDL waarden de belangrijkste oorzaak is van krans(slag)aderziekten is niet alleen onbewezen en onwetenschappelijk. Het heeft de mensheid misleidt te geloven dat cholesterol een vijand is, die gevonden en vernietigd moet worden tegen elke prijs. Onderzoek bij mensen heeft niet aangetoond dat er een oorzaak-en-gevolg verband bestaat tussen cholesterol en hartziekten. De honderden studies die tot op heden uitgevoerd zijn, hebben slechts aangetoond dat er een statistische correlatie bestaat tussen deze twee. En er zouden, als er geen ‘slechte’ cholesterol moleculen waren die zichzelf aan beschadigde slagaders hechten, miljoenen extra sterfgevallen door hartaanvallen zijn, dan we nu al hebben. Aan de andere kant, zijn er tientallen overtuigende studies die aantonen dat hartziekten aanzienlijk verminderen bij mensen bij wie de HDL niveaus verlaagd worden. Verhoogde LDL cholesterolwaarden is geen *oorzaak* van hartziekten; het is eigenlijk een *gevolg* van een lever die uit balans is en een verstopt en uitgedroogd circulatiesysteem.

Als je arts je verteld heeft dat het verlagen van je cholesterolwaarden door middel van farmaceutische medicijnen je beschermt tegen hartziekten, ben je ernstig misleid. Het meest voorgeschreven cholesterolverlagende medicijn is Lipitor. Ik stel voor dat je de volgende waarschuwing leest, die gepubliceerd staat op de officiële Lipitor website:

“LIPITOR® (atorvastatin calcium) tabletten is een voorgeschreven medicijn dat gebruikt wordt bij een cholesterolverlagend dieet. LIPITOR dient niet door iedereen gebruikt te worden, waaronder mensen met leverziekten of eventuele leverproblemen, en vrouwen die zogen, zwanger zijn of zwanger wensten te worden. Het is niet aangetoond dat LIPITOR hartziekten of hartaanvallen voorkomt.

“Als u LIPITOR gebruikt, stel dan uw arts op de hoogte van iedere ongebruikelijke spierpijn of zwakte. Dit kan een teken zijn van ernstige bijwerkingen. Het is belangrijk om uw arts te vertellen welke andere medicijnen u momenteel gebruikt, om ernstige wisselwerkingen tussen medicijnen te voorkomen.....”.

Mijn vraag is, “Waarom iemands gezondheid of leven riskeren door hem/haar een medicijn te geven dat geen effect heeft, met betrekking tot het voorkomen van het probleem waarvoor het voorgeschreven is?” De

reden waarom het verlagen van de cholesterolwaarden hartziekten *niet kunnen voorkomen*, is omdat cholesterol hartziekten *niet veroorzaakt*.

Het belangrijkste punt is hoe efficiënt iemands lichaam is in het gebruiken van cholesterol en andere vetten. Het lichaamsvermogen om deze vetten te verteren, te bewerken en te gebruiken, is afhankelijk van hoe schoon en ongehinderd de galkanalen van de lever zijn. Wanneer de galstroom onbelemmerd en gebalanceerd is, zijn zowel de LDL niveaus als de HDL niveaus gebalanceerd. Om die reden is het open houden van de galkanalen het beste preventieve middel voor krans(slag)aderziekten.

Slechte Circulatie, Vergrote Hart En Milt, Spataderen, Verstopping Van Lymfe, Hormonale Disbalans

Galstenen in de lever kunnen leiden tot een slechte circulatie, een vergroot hart en vergrote lever, spataderen, verstopte lymfevaten en hormonale onbalans. Zodra galstenen groot genoeg gegroeid zijn om het structurele framework van de leverlobules (eenheden) serieus te vervormen, wordt het stromen van het bloed door de lever enorm bemoeilijkt. Dit verhoogt niet alleen de druk van het bloed in de aderen van de lever, maar eveneens in alle organen en gebieden in het lichaam die gebruikt bloed afvoeren door hun respectieve aderen naar de poortader van de lever. Beperkte bloedstroom in de hoofdader van de lever veroorzaakt congestie, in het bijzonder in de milt, maag, uiteinde van de oesophagus, alvleesklier, galblaas, dunne en dikke darm. Dit kan tot vergroting van deze organen leiden, hun vermogen tot het verwijderen van cellulaire afvalproducten verminderen en hun respectieve aderen verstoppem.

Een **spatader** is een ader die zo uitgezet is dat de kleppen niet voldoende sluiten om te voorkomen dat bloed terugstroomt. Aanhoudende druk op de aderen bij het verbindingspunt tussen rectum en anus in de dikke darm leidt tot het ontstaan van **hemorroïden (aambeien)**. Andere algemeen voorkomende plekken van spataderen zijn de benen, de oesophagus en het scrotum. Verwijding van aderen en *venulen* (kleine aderen) kan overal in het lichaam verschijnen. Het is altijd een indicatie voor een obstructie in de bloedstroom.²

² Voorgeschreven door artsen in Duitsland als een erg succesvol alternatief voor de operatie van spataderen, de kruidenremedie *paarde kastanje zaad*, of *wilde kastanje*, is erg effectief bij de behandeling van zware benen, haemorroïde en krampen. In

Een slechte bloedstroom door de lever treft ook het hart. Als de organen van het spijsverteringssysteem zwak worden door een toename van de druk in de aderen, raken ze verstopt en beginnen ze toxisch afval op te hopen, waaronder brokstukken van cellen die afgebroken zijn. De milt wordt vergroot, omdat door de extra werkdruk waarmee het te kampen krijgt, die geassocieerd wordt met het verwijderen van beschadigde en afgedankte bloedcellen. Dit vertraagt de bloedcirculatie van en naar de organen van het spijsverteringssysteem nog verder, wat op zijn beurt het **hart stresst, de bloeddruk verhoogt en bloedvaten beschadigt**. De rechterkant van het hart, welke bloed uit de aderen via de *vena cava inferior* van de lever en de andere delen onder de longen ontvangt, wordt overbelast met toxisch, en soms infectieus materiaal. Dit veroorzaakt uiteindelijk vergroting van de rechterzijde van het hart.

Bijna alle typen hartziekten hebben één ding met elkaar gemeen: er is een obstructie van de bloedstroom. Bloedcirculatie wordt echter niet gemakkelijk gestoord. Het moet voorafgegaan worden door een enorme congestie in de levergalkanalen. Galstenen die de leverkanalen verstoppert, verminderen de bloedbevoorrading aan de levercellen dramatisch of snijden deze zelfs helemaal af. Verminderde bloedstroom door de lever beïnvloedt de bloedstroom in het gehele lichaam welke, op zijn beurt, een nadelig effect heeft op het lymfesysteem.

Het lymfesysteem, dat nauw verbonden is met het immuunsysteem, helpt het lichaam zich te zuiveren van schadelijke stofwisselingsproducten, lichaamsvreemd materiaal en celafval. Alle cellen laten stofwisselingsafvalproducten vrij, en nemen voedingsstoffen uit, een omringende oplossing, *extracellulaire vloeistof* genoemd. De graad van voeding en efficiency van de cellen is afhankelijk van hoe snel en volledig afvalmateriaal uit de extracellulaire vloeistof verwijderd wordt. Aangezien de meeste afvalproducten niet direct in het bloed opgenomen kunnen worden om uitgescheiden te worden, worden ze verzameld in de extracellulaire vloeistof totdat ze verwijderd en ontgift worden door het lymfesysteem. Het potentieel schadelijke materiaal wordt gefilterd en geneutraliseerd door de *lymfeknopen* die strategisch geplaatst zijn in het gehele lichaam. Eén van de sleutelfuncties van het lymfesysteem is de extracellulaire vloeistof vrij te houden van toxische substanties, wat dit tot een systeem van uitzonderlijk belang maakt.

combinatie met het zuiveren van de lever, colon en nieren, kan wilde kastanje leiden tot volledig herstel.

Slechte circulatie van bloed in het lichaam veroorzaakt een overbelasting aan vreemd, schadelijk afval in het extracellulaire weefsel en, als gevolg daarvan, in de lymfevaten en lymfeknopen. Wanneer de lymfedrainage trager wordt of gehinderd wordt, verslechteren de thymusklier, de amandelen en de milt snel. Deze organen vormen een belangrijk deel van het lichaamssysteem van zuivering en immuniteit. Bovendien kunnen microben die zich in galstenen huisvesten een constante bron van terugkerende infecties in het lichaam worden, wat het lymfe- en immuunsysteem ineffectief maakt tegen ernstiger infecties, zoals **mononucleosis infectiosa**, **mazelen**, **tyfus**, **tuberculose**, **syfilis**, enz. als gevolg van een beperkte galstroom in de lever en galblaas, wordt de dunne darm beperkt in zijn capaciteit om voedsel juist te verteren. Dit stelt aanzienlijke hoeveelheden afvalmateriaal en giftige substanties, zoals *cadaverine* en *putrescine* (afbraakproducten van gefermenteerd en bedorven voedsel) in staat om in de lymfekanalen te sijpelen. Deze toxines, samen met vetten en eiwitten, komen in het grootste lymfekanaal van het lichaam, het *thoracaal kanaal* genoemd, bij de *cysterna chyli*. De *cysterna chyli* is een lymfe-verwijding (in de vorm van zakjes), gelokaliseerd voor de eerste twee lumbare vertebrae (zie **Figuur 9**).

Toxines, antigenen en onverteerde eiwitten van dierlijke oorsprong, waaronder vis, vlees, eieren en zuivelproducten, zorgen ervoor dat deze lymfezakjes opzwellen en ontstoken raken. Wanneer cellen van een dier beschadigd raken of sterven, wat enkele seconden nadat het gedood is gebeurd, worden hun eiwitstructuren afgebroken door cellulaire enzymen. Deze zogenaamde ‘degenererende’ eiwitten zijn nutteloos voor het lichaam, en ze worden schadelijk tenzij ze onmiddellijk door het lymfesysteem verwijderd worden. Hun aanwezigheid nodigt over het algemeen uit tot verhoogde microbische activiteiten. Virussen, schimmels en bacteriën voeden zich met het verzamelde afval. In sommige gevallen ontstaan allergische reacties.

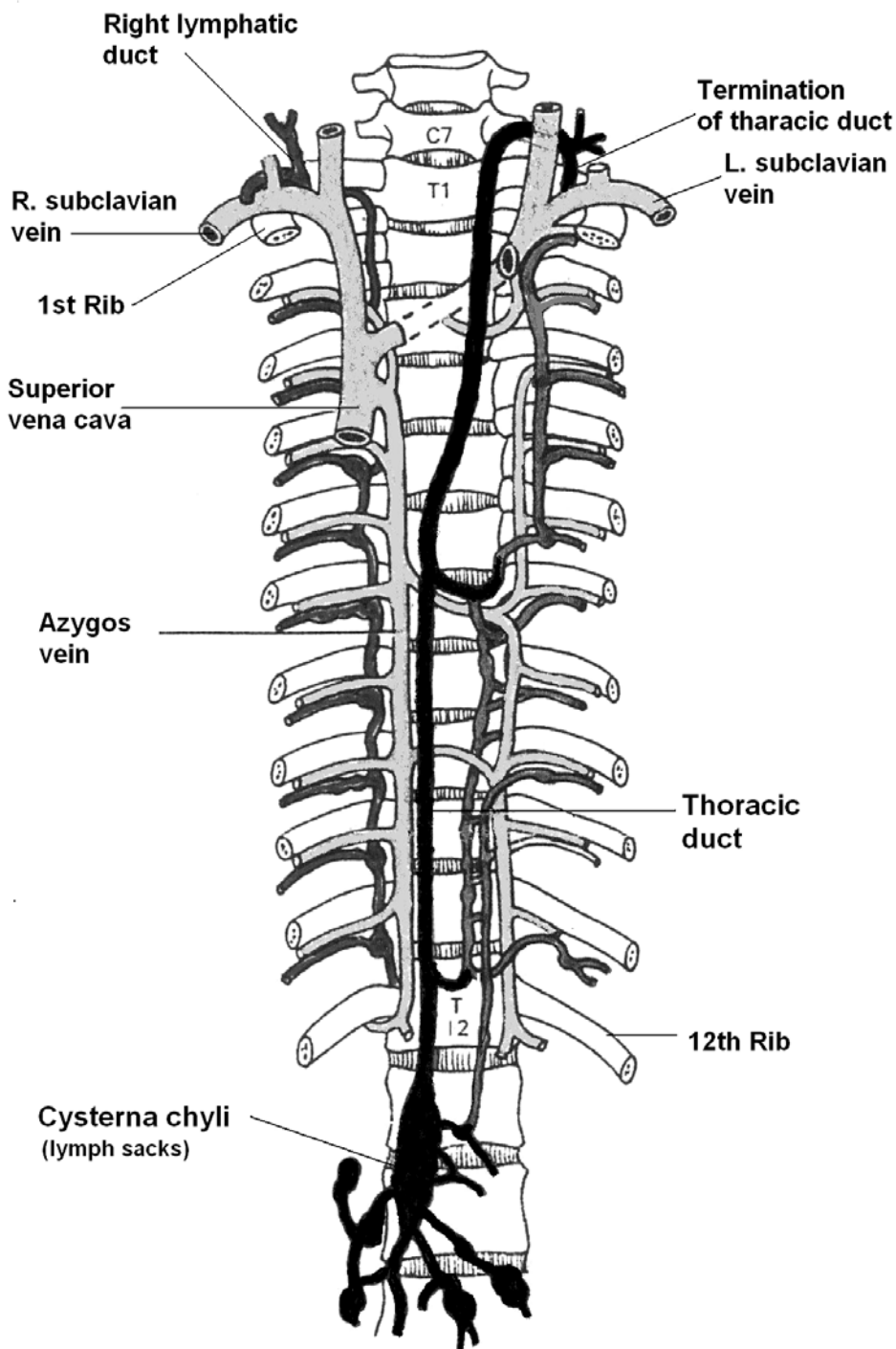
Wanneer er sprake is van verstopping van de lymfezakjes, kan het gedegenererde celeiwit van het lichaam niet langer op de juiste wijze verwijderd worden. Het resultaat is **lymfe edema**. Op je rug liggend, kunnen lymfe edema aanvoelen als harde knobbels, soms zo groot als een vuist, in het gebied van de navel. Deze ‘stenen’ zijn een belangrijke oorzaak van **pijn in het midden en onderin de rug** en **abdominale zwelling**, en in feite de meeste symptomen van een slechte gezondheid. De meeste mensen die een ‘buikje’ hebben, beschouwen deze abdominale uitbreiding als onschuldig hinderlijk of als een onderdeel van het natuurlijke ouderwordingsproces. Ze realiseren zich niet dat ze een

levende ‘tijdbom’ uitbroeden, dat op een dag af kan gaan en vitale delen van het lichaam kan beschadigen.

Tachtig procent van het lymfesysteem is verbonden met de darmen, wat dit gebied van het lichaam tot het grootste centrum van immuunactiviteit maakt. Dit is geen toeval. Het deel van het lichaam waar de meeste ziekteveroorzakende stoffen bestreden of gegenereerd worden, is in feite het darmtraject. Iedere lymfe edema of andere obstructie in dit belangrijke deel van het lymfesysteem kan leiden tot potentieel ernstige complicaties ergens anders in het lichaam.

Waar een lymfekanaal geblokkeerd is, is er ook sprake van een opeenhoping van lymfe op enige afstand van de obstructie. Als gevolg daarvan kunnen de lymfeknopen in zo’n gebied niet langer de volgende zaken neutraliseren of ontgiften: dode en levende fagocyten en hun opgenomen microben, afgedankte weefselcellen, cellen die beschadigd zijn door ziekte, fermentatieproducten, pesticiden in voedsel, geïnhalerde of verteerde giftige deeltjes, cellen van kwaadaardige tumoren, en de miljoenen kankercellen die iedere gezonde persoon iedere dag genereert; onvolledige vernietiging van al deze dingen kan ertoe leiden dat de lymfeknopen ontstoken, vergroot en verstopt raken met bloed. Geïnfecteerd materiaal kan in de bloedstroom opgenomen worden, wat sepsis (bloedvergiftiging) en acute ziekte veroorzaakt. In de meeste gevallen echter verschijnen de lymfeblokkaden langzaam, zonder enige symptomen anders dan zwelling van de abdomen, handen, armen, voeten, of enkels, of pafferigheid in het gezicht en de ogen. Hiernaar wordt vaak verwezen als ‘vochtvasthouden’, een voorloper van chronische ziekte.

Continue lymfatische obstructie leidt over het algemeen tot chronische gesteldheden. Bijna iedere chronische ziekte is het gevolg van verstopping in de cisterna chyli. Uiteindelijk raakt de thoracaal kanaal, welke de cisterna chyli draineert, overbelast door de constante instroom van toxisch materiaal en raakt ook verstopt. De thoracaal kanaal is verbonden met talloze andere lymfebuizen (zie **Figuur 9 en 10**) die hun afval legen in het thoracaal ‘rioolkanaal’. Aangezien de thoracaal kanaal 85 % van het dagelijks door het lichaam geproduceerde gegenereerde celafval en ander toxisch materiaal moet verwijderen, veroorzaakt een blokkade daar de terugstroom van afval in andere, meer vitale delen van het lichaam.



Piguur 9: Cysterna chyli en thoracaal kanaal

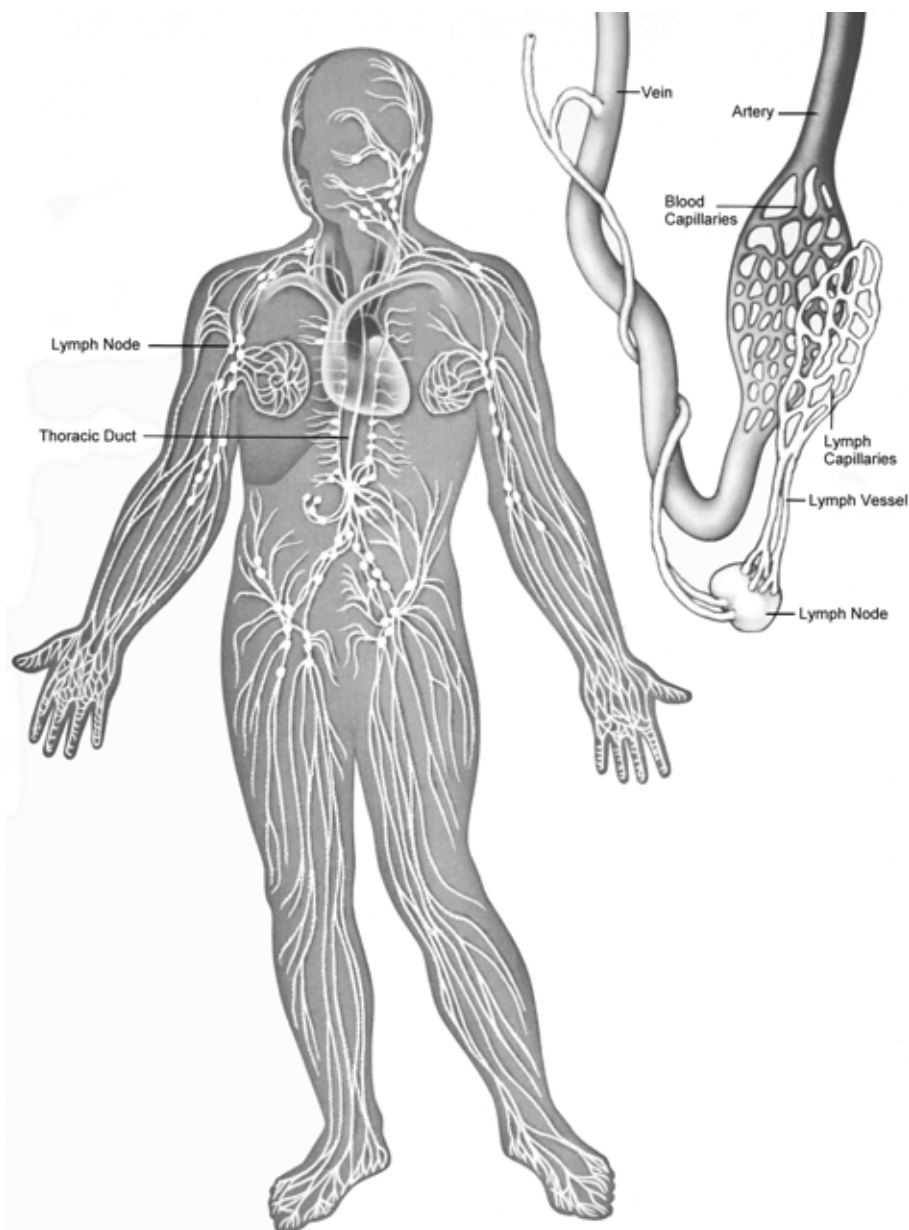
Wanneer het dagelijks gegenereerde stofwisselingsafvalmateriaal en celbrokstukken niet verwijderd worden uit dit deel van het lichaam gedurende een bepaalde periode, manifesteren zich symptomen van ziekte. Hieronder staan slechts een aantal typische voorbeelden van ziekte indicaties die direct het gevolg zijn van chronische, plaatselijke lymfe verstopping:

Zwaarlijvigheid, cysten in de uterus of eierstokken, vergrote prostaat, reuma in de gewrichten, vergroting van de linkerzijde van het hart, hartfalen, verstopte bronchi en longen, vergroting van het nekgebied, stijfheid in de nek en schouders, rugpijnen, hoofdpijnen, migraines, duizeligheid, draaierigheid, piepen in de oren, oorpijnen, roos, regelmatige verkoudheden, sinusitis, hooikoorts, bepaalde typen astma, vergroting van de schildklier, oogziekten, slecht zien, zwellingen in de borsten, borstkanker, nierproblemen, pijn in de onderrug, zwellingen in de benen en enkels, scoliose, hersenstoornissen, geheugenstoornissen, maagproblemen, vergrote milt, geïrriteerde darm syndroom, hernia, poliepen in de colon, enz., enz.

De thoracaal kanaal leegt z'n inhoud in de linker *subclavia ader* onder aan de nek. Deze ader gaat over in de *vena cava superior*, welke rechtstreeks in de linkerzijde van het hart leidt. In aanvulling op het blokkeren van goede lymfedrainage van deze verschillende organen of lichaamsdelen, staat verstopping in the cisterna chyli en de thoracale kanalen toe dat toxische materialen in het hart en de aderen van het hart stromen. Dit belast het hart uitermate. Dit zorgt er ook voor dat deze toxines en ziekteveroorzakende stoffen in de algemene circulatie komen en zich verspreiden over andere lichaamsdelen. Er is zelden sprake van een ziekte die niet veroorzaakt is door lymfatische verstopping. Lymfatische verstopping heeft zijn oorzaak, in de meeste gevallen, in een verstopte lever (de oorzaken van galstenen in de lever wordt in het volgende hoofdstuk besproken). In extreme gevallen leidt dit tot **lymphoma** of **lymfekanker**, waarvan de **ziekte van Hodgkin** het meest algemene type is.

Zodra het circulatiesysteem begint te disfunctioneren door galstenen in de lever, raakt het *endocriene systeem* ook aangetast. De endocriene klieren produceren hormonen die direct vanuit de kliercellen in het bloed stromen, waar ze lichaamsactiviteiten, groei en voeding beïnvloeden. De klieren die het meest aangetast raken door verstopping, zijn de schildklier, paraschildklier, bijnieren, de eierstokken, en testis. Een

ernstiger verstoring van de circulatiefunctie leidt tot ongebalanceerde hormoonafscheiding door de *Eilandjes van Langerhans* in de pancreas, en de *pijnappelklier* en *hypofyse*.



Figuur 10: Lymfesysteem en lymfeknopen

Bloedstagnatie, wat karakteristiek is bij verdikking van het bloed, verhindert dat hormonen hun bestemming in het lichaam bereiken in voldoende hoeveelheden en op tijd. Als gevolg daarvan gaan de klieren over tot *hyper-afschieding* (overproductie) van hormonen. Wanneer de lymfedrainage van de klieren onvoldoende is, raken de klieren zelf verstopt. Dit leidt tot *hypo-afschieding* (tekort) van hormonen. Ziekten die verwant zijn aan onbalans van de schildklier zijn **toxische kroep, graves disease, cretinisme, myxoedeem, tumoren aan de schildklier, hypo-parathyroïdi**, wat leidt tot verminderde calcium opname en veroorzaakt **staar**, evenals **gedragsstoornissen** en **dementie**. Gebrekkige calcium opname is alleen al verantwoordelijk voor talloze ziekten, waaronder **osteoporosis** (verlies van botdichtheid). Als circulatieproblemen de afschieding van gebalanceerde hormonen of insuline in de eilandjes van Langerhans van de pancreas veroorzaakt, is **diabetes** het gevolg.

Galstenen in de lever kunnen de levercellen dwingen om de eiwitsynthese af te breken. Verminderde eiwitsynthese, op zijn beurt, forceert de bijniere tot overproductie van *cortisol*, een hormoon dat eiwitsynthese bevordert. Teveel *cortisol* in het bloed verhoogt de **atrofie van lymfeweefsel** en een **onderdrukte immuunrespons**, wat beschouwd wordt als de hoofdoorzaak bij kanker en andere ernstige ziekten. Een disbalans in de afschieding van bijnierhormonen kan een uitgebreid scala aan klachten geven, omdat het leidt tot verzwakte **koortsreactie** en **verminderde eiwitsynthese**. Eiwitten zijn de belangrijkste bouwblokken voor weefselcellen, hormonen, enz. De lever is in staat om vele verschillende hormonen te produceren. Hormonen bepalen hoe goed een lichaam groeit en herstelt.

De lever remt ook bepaalde hormonen, waaronder *insuline, glucagon, cortisol, aldosteron, schildklier- en sexhormonen*. Galstenen in de lever schaden deze vitale functies, wat kan leiden tot verhoogde hormoonconcentraties in het bloed. Hormonale disbalans is een ernstige gesteldheid en kan gemakkelijk ontstaan wanneer galstenen in de lever grote aantallen circulatiepaden hebben geblokkeerd, die ook hormonale paden zijn.

Ziekte is natuurlijk afwezig wanneer de bloed- en lymfestroom ongehinderd en normaal is. Beide typen problemen, circulair en lymfatisch, kunnen met succes opgeheven worden door een serie leverzuiveringen en het kan voorkomen worden door een gebalanceerd dieet en levensstijl.

Verstoringen Van Het Ademhalingssysteem

Zowel mentale als fysieke gezondheid hangt af van de effectiviteit en vitaliteit van de lichaamscellen. De meeste energie die de cellen nodig hebben, wordt aangeleverd door middel van chemische reacties die alleen bij de beschikbaarheid van zuurstof kunnen plaatsvinden. Het ademhalingssysteem voorziet in het onderhoud van de routes door welke voldoende zuurstof in het lichaam kan worden opgenomen en koolzuur uit het lichaam kan worden afgescheiden. Het bloed dient als een transportsysteem voor de uitwisseling van deze gasen tussen de longen en de cellen.

Galstenen in de lever kunnen de ademhalingsfuncties verminderen en **allergieën, problemen met de neus, kaakbijholten en ziekten aan de bronchiën en longen** veroorzaken. Als galstenen de lobulea (eenheden) van de lever vervormen, verzwakt de bloedzuiveringsfunctie van de lever, de dunne darm, het lymfesysteem en het immuunsysteem. Afvalmateriaal en toxische substanties, die normaal gesproken onschadelijk gemaakt worden door deze organen en systemen, beginnen nu door te sijpelen naar het hart, de longen, de bronchiën en andere ademhalingspassages. Continue blootstelling aan deze irriterende stoffen vermindert de weerstand van het ademhalingssysteem tegen deze stoffen. Verstopping van de lymfe in de buikstreek, in het bijzonder in de cisterna chyli en de thoracale kanaal, belemmert de juiste lymfedrainage van de ademhalingsorganen. De meeste ademhalingsklachten verschijnen als een gevolg van dergelijke lymfe blokkaden.

Pneumonie is het gevolg wanneer beschermende maatregelen erin falen geïnhaleerde of via het bloed ontstane microben te verhinderen de longen te bereiken en zich daar te koloniseren. Galstenen huisvesten schadelijke microben, evenals toxines en irriterende stoffen, die het bloed kunnen bereiken door beschadigde delen van de lever. Galstenen zijn derhalve een continue bron van immuun onderdrukking, welke het lichaam en in het bijzonder het bovenste deel van het ademhalingstraject, vatbaar maakt voor zowel interne als externe ziekteveroorzakende factoren. Hieronder worden zowel in het bloed ontstane als uit de lucht afkomstige microben (waarvan gedacht wordt dat ze pneumonie veroorzaken), sigarettenrook, alcohol, röntgenstralen, corticosteroïden, allergenen, antigenen, luchtvervuiling, enz. verstaan.

Verdere ademhalingscomplicaties ontstaan wanneer handenvol galstenen in de leverkanalen een vergroting van de lever forceren. De

lever, die geplaatst is in het bovenste deel van de buikholte, beslaat ongeveer de gehele breedte van het lichaam. Zijn bovenste en voorste oppervlakte zijn glad en gebogen om onder de oppervlakte van het middenrif te passen. Wanneer deze vergroot is, belemmert de lever de beweging van het middenrif en verhindert het dat de longen zich kunnen uitzetten tot maximale capaciteit bij de inademing. Ter contrast, een gezonde lever staat de longen toe zich uit te zetten in het buikgebied, wat druk uitoefent op de abdomen. Als gevolg daarvan beweegt de abdomen zich naar voren, wat in het bijzonder bij gezonde baby's waargenomen kan worden. Als gevolg van de toegenomen expansie van de abdomen gedurende de inademing, wordt bloed en lymfe omhoog gedrukt naar het hart, wat de juiste circulatie helpt onderhouden. Een vergrote lever verhindert de volledige uitzetting van het middenrif en de longen, wat een verminderde uitwisseling van gassen in de longen, lymfe verstopping en het vasthouden van excessieve hoeveelheden koolzuur in de longen veroorzaakt. De beperkte inname van zuurstof treft de cellulaire functies in het gehele lichaam.

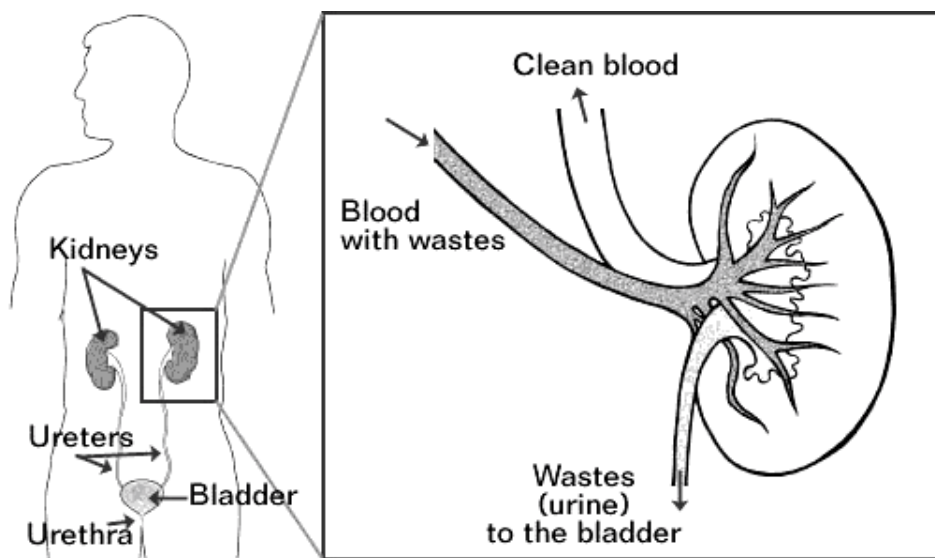
De meeste mensen in de geïndustrialiseerde samenleving hebben een vergrote lever. Wat over het algemeen als een lever van 'normaal formaat' beschouwt wordt, is in feite een te grote lever. Zodra alle galstenen verwijderd zijn door een serie van leverzuiveringen, keert de lever terug naar z'n normale formaat in zo'n zes maanden.

Bijna alle ziekten aan de longen, de bronchiën en de bovenste ademhalingspassages worden of veroorzaakt of verergerd door galstenen in de lever en kunnen worden verbeterd of genezen door het verwijderen van deze stenen door de leverzuiveringen.

Verstoringen Van Het Urinesysteem

Het *urinesysteem* is een erg belangrijk uitscheidingsstelsel van het lichaam. Het bestaat uit: twee *nieren* die urine vormen en uitscheiden; twee *urineleiders* die de urine van de nieren naar de blaas transporteren; een (*urine*)*blaas* waar urine verzameld wordt en tijdelijk wordt opgeslagen; en, een *urinekanaal* door welke urine vanuit de blaas uitgestort wordt buiten het lichaam (zie **Figuur 11**). Het soepel functioneren van het urinesysteem is essentieel voor het in stand houden van een juiste balans tussen water en substanties die daarin opgelost zijn, evenals tussen zuur en base. Dit systeem is bijvoorbeeld ook betrokken bij

het verwijderen van afvalproducten die het gevolg zijn van het afbreken (catabolisme) van de celeiwitten in de lever.



Figuur 11: Het urinesysteem

De meeste ziekten aan de nieren en andere delen van het urinesysteem zijn verbonden met een onbalans in het *filtreren* door de nieren. Zo'n 100 – 150 liter verdund filtraat wordt er elke dag aangeleverd door de nieren. Hiervan wordt zo'n 1 – 1,5 liter uitgescheiden als urine. Met uitzondering van bloedcellen, bloedlichaampjes en bloedeiwitten, moeten alle andere bloedbestanddelen door de nieren. Het proces van filtreren wordt verstoort en verzwakt door slechte prestatie van het spijsverteringssysteem, en de lever in het bijzonder.

Galstenen in de lever en galblaas verminderen de hoeveelheid gal die nodig is op voeding op de juiste wijze te verteren. Het grootste deel van het onverteerde voedsel begint te fermenteren en te verrotten, en laat toxisch afvalmateriaal in het bloed en de lymfe achter. De normale uitscheidingen van het lichaam, zoals urine, zweet, gasen en feces bevatten over het algemeen geen ziekte verwekkende afvalproducten; dat wil natuurlijk zeggen, zolang de eliminatiedoorgangen schoon en zonder obstructies zijn. Ziekte verwekkende stoffen bestaan uit heel kleine moleculen die in het bloed en de lymfe verschijnen en die alleen zichtbaar gemaakt kunnen worden door krachtige electronmicroscopen.

Deze moleculen hebben een sterk verzurend effect op het bloed. Om een levensbedreigende ziekte of coma te voorkomen, moet het bloed zich ontdoen van deze minutieuze toxines. Dien overeenkomstig dumpst het deze ongewenste indringers in het bindweefsel van de organen. Het bindweefsel is een gelachtige vloeistof (lymfe) dat de cellen omringt. De cellen ‘baden’ in het bindweefsel. Onder normale omstandigheden weet het lichaam om te gaan met zuur afvalmateriaal dat opgeslagen is in het bindweefsel. Het laat een base product vrij, *natriumbicarbonaat* NaHCO_3 , in het bloed, dat in staat is de zure toxines eruit te halen en te neutraliseren en het elimineert ze door de uitscheidingsorganen. Dit noodstelsel begint echter te falen zodra deze toxines sneller opgeslagen worden dan dat ze eruit gehaald kunnen worden en geëlimineerd. Als gevolg daarvan kan het bindweefsel zo dik als gelei worden; voedingsstoffen, water en zuurstof kunnen niet langer vrij doorstromen in de cellen en de cellen van de organen beginnen aan ondervoeding, uitdroging en een zuurstof tekort te lijden.

Enkele van de meest zure bestanddelen zijn eiwitten van dierlijke voeding. Galstenen remmen het vermogen van de lever om deze eiwitten af te breken. Excessieve hoeveelheden eiwitten worden tijdelijk opgeslagen in het bindweefsel en verandert in collageenvezels (bindweefseiwit). De collageenvezels worden gebouwd in de celwanden van de haarvaten. Als gevolg daarvan worden de wanden tien keer zo dik als normaal. Een vergelijkbare gesteldheid treedt op in de slagaders. Als de bloedvatwanden enorm verstopt raken, zijn minder eiwitten in staat om uit de bloedstroom te ontsnappen. Dit leidt tot verdikking van het bloed. Dit maakt het voor de nieren steeds moeilijker om te filtreren. Tegelijkertijd raken ook de celwanden van de bloedvaten die de nieren bevoorraden verstopt. Als dit proces van verharding van de bloedvaten continueert, begint de **bloeddruk** te stijgen en over het geheel daalt de nierprestatie. Steeds toenemende hoeveelheden stofwisselingsafval die door de niercellen uitgescheiden wordt, en normaal geëlimineerd via de veneuze bloedvaten en de lymfekanalen, wordt achtergehouden en daardoor neemt de dikte van de celwanden toe.

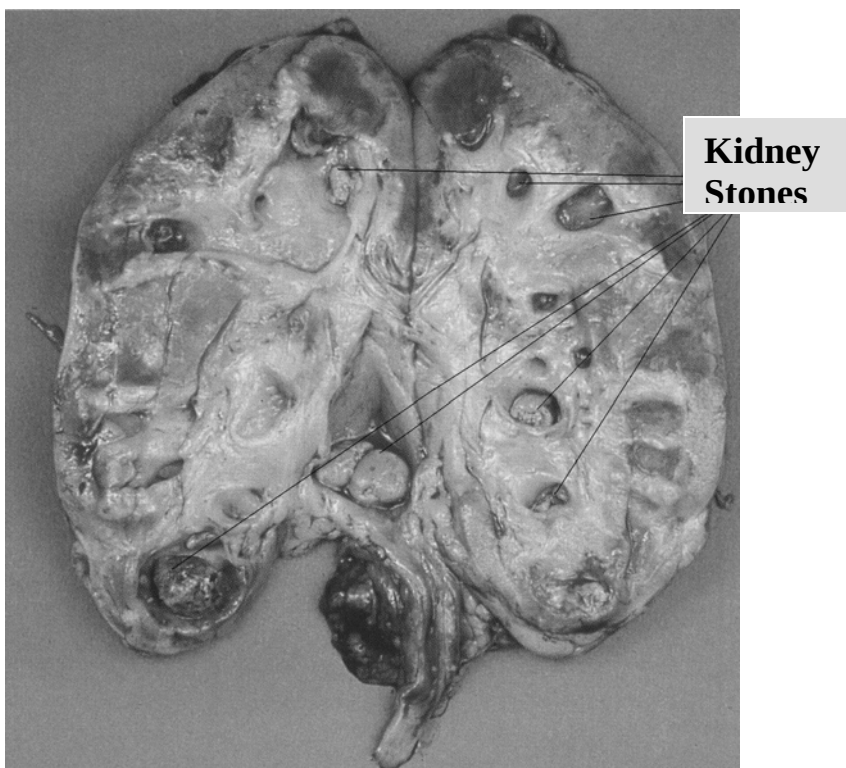
Door dit alles raken de nieren overbelast en zijn ze niet langer in staat om de normale vloeistof- en elektrolyse balans te handhaven. Bovendien kan er sprake zijn van een neerslag van urinebestanddelen die zich omvormen in kristallen en stenen van verschillende typen en maten (zie **Figuur 12a**). **Urinezuurstenen**, bijvoorbeeld, worden gevormd zodra de urinezuurconcentraties in de urine een niveau van 2 – 4 mg % overschrijden. Dit niveau werd nog tot midden jaren 60 beschouwd als

binnen de marge. Urinezuur is een bijproduct van de afbraak van eiwitten in de lever. Aangezien de consumptie van vlees in die tijd sterk steeg, werd de 'binnen de marge' norm aangepast tot 7,5 mg %. Deze aanpassing maakt urinezuur echter niet minder gevaarlijk voor het lichaam. Stenen die gevormd worden door buitensporige hoeveelheden urinezuur (zie ook 'Blaasstenen' in **Figuur 12b**) kunnen leiden tot **urineuweg verstoppingen, nierinfecties** en uiteindelijk **nieruitval**.

Als niercellen in toenemende mate misdeeld worden in vitale voedingsstoffen, waaronder zuurstof, kunnen kwaadaardige tumoren ontstaan. Bovendien kunnen urinezuurkristallen die niet door de nieren worden geëlimineerd zich afzetten in de gewrichten en reuma, jicht en vocht vasthouden veroorzaken.

Symptomen van dreigende nierproblemen zijn over het algemeen bedrieglijk mild in vergelijking tot de potentiële ernst van nierziekte. De meest waarneembare en algemene symptomen van nierproblemen zijn abnormale veranderingen in het volume, de frequentie en kleur van de urine. Dit gaat over het algemeen gepaard met het opzwellen van het gezicht en de enkels en pijn in de bovenrug. Als de ziekte verder gevorderd is, kan er sprake zijn van onscherp zicht, vermoeidheid, afnemen van prestatie, en misselijkheid. De volgende symptomen kunnen ook een indicatie zijn voor het slechter functioneren van de nieren: **hoge bloeddruk, lage bloeddruk, pijn die zich verplaatst van de boven naar de onderbuik, donkerbruine urine, pijn in de rug precies boven de taille, extreme dorst, toegenomen urineren, in het bijzonder 's nachts, minder dan 500 ml per dag, een gevoel van volheid in de blaas en pijn wanneer de urine stroomt, een drogere huid en bruiner huidpigment, opgezette enkels 's nachts, opgezette ogen in de ochtend, blauwe plekken en hemorrhagie (bloedingen).**

Alle belangrijke ziekten van het urinesysteem worden veroorzaakt door toxisch bloed; met andere woorden, door bloed dat vol zit met kleine moleculen van afvalmateriaal en overtollige eiwitten. Galstenen in de lever verminderen de spijsvertering, wat bloed- en lymfeverstopping veroorzaakt en wat het gehele circulatiesysteem, waaronder het urinesysteem, verstoort. Door de galstenen te verwijderen, heeft het urinesysteem een kans om te herstellen, zichzelf te ontdoen van de bestaande opeengehoopte toxines, stenen, enz. en om de vloeistofbalans en een normale bloeddruk te onderhouden. Dit is noodzakelijk voor alle processen in het lichaam om soepel en efficiënt te kunnen verlopen. Er kan een dringende behoefte bestaan om de nieren ook te reinigen (zie *De Nierzuivering* in Hoofdstuk 5).



Figuur 12a: Nierstenen ingebed in de nier



Figuur 12b: Blaasstenen

Verstoring Van Het Zenuwstelsel

Ons hele leven wordt bepaald door hoe we ons voelen. Ons karakter, de manier waarop we ons gedragen, onze interacties met andere mensen, onze stemmingen, begeerten, geduld, tolerantie niveau, en meer worden sterk bepaald door de gezondheidsstaat van ons zenuwstelsel. In onze huidige snelle maatschappij worden we blootgesteld aan tal van condities die verwoesting aanrichting in ons lichaam. De hersenen zijn het controlecentrum voor het gehele lichaam en tenzij het de juiste voeding krijgt, kan je leven fysiek en emotioneel gezien een puinhoop zijn.

Hersencellen zijn erg goed in staat om de hoeveelheid chemicaliën te maken die ze nodig hebben, mits ze bevoorraad worden met de voedingsstoffen die ze nodig hebben om deze chemicaliën te produceren. Hoewel de moderne intensieve landbouw de meeste landbouwgrond uitgeput heeft aan voedingsstoffen (zie *Neem geïoniseerde mineralen*, Hoofdstuk 5), verschijnen de meeste tekorten aan voedingsstoffen door een slechte prestatie van het spijsverteringssysteem en, in het bijzonder, de lever. Een gebrek aan dergelijke voedingsstoffen kan het vermogen van de hersenen om de chemicaliën die het nodig heeft om optimaal te functioneren, belemmeren.

De hersenen kunnen een behoorlijke lange tijd functioneren met een hoeveelheid voedingsstoffen die beneden de maat is, maar de prijs die daarvoor wordt betaald, bestaat uit een slechte gezondheid, vermoeidheid, gebrek aan energie, stemmingschommelingen, ziekte, pijnen, en ongemak in het algemeen. Sommige tekorten manifesteren zich in mentale ziekten.

Het zenuwstelsel, dat de hersenen, wervelkolom, ruggemerg en schedelzenuwen en autonome functies omvat, is in hoge mate afhankelijk van de kwaliteit van het bloed. Bloed is samengesteld uit plasma, een strokleurige transparante vloeistof, en cellen. De samenstelling van plasma is water, plasma-eiwitten, minerale zouten, hormonen, vitaminen, voedingsstoffen, organische afvalproducten, antilichamen en gassen. Er zien drie varianten in bloedcellen: witte bloedlichaampjes (*leukocyten*), rode bloedlichaampjes (*erythrocyten*) en bloedplaatjes (*thrombocyten*). Iedere abnormale verandering in het bloed heeft invloed op het zenuwstelsel.

Alle drie de bloedceltypen worden gevormd in het rode beenmerg, welke gevoed en onderhouden wordt door de voedingsstoffen die door het spijsverteringssysteem aangeleverd worden. Galstenen in de lever hinderen de vertering en assimilatie van voedsel, wat het plasma vult met

overmatig afvalmateriaal en dit snijdt de bevoorrading van voedingsstoffen aan het beenmerg af. Dit op zijn beurt verstoort de balans in de bloedcelsamenstelling, onderbreekt de hormonale paden en veroorzaakt abnormale reacties in het zenuwstelsel. De meeste ziekten die betrekking hebben op het zenuwstelsel hebben hun wortels in onjuist samengesteld bloed, waaraan een disfunctionele lever ten grondslag ligt.

Elk van de talloze functies van de lever heeft een directe invloed op het zenuwstelsel, en in het bijzonder op de hersenen. De levercellen zetten glycogeen (complexe suiker) om in glucose welke, naast zuurstof en water, de belangrijkste voedingsstof is voor het zenuwstelsel. Glucose voorziet in het grootste deel van de energie die nodig is. De hersenen, hoewel ze slechts één vijftigste van het lichaamsgewicht uitmaken, bevat zo'n één vijfde van het totale bloedvolume in het lichaam. Het verbruikt enorme hoeveelheden glucose. Galstenen in de lever beperken de toevoer van glucose aan de hersenen en de rest van het zenuwstelsel enorm, wat invloed kan hebben op de prestatie van de organen, zintuigen en verstand. In het begin stadium van onbalans kan iemand hunkeringen naar voedsel ontwikkelen, in het bijzonder naar zoet of zetmeelrijk voedsel, en kan hij/zij frequente stemmingswisselingen of emotionele stress ervaren.

De lever vormt ook de plasma-eiwitten en de meeste bloedstollende stoffen uit de beschikbare aminozuren. Deze functie komt enorm onder druk te staan door de aanwezigheid van galstenen. Als de productie van bloedstollende stoffen daalt, verlaagt het aantal bloedplaatjes en er kan een spontane bloeding of **hemorrhagie** ontstaan. Als er een hemorrhagie ontstaat in de hersenen, kan dat leiden tot vernietiging van hersenweefsel, verlamming of de dood. De ernst van de bloeding kan worden bepaald door triggers als hoge bloeddruk en alcohol misbruik. Het aantal bloedplaatjes vermindert ook als de productie van nieuwe cellen niet gelijk opgaat met de afbraak van beschadigde of versleten cellen, wat plaatsvindt in de lever zodra galstenen de bloedbevoorrading aan de levercellen afsnijden.

Vitamine K is ook essentieel voor de synthese van belangrijke stollingsstoffen. Het is een in vet oplosbare vitamine die opgeslagen wordt in de lever en er zijn galzouten in de colon nodig om deze te absorberen. Er ontstaat een vitamine K tekort zodra galstenen in de lever en gal de galstroom hinderen, wat weer leidt tot inadequate vetabsorptie.

Zoals reeds eerder besproken kunnen galstenen in de lever leiden tot verstoringen in het vasculaire systeem. Wanneer het bloed verandert en dik wordt, beginnen bloedvaten te verharderen en raken ze beschadigd. Als er een bloedklont in een beschadigde slagader ontstaat, kan er een stuk van

deze bloedklont (*embolie*) vast komen te zitten in een kleine slagader ver van de beschadiging en de bloedstroom belemmeren, wat een **ischaemie** en **infarct** veroorzaakt. Als het infarct in de hersenen plaatsvindt, wordt dit een herseninfarct genoemd.

Alle circulatieverstoreningen hebben invloed op de hersenen en de rest van het zenuwstelsel. De ontwrichting van leverfuncties heeft in het bijzonder effect op de *artocyten* – cellen die het belangrijkste ondersteunende weefsel van het centrale zenuwstelsel vormen. Deze gesteldheid wordt gekarakteriseerd door apathie, desoriëntatie, delirium, verstarde spieren en coma. Stikstofrijk bacterieel afval dat door de colon geabsorbeerd wordt, wat normaal gesproken door de lever ontgift wordt, bereikt de hersencellen via het bloed. Andere stofwisselingsafvalproducten, zoals ammonia, kunnen toxische concentraties bereiken en de doordringbaarheid van de bloedvaten in de hersenen veranderen en de effectiviteit van de bloed-hersen barrière verminderen. Dit kan verschillende schadelijke substanties in staat stellen de hersenen te bereiken, evenals het veroorzaken van nog meer schade. Als de neuronen van de hersenen niet langer voldoende voeding ontvangen, is er sprake van het verschrompelen van hersenweefsel (atrofie), wat leidt tot **dementie** of **de ziekte van Alzheimer**. In het geval de neuronen, die verantwoordelijk zijn voor de productie van het hersenhormoon *dopamine*, lijden aan ondervoeding, is **ziekte van Parkinson** het resultaat. **Multiple Sclerosis (MS)** verschijnt wanneer de cellen die *myeline* (een huls van vettig materiaal dat de meeste axonen van de zenuwcellen omgeeft) produceren aan ondervoeding lijden. Het myeline omhulsel raakt aangetast en de axonen raken beschadigd.

De lever beheert de spijsvertering, de absorptie en de stofwisseling van de vette substanties door het gehele lichaam. Galstenen hinderen de vetstofwisseling en ze beïnvloeden de cholesterolniveaus in het bloed. *Cholesterol* is een essentiële bouwsteen voor alle lichaamscellen en het is nodig voor ieder stofwisselingsproces. Onze hersenen bestaan voor meer dan 10 % uit puur cholesterol (alle water verwijderd). Cholesterol is belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en de hersenfuncties. Het beschermt de zenuwen tegen schade en verwonding. Ongebalanceerde bloedvetten kunnen het zenuwstelsel diepgaand beïnvloeden en ze kunnen daardoor bijna ieder type ziekte in het lichaam veroorzaken. Het verwijderen van galstenen uit de lever en de galblaas verhoogt de voedingsstoffen toevoer aan alle cellen en het ‘verjongt’ daarmee het zenuwstelsel en het verbetert alle functies in het lichaam.

Verstoringen Van Het Beenderenstelsel

Hoewel botten het hardste weefsel zijn in het lichaam, is het desalniettemin erg levend. Het menselijk bot bestaat voor 20 % uit water, 30 – 40 % uit niet-organische materiaal, zoals calcium. Botweefsel bevat veel bloed- en lymfevaten en zenuwen. De cellen die verantwoordelijk zijn voor gebalanceerde botgroei zijn de *osteoblasten* en de *osteoclasten*. Osteoblasten zijn de botvormende cellen, terwijl osteoclasten verantwoordelijk zijn voor de resorptie van botten om ze in optimale conditie te houden. Een derde groep cellen, bekend als de *chondrocyten*, hebben de opdracht kraakbeen te vormen. Rood beenmerg, dat rode en witte bloedlichaampjes produceert, wordt aangetroffen in de minder dichte delen van het bot, het zogenaamde *spongieus botweefsel*.

De meeste botziekten ontstaan zodra de botcellen niet langer voldoende voeding krijgen. Galstenen in de lever leiden altijd tot verstopping van de lymfe in het maagdarm traject en, als gevolg daarvan, in andere delen van het lichaam (zie *Verstoringen van het circulatiesysteem*). Goede botgezondheid is het resultaat van aanhoudende balans tussen de functies van de osteoblast- en osteoclastcellen. Deze delicate balans raakt verstoort zodra onvoldoende voedingsstoffenbevoorrading de productie van nieuw botweefsel door osteoblasten vertraagt. **Osteoporose** is het gevolg als de hoeveelheid botweefsel vermindert is, doordat de groei van nieuw bot niet gelijk op gaat met afbraak van oud bot. *Spongieuze botweefsel* raakt over het algemeen eerder aangetast dan *compact bot*. Compact bot vormt de buitenste laag van het bot.

Bij osteoporose in het algemeen wordt overmatig calcium geresorbeerd uit het bot, daardoor stijgen de calciumwaarden in het bloed en de urine. Dit maakt iemand vatbaar voor het ontstaan van stenen in de nieren en kan het uiteindelijk leiden tot nierfalen. Galstenen in de lever verminderen de galproductie aanzienlijk. Gal is essentieel voor de absorptie van calcium door de dunne darm. Zelfs al was er veel calcium beschikbaar uit voedsel of door voedingssupplementen, een tekort aan gal maakt het grootste deel van de ingenomen calcium onbruikbaar voor botformatie en andere belangrijke stofwisselingsprocessen. Bovendien verhoogt de aanwezigheid van galstenen in de lever het niveau van schadelijke zuren in het bloed, waarvan een deel geneutraliseerd wordt

door calcium dat vrijgemaakt wordt uit de botten en het gebit. Uiteindelijk raken deze calciumreserves uitgeput, waardoor de botdichtheid en de botmassa vermindert. Dit kan tot bot- en heupbreuken leiden en zelfs tot de dood. Met al meer dan de helft van de vrouwen boven de 50 getroffen door osteoporose (zij het alleen in geïndustrialiseerde landen), is het duidelijk dat de huidige aanpak van het innemen van hormonen of calciumsupplementen een schot in het duister is; het behandelt op geen enkele manier de onbalans in de lever en de galblaas.

Rachitis (ook wel Engelse ziekte) en **Osteomalacia** zijn ziekten die het verkalkingsproces van de botten treft. In beide gevallen worden de botten zacht, in het bijzonder die in de onderste ledematen, waardoor deze *gebogen* raken door het lichaamsgewicht. De in vet oplosbare vitamine D, *calciferol*, is essentieel voor een gebalanceerde calcium- en fosforstofwisseling en, om die reden, gezonde botstructuren. Onvoldoende galafscheiding en een verstoring van de cholesterolstofwisseling, die beide veroorzaakt worden door galstenen in de lever, leiden tot een tekort aan vitamine D. Een gebrek aan blootstelling aan ultraviolet licht verergert de situatie nog verder.

Infectie van de botten, of **osteomyelitis**, kan het gevolg zijn van een voortdurende lymfeverstopping in het lichaam, in het bijzonder in of rond de botten. Als gevolg daarvan hebben microben in het bloed ongehinderd toegang tot de botten. De microben kunnen van origine uit de galstenen, een tandabces of een steenpuist komen.

Kwaadaardige tumoren in het bot kunnen ontstaan wanneer de lymfatische verstopping extreme proporties heeft bereikt. Het immuunsysteem is onderdrukt en delen van kwaadaardige tumoren uit de borst, longen of prostaat kunnen zich verspreiden naar die botten die de beste bloedtoevoer hebben, dat wil zeggen het spongieuse botweefsel. Botkanker en alle andere botziekten betekenen een gebrek aan voeding aan het botweefsel. Ze weerstaan over het algemeen behandeling, tenzij alle galstenen uit de lever verwijderd zijn en alle andere organen en eliminatiesystemen gezuiverd zijn van iedere vorm van obstructie.

Verstoringen Van De Gewrichten

Er zijn drie typen gewrichten in ons lichaam: *fibreus* of vaste gewrichten, *cartilagineuse* of licht beweegbare gewrichten en *synoviale* of vrij beweegbare gewrichten. Het meest vatbaar voor ziekten zijn de

gewrichten van de handen, voeten, knieën, schouders, ellebogen en heupen. Onder de meest voorkomende ziekten treffen we **reumatische artritis, osteoartritis en jicht** aan.

De meeste mensen met reumatische artritis hebben een lange geschiedenis van darmklachten: **opgeblazen gevoel, winderigheid, zuurbranders, boeren, constipatie, diarree, koude en gezwollen handen en voeten, toegenomen transpiratie, algehele vermoeidheid, gewichtsverlies, enz.** Het is derhalve redelijk om te concluderen dat reumatische artritis verbonden is met ieder van deze, of gelijkwaardige symptomen van ernstige darm- en stofwisselingsmoeilijkheden. Ik heb al deze bovengenoemde symptomen persoonlijk ervaren terwijl ik periodiek leed aan jeugdreuma tijdens mijn kinderjaren.

Het maagdarm traject wordt constant blootgesteld aan een groot aantal virussen, bacteriën en parasieten. De vele *antigenen* (niet-lichaamseigen stoffen) die in voedsel zitten in aanmerking genomen, kan het spijsverteringssysteem ook te kampen hebben met insecticiden, pesticiden, hormonen, antibiotica resten, conserveringsmiddelen en kleurstoffen, wat tegenwoordig in zoveel levensmiddelen voorkomt. Andere antigenen betreffen pollen van bloemen, planten, planten antilichamen, schimmels, bacteriën en medicijnen die grote moleculen hebben, zoals penicilline. Het is de taak van het immuunsysteem, waarvan het grootste deel gelokaliseerd is in de darmwand, om ons te beschermen tegen al deze potentieel schadelijke indringers en substanties. Om in staat te zijn deze taak dagelijks uit te kunnen voeren, moeten zowel het spijsverterings- als het lymfesysteem vrij van obstructies blijven en efficiënt functioneren. Galstenen in de lever verstoren het spijsverteringsproces ernstig, wat leidt tot een overbelasting aan toxische substanties in het bloed en de lymfe, zoals hierboven beschreven (zie *Verstoringen van het circulatiesysteem*).

Artritis wordt beschouwd als een *auto-immuunziekte* die de synovial membraam aantast. Auto-immuniteit, een gesteldheid waarbij het immuunsysteem immuniteit tegen de eigen cellen ontwikkelt, is het resultaat wanneer antigeen/antilichaam complexen (*rheumatoïde factoren*) gevormd worden en aanwezig zijn in het bloed. Vanzelfsprekend raken de B-lymphocyten (immuuncellen) in de darmwand gestimuleerd en produceren ze antilichamen (*immunoglobulinen*) zodra ze in contact komen met deze antigenen. De immuuncellen circuleren in het bloed en sommige vestigen zich in de lymfeknopen, de milt, de slijmvliesen van de speekselklieren, het lymfesysteem van de bronchieën, de vagina of de

baarmoeder, de melkproducerende borstklieren in de borsten en kapsels in de gewrichten.

Als er herhaalde blootstelling is aan dezelfde typen toxische antigenen, stijgt de productie van de antilichamen dramatisch, in het bijzonder in gebieden waar immuuncellen zich hebben gevestigd als gevolg van voorgaande ontmoetingen met de indringers. Deze schadelijke antigenen kunnen bijvoorbeeld bestaan uit eiwitbestanddelen van verrottend dierlijk voedsel. In zo'n geval kan er sprake zijn van intensieve microbiële activiteit. Een nieuw treffen met de antigenen verhoogt het niveau van antigeen/antilichaam complexen in het bloed en verstoort de subtiële balans die bestaat tussen de immuunreactie en zijn onderdrukking. Auto-immuun ziekten, die een indicatie zijn voor een extreem hoog niveau van vergiftiging in het lichaam, zijn direct een gevolg van verstoring in deze balans. Als de antilichaamproductie continue hoog is in de synoviale gewrichten worden de ontstekingen chronisch, wat leidt tot toenemende vervorming, pijn en verlies van functie. Dit overbelasten van het immuunsysteem leidt tot *zelfvernietiging* van het lichaam. Als deze vorm van zelfvernietiging optreedt in zenuwweefsel, wordt het MS genoemd en als het in orgaanweefsel optreedt, noemen we het kanker. Nu vanuit een dieper perspectief bezien, is deze zelfvernietiging slechts een laatste poging tot zelfbehoud. Het lichaam valt zichzelf alleen aan als de vergiftiging meer schade kan aanrichten dan de auto-immuun reactie zou doen. Ze kunnen het vermogen van het lichaam om zichzelf te voeden en te zuiveren lamleggen.

Osteoarthritis is een degeneratieve niet-ontstekende ziekte. Het verschijnt wanneer de vernieuwing van de *articulaire cartilage* (een gladde, sterke laag, die de botten die in contact komen met andere botten bedekt) niet gelijk opgaat met de verwijdering. De articulaire cartilage wordt geleidelijk aan dunner, totdat uiteindelijk de botoppervlakten in contact komen met elkaar en beginnen te degenereren. Abnormaal botherstel en chronische ontsteking kunnen deze vorm van letsel opvolgen. Deze ziekte wordt ook veroorzaakt door langdurige verstoringen in de spijsvertering. Als er minder voedingsstoffen geabsorbeerd en gedistribueerd worden voor het opbouwen van weefsel, wordt het in toenemende mate moeilijker om een gezonde voedingswaarde voor botten en articulaire kraakbeen (articulaire cartilage) in stand te houden. Galstenen in de lever schaden de basis spijsverteringsprocessen en ze spelen om die reden wellicht de belangrijkste rol bij de ontwikkeling van osteoarthritis.

Jicht, wat een andere gewrichtsziekte is die direct gekoppeld is aan slechte leverprestatie, wordt veroorzaakt door *urinezuurkristallen* in de gewrichten en pezen. Jicht verschijnt bij sommige mensen van wie de urinezuurwaarden in het bloed abnormaal hoog zijn. Zodra galstenen in de lever de bloedcirculatie in de nieren beginnen te beïnvloeden (zie *Verstoringen in het urinesysteem*), wordt de afscheiding van urinezuur inefficiënt. Dit veroorzaakt ook toenemende cel beschadiging en cel vernietiging in de lever en de nieren, evenals in andere delen van het lichaam.

Urinezuur is een afvalproduct van het afbraakproces van het celnuclei, dat wordt geproduceerd in overmaat bij de toenemende vernietiging van cellen. Sigaretten roken, regelmatig alcoholische dranken drinken, stimulerende middelen gebruiken, enz., veroorzaken duidelijk celvernietiging, welke grote hoeveelheden gedegeneerd celeiwit vrij laat in de bloedstroom. In toevoeging hierop, stijgt de productie van urinezuur sterk bij overconsumptie van eiwitrijk voedsel, zoals vlees, vis, eieren, kaas, enz.³ Daarbij komt dat alle bovengenoemde levensmiddelen en substanties leiden tot galsteenvorming in de lever en galblaas. Er kan sprake zijn van enkele acute aanvallen van artritis voordat de schade aan de gewrichten de mobiliteit vermindert en de jicht chronisch wordt.

Verstoring Van Het Voortplantingssysteem

Zowel het vrouwelijke als het mannelijke voortplantingssysteem is in grote mate afhankelijk van het soepel functioneren van de lever. Galstenen in de lever verstoppen de beweging van de gal door de galkanalen, wat de spijsvertering hindert en de structuur van de leverlobulae vervormt. Dit vermindert de productie van *serum albumine* in de lever. Serum albumine is het meest algemene en veel voorkomende eiwit in het bloed en het is verantwoordelijk voor het onderhouden van de *plasma osmotische druk* op z'n normale niveau van 25 mmHg, en *stollingsfactoren*, essentieel voor het stremmen van het bloed. Onvoldoende osmotische druk snijdt de bevoorrading van voedingsstoffen aan de cellen af, inclusief die aan de voortplantingsorganen. Dit kan leiden

³ Zie ook 'The Kidney Cleanse' in het boek *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* van de auteur.

tot verminderde lymfedrainage en, als gevolg daarvan, tot het vasthouden van vocht en edema, evenals het vasthouden van stofwisselingsafval en het geleidelijk aan verminderen van de seksuele functies.

De meeste ziekten van het voortplantingssysteem zijn het gevolg van onjuiste lymfedrainage. De thoracaal kanaal (zie *Verstoringen van het circulatiesysteem*) draineert lymfevloei-stof van alle organen van het spijsverteringssysteem, waaronder de lever, milt, pancreas, maag en darmen. Dit grote kanaal raakt vaak ernstig verstopt wanneer galstenen in de lever een verstoorde vertering en absorptie van voedsel tot gevolg hebben. Het is duidelijk, maar slechts zelden onderkent, dat verstopping in de thoracaal kanaal de organen van het voortplantingssysteem beïnvloedt.

Beschadigde lymfedrainage in het vrouwelijke bekkengebied is verantwoordelijk voor **onderdrukte immuniteit, menstruatieproblemen, PMT, menopauze symptomen, bekkenontsteking (PID), cervicitis, alle urineweg aandoeningen, vulva distrofie met groei van bindweefsel, cysten en tumoren aan de eierstokken, celvernietiging, hormonale tekorten, lage libido, onvruchtbaarheid en genetische mutaties van cellen die tot kanker leiden**. Thoracale blokkade kan ook leiden tot verstopping van de lymfe in de linker borst, waarbij resten van schadelijke substanties achterblijven die ontsteking, klontvorming en zelfs tumoren kunnen veroorzaken. Als het rechter lymfatische kanaal, welke lymfe draineert van de rechter helft van de thorax, hoofd, nek en rechter arm, verstopt raakt, worden toxines in de rechterborst vastgehouden, wat leidt tot gelijke problemen daar.

Continue beperking van de lymfedrainage in het mannelijke bekkengebied veroorzaakt goedaardige en kwaadaardige prostaatvergroting, ontsteking in de testis, penis en urinekanaal. Impotentie is een waarschijnlijk gevolg van deze ontwikkeling. De consequente toename van galstenen in de lever, een veel voorkomend verschijnsel bij mannen van middelbare leeftijd in welvarende samenlevingen, is één van de belangrijkste oorzaken voor lymfeblokkade in dit vitale deel van het lichaam. Geslachtsziekten verschijnen wanneer er sprake is van een hoog niveau aan toxische stoffen in het blootgestelde gebied als gevolg van lymfeverstopping, voorafgaand aan microbiële infectie. De falende capaciteit van het lymfesysteem bij het afweren van binnendringende organismen veroorzaakt de meeste voortplantings- en seksuele problemen.

Door alle galstenen uit de lever te verwijderen en maatregelen voor een gezond dieet en levensstijl te treffen, kan de lymfatische activiteit weer normaliseren. Het weefsel van het voortplantingssysteem krijgt weer

verbeterde voeding en wordt meer resistent. Infecties verdwijnen; cysten, bindweefsel en tumoren worden afgebroken en verwijderd; de seksuele functies worden hersteld.

Verstoringen Van De Huid

Bijna alle huidziekten zoals **eczeem**, **acne** en **psoriasis** hebben één ding met elkaar gemeen: galstenen in de lever. Bijna iedereen met huidziekte heeft ook darmproblemen en onzuiver bloed in het bijzonder. Deze worden hoofdzakelijk veroorzaakt door galstenen en de schadelijke effecten die ze op het lichaam als geheel hebben. Galstenen dragen bij aan talloze problemen in het gehele lichaam – in het bijzonder in het spijsverterings-, circulatie- en urogenitaalstelsel. In een poging om te elimineren waartoe de colon, nieren, longen, lever en het lymfesysteem niet in staat waren om te verwijderen of te ontgiften, raakt de huid overstroomd en overbelast met zuur afval. Het toxische materiaal wordt eerst in het bindweefsel opgeslagen, onder de *dermis* (huid). Zodra dit ‘afvaldepot’ verzadigd is, begint de huid te disfunctioneren.

Buitensporige hoeveelheden schadelijke substanties, celafval, microben van verschillende bronnen, zoals galstenen, en verscheidene allergenen van onvolledig verteerd voedsel verstoppen het lymfesysteem en verhinderen correcte lymfedrainage van diverse huidlagen. De toxines en bedorven eiwitten van beschadigde en vernietigde huidcellen trekken microben aan en worden een bron van constante irritatie en ontsteking in de huid. Huidcellen beginnen te lijden aan ondervoeding, wat hun normale interval van vervanging, zo’n één keer per maand, aanzienlijk vermindert. Dit kan ook extensieve schade aan de huidzenuwen toebrengen.

Als de afscheidingsklieren, die hun afscheiding, *sebum*, in de haarfollikels laten stromen, een tekort aan voedingsstoffen krijgen, wordt de haargroei abnormaal en in het bijzonder het **haar van de hoofdhuid valt uit**. Zodra er een tekort aan *melanine* ontstaat, wordt het **haar grijs**. Sebumtekort verandert ook de gezondheidstextuur van het haar en maakt het haar slap en onaantrekkelijk. Op de huid werkt sebum als een bactericide en een fungicide middel, preventief werkend tegen invasies van microben. Het voorkomt ook het uitdrogen en barsten van de huid, in het bijzonder wanneer het blootgesteld wordt aan zonneschijn en hete, droge lucht.

Genetische voorbestemming met betrekking tot het ontwikkelen van kaalheid of iedere andere huidverstoring is *geen* hoofdoorzaak, zoals

vaak wordt aangenomen. Het gezond functioneren van de huid wordt hersteld en haargroei, in het bijzonder bij vrouwen, wordt weer normaal zodra alle galstenen verwijderd zijn en de colon en de nieren/blaas schoon gehouden worden (voor details over colon irrigatie en nierzuivering verwijs ik naar mijn eerder verschenen boek, *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*).

Conclusie

Galstenen zijn een belangrijke oorzaak van ziekte in het lichaam. Ze verminderen het functioneren van het meest complexe, veelzijdige en invloedrijke orgaan van het lichaam – de lever. Niemand heeft ooit een kunstmatige lever uitgevonden, omdat het zo complex is. Op de tweede plaats, na de hersenen, in complexiteit, denkt de lever de meest ingewikkelde spijsverterings- en stofwisselingsprocessen uit, waardoor het ‘t leven en de gezondheid van iedere cel in het lichaam beïnvloedt. Door de obstakels te verwijderen die de lever verhinderen haar taak op juiste en efficiënte wijze uit te voeren, kan het lichaam terugkeren naar een staat van continue balans en vitaliteit.

Hoe Weet Ik Of Ik Galstenen Heb?

Gedurende mijn onderzoek bij duizenden patiënten die leden aan bijna elk soort ziekte, inclusief terminale ziekten, kwam ik erachter dat iedere persoon een groot aantal galstenen had in de lever, en in veel gevallen ook in de galblaas. Door deze stenen te verwijderen door middel van de leverzuivering en door eenvoudige gezondheidsstimulerende gewoonten en ondersteunende maatregelen aan te nemen, zijn mijn cliënten hersteld van ziekten die zowel conventionele als alternatieve methoden van behandeling getart hebben.

Wat volgt is een beschrijving van sommige van de meest algemene tekenen die de aanwezigheid van galstenen in de lever en galblaas indiceren. Als je ze hebt, zul je waarschijnlijk groot voordeel hebben van de leverzuivering. In mijn praktijk heb ik ondervonden, dat deze indicaties erg accuraat zijn. In geval je er niet zeker van bent dat je stenen hebt of niet, kan het nuttig zijn om de lever toch te zuiveren; het kan je gezondheid significant verbeteren, hoe dan ook. Er is een oud gezegde: 'In de praktijk zal blijken of het goed is.' De enige manier om jezelf te bewijzen dat je galstenen hebt, is door de leverspoeling te doen. Je zult ontdekken dat door alle stenen te verwijderen, de symptomen van ziekte geleidelijk aan zullen verdwijnen en dat je gezondheid weer naar een normaal niveau zal terugkeren.

Signalen En Kenmerken

De Huid

De belangrijkste functie van de huid is om continue ons inwendige lichaam aan te passen aan de altijd veranderende omstandigheden in de externe omgeving, dat wil zeggen temperatuur, luchtvochtigheid, droogte, licht, enz. Ter aanvulling, onze huid is er om ons te beschermen tegen letsel, microben en andere schadelijke zaken. Los van het moeten omgaan

met deze externe invloeden, neemt de huid ook de interne veranderingen waar die plaatsvinden *in* het lichaam en past het zich daaraan aan. Op deze manier reflecteert het de gesteldheid van de organen en lichaamsvloeistoffen, inclusief het bloed en de lymfe. Elk abnormaal functioneren van het lichaam over langere termijn zal onvermijdelijk zichtbaar worden in de huid als vlekken, verkleuring of veranderde gesteldheid, zoals te droog, te vet, rimpels, lijnen, enz. Bijna alle huidverstoringen hebben hun wortels in een onevenwichtige leverconditie. Galstenen zorgen voor circulatieproblemen, die de toevoer van voedingsstoffen aan de huid vermindert en het verhindert de gezonde ontwikkeling en de normale vervanging van huidcellen. De volgende tekenen zijn in het bijzonder een indicatie voor galstenen in de lever en galblaas:

- **Zwarte stippen en kleine of grote bruine vlekken** die de kleur hebben van zomersproeten of moedervlekken. Ze verschijnen over het algemeen aan de rechter of linkerkant van het voorhoofd, tussen de wenkbrauwen en onder de ogen. Ze kunnen ook voorkomen vlak boven de rechterschouder of tussen de schouderbladen. Het meest prominent zijn de zogenoemde *levervlekken* op de rug van de handen en onderarmen, die vaak gezien worden bij mensen van middelbare leeftijd en ouderen. Als galstenen spontaan uitgescheiden worden door de galblaas en in de dikke darm verstrikt raken, kunnen zulke vlekken ook verschijnen in het gebied waar de duim en de wijsvinger samen komen. De levervlekken beginnen meestal te verdwijnen nadat de meerderheid van de stenen verwijderd is uit de lever en galblaas.
- **Verticale rimpels tussen de wenkbrauwen.** Er kunnen één of twee of soms drie diepe lijnen zijn in dit gebied. Deze lijnen of rimpels zijn *geen* deel van het natuurlijke verouderingsproces, maar ze indiceren een opeenhoping van veel galstenen in de lever. Ze geven aan dat de lever vergroot en verhard is. Hoe dieper en langer de rimpels zijn, des te verder gevorderd de achteruitgang van de leverfuncties is. Een lijn dicht bij de rechter wenkbrauw indiceert ook verstopping in de milt. Bovendien staan de verticale lijnen voor een grote hoeveelheid onderdrukte frustratie en boosheid. Boosheid ontstaat als galstenen de juiste galstroom verhinderen. Een humeurige aard is er één die toxines vasthoudt – toxines die de lever probeert te elimineren via de gal. Daar staat

tegenover dat kwaadheid het ontstaan van galstenen kan uitlokken. Als er ook witte of gele vlekken bij de rimpels zijn, dan kan het zijn dat er zich een cyste of tumor ontwikkelt in de lever. **Puistjes of haargroei tussen de wenkbrauwen**, met of zonder rimpels, geven aan dat de lever, de galblaas en de milt aangedaan zijn.

- **Horizontale rimpels over de neusbrug.** Zijn een teken van verstoringen in de pancreas als gevolg van galstenen in de lever. Als een lijn erg diep en geprononceerd is, is er mogelijk sprake van pancreatitis (alvleesklierontsteking) of diabetes.
- **Groene of donkere kleur van de slapen aan de zijkant van het hoofd.** Dit laat zien dat de lever, galblaas, pancreas en milt onderactief zijn door opgehoopte galstenen in zowel de lever als de galblaas. Dit kan vergezeld gaan met een **groene of blauwe kleur** aan beide zijden van de neusbrug, wat verminderde miltfunctie aangeeft. Een **horizontale lijn** over de neusbrug veronderstelt zwakte van de pancreas (alvleesklier).
- **Vettige huid in het gebied van het voorhoofd.** Dit reflecteert slechte prestatie van de lever als gevolg van galstenen. Ditzelfde is van toepassing bij excessief transpireren op dit deel van het hoofd. Een **gele kleur van de huid in het gezicht** indiceert verstoring van de galfuncties in de lever en galblaas, en zwakte van de pancreas, de nieren en de uitscheidingsorganen.
- **Haarverlies op het centrale gebied van het hoofd.** Dit teken geeft aan dat de lever, de dunne darm, pancreas en de voortplantingsorganen in toenemende mate verstopt raken en verslechteren. Er is een neiging om cardiovasculaire ziekten, chronische spijsverteringsproblemen, en de formatie van cysten en tumoren te ontwikkelen. Vroegtijdig grijs worden, laat zien dat de functies van de lever en galblaas verminderd zijn.

De Neus

- **Verharding en verdikking van de punt van de neus.** Dit indiceert chronische leverzwakte, wat resulteert in verharding van de slagaders en de afzetting van vet rond het hart, de lever, de milt,

de nieren en de prostaatklieren. Als de vergroting excessief is en er bloedvaten zichtbaar zijn, kan een hartaanval of beroerte op handen zijn.

- **De neus is constant rood.** Deze conditie geeft een abnormale gesteldheid van het hart aan, met een neiging tot hoge bloeddruk (hypertensie). Een paarse neus geeft een lage bloeddruk aan. Beide gesteldheden worden veroorzaakt door uit balans geraakte lever- en nierfuncties.
- **Een gespleten neus of een keep in het puntje van de neus.** Dit teken duidt op een onregelmatige hartslag en hartruis. Als de ene helft van de gespleten neus langer is dan de andere, geeft dit aan dat één kant van het hart abnormaal vergroot is. **Aritmie** en **angstaanvallen** kunnen hiermee vergezeld gaan. Er kan een ernstige verstopping van de lymfeklieren zijn, wat veroorzaakt is door spijsverteringsproblemen zoals constipatie, colitis (darmontsteking), maagzweren, enz. De leverfuncties worden onderdrukt door enorme hoeveelheden galstenen die de bloedtoevoer naar de levercellen afsnijden. De galafscheiding is onvoldoende. (Noot: Ik heb persoonlijk waargenomen dat kepen in de neus verdwijnen nadat de lever is gezuiverd.)
- **De neus buigt naar links.** Tenzij dit veroorzaakt is door een ongeval, geeft deze asymmetrische vorm van de neus aan dat de organen aan de rechterkant van het lichaam onderactief zijn. Dit zijn de lever, galblaas, rechternier, opstijgende deel van de dikke darm (colon ascendens), rechter eierstok of -testikel, en de rechterkant van de hersenen. De belangrijkste oorzaak hiervan is een opeenhoping van galstenen in de lever en galblaas (het is waarschijnlijk dat de neus weer naar het centrum gaat zodra de stenen verwijderd zijn).

De Ogen

- **De huidskleur onder de ogen is geelachtig.** Dit impliceert dat de lever en de galblaas overactief zijn. Een **donkere**, of zelfs **zwarte kleur** in hetzelfde gebied zijn het resultaat wanneer de nieren, galblaas en de voortplantingsorganen overbelast zijn als gevolg

van een langdurige verstoring van het spijsverteringssysteem. Een **grijze, vale kleur** verschijnt als de nieren, en incidenteel de longen, niet goed functioneren als gevolg van onvoldoende lymfedrainage door deze organen. Ook het endocriene systeem kan aangedaan zijn.

- **Vochtophoping (waterzakjes) onder de onderste oogleden.** Dit ontstaat door verstopping in de spijsverterings- en uitscheidingsorganen, wat de correcte lymfedrainage in het gebied van het hoofd beïnvloedt. Als deze oogzakken chronisch zijn en als ze vet bevatten, duidt dit op de aanwezigheid van ontsteking, cysten, en eventueel tumoren in de galblaas, eierstokken, eileiders, baarmoeder en prostaat.
- **Een witte wolk bedekt de pupil van het oog.** De wolk bestaat voor het grootste deel uit slijm en vervormde eiwitdeeltjes. Het duidt op de ontwikkeling van grauwe staar vanwege langdurige slechte lever- en spijsverteringsprestaties.
- **Constance roodheid in het wit van het oog.** Deze conditie wordt veroorzaakt door het verwijde haarvaten, wat duidt op verstoring in de circulatie- en ademhalingsfuncties. **Witte/gele slijmvlekjes** in het wit van het oog laat zien dat het lichaam abnormale hoeveelheden vette substanties aan het verzamelen is, omdat de lever en galblaas grote hoeveelheden galstenen verzameld hebben. Wanneer dit gebeurt, is er een neiging om cysten, goedaardige en kwaadaardige tumoren te ontwikkelen.
- **Een dikke witte lijn bedekt delen van de periferie (rand) van de iris, in het bijzonder de lagere delen.** Dit duidt op een opeenhoping van grote hoeveelheden cholesterol in het bloedcirculatiesysteem. Er is ook sprake van grote verstopping en het vasthouden van vet in het lymfe systeem. (Noot: als je de wens hebt om het verband tussen de ogen en iris met de verschillende delen van het lichaam te begrijpen, dan raad ik u aan *iriscopie*, of ooginterpretatie te bestuderen.)
- **De ogen hebben hun natuurlijk schittering en glans verloren.** Dit duidt erop dat zowel de lever als de nieren verstopt zijn en niet in staat zijn om het bloed op de juiste wijze te filteren. ‘Vies’

bloed, vol met toxines en afvalproducten, is zwaarder en trager dan schoon bloed. Het verdikte bloed vertraagt de circulatie en het vermindert de bevoorrading van zuurstof en voedingsstoffen aan de cellen en organen, inclusief de ogen. Als deze situatie gehandhaafd blijft, zullen de cellen achteruitgaan en onvermijdelijk verouderen of afsterven. De oog- en hersencellen worden in het bijzonder aangetast, omdat het bloed tegen de zwaartekracht in moet stromen om ze te bereiken. **De meeste klachten met zien** zijn een direct of indirect resultaat van de verminderende bloedzuiveringsvermogens van de lever en de nieren. Schoon en voedingsstoffenrijk bloed van een gezonde, efficiënte lever kan gemakkelijk stromen en de oogweefsels beter voeden, en daardoor verbeteren de meeste oogproblemen.

De Tong, Mond, Lippen En Het Gebit

- **De tong is bedekt met een gele/witte laag, vooral achterin.** Dit duidt op een onbalans in de afscheiding van gal, wat de belangrijkste oorzaak is van spijsverteringsproblemen. Toxische restanten van onverteerd en gefermenteerd of bedorven voedsel blijven in het darmstelsel hangen. Dit blokkeert de lymfestroom in het thorax traject en het verhindert dat toxines en microbes in de keel en het mondgebied verwijderd worden.
- **Tandafdrukken aan de zijkant van de tong, vaak vergezeld met een witte afscheiding.** Dit wijst op een zwakke spijsvertering en inadequate opname van voedingsstoffen door de dunne darm.
- **Puistjes op de tong.** Zij zijn indicatief voor een slechte vertering en de aanwezigheid van fermenterend en bedorven voedsel in zowel de dunne als dikke darm.
- **Barstjes op de tong.** Dit zijn signalen van lange termijn problemen met de dikke darm. Voedsel wordt niet voldoende gemengd met gal, wat toxische zuren in staat stelt om de wanden van de dikke darm te beschadigen en te verstoren. Er kan geen of weinig witte afscheiding op de tong aanwezig zijn.

- **Herhaaldelijke slijmafscheiding in de keel en mond.** Gal kan terugstromen in de maag, waarmee het de beschermende wand irriteert en zorgt voor een excessieve slijmafscheiding. Een deel van de gal en het slijm kan de mond bereiken. Dit kan in de mond een vieze smaak (bitter) geven en een aanzet vormen tot veelvuldige pogingen om de keel schoon te maken, wat soms hoesten veroorzaakt. Slijmachtige afscheiding zonder bittere smaak is het gevolg van voedsel dat niet op de juiste wijze verteerd is, waardoor toxines ontstaan. Het slijm helpt een deel van de toxines vast te houden en te neutraliseren, maar als bijeffect, veroorzaakt het verstopping.
- **Een slechte adem en frequent boeren.** Beide signalen wijzen op de aanwezigheid van onverteerd, gefermenteerd of bedorven voedsel in het maagdarmtraject. Bacteriën die op het afvalmateriaal leven produceren gassen, die erg giftig kunnen zijn, vandaar de slechte geur van de adem.
- **De vorming van korstjes in de hoeken van de mond.** Dit duidt op de aanwezigheid van zweren in de twaalfvingerige darm, veroorzaakt door het terugstromen van gal in de maag, of andere redenen die we eerder besproken hebben. **Zweren** in verschillende delen van de mond of de tong wijzen op ontstekingen of zweren in de overeenkomende delen van het maagdarmtraject. Bijvoorbeeld, een mondzweer op de buitenkant van de onderlip duidt op de aanwezigheid van zweren in de dikke darm. Herpes op de lip komt overeen met ernstiger ontstekingen en zweren in de darmwand.
- **Donkere puistjes of vlekken op de lip.** Deze tekenen verschijnen wanneer obstructies in de lever, galblaas en nieren hebben geresulteerd in vertraagde en gestagneerde bloedcirculatie en lymfe drainage door het lichaam. Er kan sprake zijn van vergevorderde, abnormale vernauwing van de bloedvaten. Als de kleur van de lippen roodachtig (donker) of paars is, indiceert dit dat de functies van het hart, de longen en de ademhalingsfuncties onderdrukt worden.
- **Opgezwollen of opgezette lippen.** Deze gesteldheid indiceert darmproblemen. Als de onderlip is opgezwollen, lijdt de dikke darm aan constipatie, diarree of beide, in afwisseling. Er worden

toxische gassen gevormd door onvolledig verteerd voedsel, wat op zijn beurt zorgt voor een opgeblazen gevoel en pijn in de onderbuik. Een gezwollen of vergrote bovenlip veronderstelt problemen met de maag, inclusief indigestie, veelvuldig vergezeld van brandend maagzuur. Een abnormaal, strak gesloten mond laat zien dat een persoon lijdt aan problemen met de lever, galblaas en, mogelijk, de nieren. Als de onderlip droog is, gemakkelijk vervelt en splijt, dan kan er mogelijk sprake zijn van chronische constipatie of diarree, en grote hoeveelheden toxische zuren in de dikke darm. Deze gesteldheid wordt vergezeld door vergevorderde uitdroging van de cellen van de dikke darm.

- **Opgezwollen, gevoelig of bloedend tandvlees.** Elk van deze symptomen kunnen optreden zodra de lymfe drainage in het mondgebied inefficiënt is als gevolg van lymfe verstopping in de darmen. Er is een overbelasting aan zure elementen in het bloed. Ontstekingen diep in de keel, al dan niet met opgezette amandelen, wordt ook veroorzaakt door lymfatische blokkade. **Amandelontsteking**, wat vaak bij kinderen voorkomt, is een teken van het constante opslaan van toxines die in het lymfevocht zitten.
- **Gebitsproblemen** worden over het algemeen veroorzaakt door onevenwichtigheid in voedingsstoffenopname. Een slechte vertering en een overconsumptie van geraffineerde, bewerkt en hoog zuurvormende levensmiddelen, zoals suiker, chocolade, vlees, kaas, koffie, frisdrank, enz., putten de lichaamsreserves van mineralen en vitaminen uit. Volwassenen hebben over het algemeen 32 tanden en kiezen. Elke tand/kies correspondeert met een rugwervel en iedere rugwervel is verbonden met een hoofdorgaan of -klier. Als bijvoorbeeld één van de vier hoektanden in verval raakt, duidt dit op de aanwezigheid van galstenen in de lever en galblaas. Gele tanden, en de hoektanden in het bijzonder, duidt op de aanwezigheid van toxines in de organen die gelokaliseerd worden in het midden abdominale gebied, dat zijn de lever, galblaas, maag, pancreas en milt. Bacteriën zijn niet de oorzaak van tandbederf. Zij vallen alleen tandweefsel aan dat al een ongebalanceerde zuur/base verhouding heeft. Een juiste speeksel afscheiding speelt ook een belangrijke rol bij de bescherming van de tanden. Een echt gezond gebit kan een leven lang mee.

Handen, Nagels En Voeten

- **Witte, vette huid op de vingertoppen** is een teken van disfunctionerende spijsvertering en lymfesysteem. Bovendien kan het zijn dat de lever en nieren cysten en tumoren vormen. Er is een afscheiding van excessieve suikers en vetten.
- **Donker rode vingernagels** wijzen op een hoge hoeveelheid cholesterol, vetzuren en mineralen in het bloed. De lever, de galblaas en de milt zijn verstopt en vermindert actief, en alle uitscheidingsfuncties zijn overbelast met afvalproducten. **Witachtige nagels** indiceren opeenhopen van vet en slijm in en rond het hart, de lever, de pancreas, de prostaat en de eierstokken. Deze gesteldheid word vergezeld door slechte bloedcirculatie en lage hemoglobine niveaus (anemie = bloedarmoede).
- **Verticale ribbels in de vingernagels** wijzen in het algemeen op een slechte opname van voeding en verstoring van belangrijke verteringsfuncties en functies van lever en nieren. Er kan sprake zijn van algehele vermoeidheid. Erge verticale ribbels op de duimnagel, mogelijk met gespleten einden, laten zien dat de functies van de testikels en eierstokken ontregeld zijn, wat veroorzaakt is door ineffectiviteit van de spijsverterings- en circulatiesystemen. **Horizontale kepen in de nagels** laten ongebruikelijke en drastische verandering in dieetgewoonten zien. **Witte vlekken op de nagels** duiden op excessieve eliminatie van suikers uit verschillende voedselbronnen, vergezeld met een verlies aan calcium of zink.
- **Harde randen in de bal van de voet.** Deze gesteldheid laat een toenemende verharding van organen in het midden van het lichaam zien, inclusief lever, maag, pancreas, en milt. Het duidt op opeenhoping van talloze galstenen in de lever en galblaas. Het is ook een teken van fysieke en mentale rigiditeit, met neigingen tot dominantie, vooroordelen en jaloezie.
- **Een gele kleur van de voeten** duidt op een verzameling van vele galstenen in de lever en galblaas. Als een deel van de voet groen is,

zijn de milt en lymfe functies ernstig verstoord. Dit kan leiden tot cysten, zachte en kwaadaardige tumoren.

- **Verharding van de punt van de vierde teen of een verechting in het gebied onder de vierde teen.** Dit symptoom geeft aan dat galblaasfuncties stagneren. Algemene rigiditeit, buigconditie, en pijn in de vierde teen impliceren een lange geschiedenis van galstenen in de galblaas en de lever.
- **Een gebogen grote teen.** Als de grote teen naar binnen buigt naar de tweede teen, betekent dit dat de leverfuncties onderdrukt zijn als gevolg van de aanwezigheid van galstenen in de galbuizen van de lever. Tegelijkertijd zijn de milt en de lymfe functies overactief ten gevolge van de opeenhoping van toxische restanten van onvolledig verteerd voedsel, afvalproducten van de stofwisseling en celoverblijfselen.
- **Een witte kleur en ruw oppervlakte van de nagels van de vierde en vijfde teen.** Dit duidt op slechte prestatie van de lever en galblaas, evenals die van de nieren en de blaas.

De Hoedanigheid Van De Ontlasting

- **De stoelgang of ontlasting geeft een scherpe, zure of penetrante geur af.** Dit geeft aan dat de voeding niet goed verteerd is. Gefermenteerd en bedorven voedsel en de aanwezigheid van grote hoeveelheden ‘onvriendelijke’ bacteriën in de feces zorgen voor een abnormale geur en plakkerige textuur. Normale ontlasting is bedekt met een dun slijm laagje, wat voorkomt dat de anus besmet raakt.
- **Droge en harde stoelgang** zijn een aanwijzing voor constipatie, evenals plakkerige ontlasting. Diarree is een ander teken van zwakke prestatie van het spijsverteringssysteem en de lever in het bijzonder.
- **De ontlasting ziet er vaal of klei-kleurig uit.** Dit is een andere aanwijzing voor zwakke lever prestatie (gal geeft de ontlasting zijn natuurlijke bruine kleur). Als de ontlasting blijft drijven, zitten er

grote hoeveelheden onverteerd vet in, die het lichter dan water maken.

Conclusie

Er zijn mogelijk veel meer tekenen en symptomen die duiden op de aanwezigheid van galstenen in de lever en galblaas, dan die hierboven beschreven. Pijn in de rechterschouder, tenniselleboog, stijve schouder, verdoofd gevoel in de benen, en ischias, bijvoorbeeld, lijken geen ogenschijnlijk verband te hebben met galstenen in de lever. Toch, door het verwijderen van de galstenen, verdwijnen deze gesteldheden meestal.

Het lichaam is een informatienetwerk, en ieder deel beïnvloedt en communiceert met ieder ander deel. Klaarblijkelijk onbeduidende tekenen op de huid, in de ogen, of op een teen kunnen de voorbodes zijn van ernstige gezondheidszaken. Door ze te herkennen en de lever en de galblaas te zuiveren, samen met het aannemen van een gezond dieet en levensstijl, beginnen de tekenen van welzijn en vitaliteit opnieuw te verschijnen. Om ziekte te voorkomen en om continue gezondheid werkelijkheid te maken, is het in de eerste plaats nodig om te begrijpen wat galstenen veroorzaakt.

De Meest Voorkomende Oorzaken Van Galstenen

Gal bestaat uit water, slijm, galpigment (bilirubine), galzouten en cholesterol, evenals enzymen en vriendelijke, noodzakelijke bacteriën. Deze groenachtige vloeistof wordt geproduceerd door de levercellen die het in kleine kanaaltjes, de zogenoemde *interlobulaire galbuisjes*, afzetten. Deze komen samen in grotere kanalen, die zich op hun beurt verbinden met de *rechter en linker ductus hepaticus (leverbuis)*. De twee leverkanalen verenigen zich om het hoofdgalkanaal te vormen, welke de lever draineert van gal en de galblaas voorziet van een rijke hoeveelheid gal die nodig is voor een goede spijsvertering.

Iedere verandering in samenstelling van de gal beïnvloedt de oplosbaarheid van haar bestanddelen en, hierdoor worden galstenen geformeerd. Gemakshalve heb ik galstenen in twee basistypen gecategoriseerd: *cholesterol en pigment stenen*. Sommige cholesterolstenen zijn samengesteld uit minstens 60% cholesterol en ze hebben een geelachtige kleur. Andere hebben een erwtgroene kleur en zijn over het algemeen zacht, als stopverf (deze kunnen bestaan uit 95% cholesterol). *Pigmentstenen* zijn bruin of zwart, wat veroorzaakt wordt door hun hoge gehalte aan kleurpigment (bilirubine). Ze kunnen verkalkt zijn, ze zijn harder en meer solide dan de cholesterol stenen. Op cholesterol gebaseerde stenen kunnen echter ook hard en verkalkt worden. Verkalkte stenen kunnen alleen in de galblaas aangetroffen worden.

De abnormale samenstelling van gal kan op verschillende wijze ontstaan. Cholesterol wordt normaal gesproken vloeibaar gehouden door het oplosbare vermogen van de galzouten en natuurlijk door de beschikbaarheid van voldoende hoeveelheden water. Een toegenomen hoeveelheid cholesterol in de gal overbelast de oploscapaciteiten van de galzouten, waardoor de formatie van galstenen mogelijk wordt. Op dezelfde wijze leidt een afname van de hoeveelheid galzouten tot het formeren van cholesterolstenen. Onvoldoende water inname vermindert de

vloeibaarheid van de gal. Als dit gebeurt, kan de cholesterol niet goed oplossen; in plaats daarvan stelt het zich opnieuw samen in kleine cholesterolkristallen. Geleidelijk aan groeien de kleine kristallen uit tot grotere.

Pigmentstenen ontstaan wanneer het galpigment, bilirubine, welke een afvalproduct is van het afbreken van rode bloedcellen, toeneemt in de gal. Mensen met excessieve hoeveelheden cholesterolstenen in hun lever lopen het risico levercirrose, sikkelcelanemie of andere bloedziekten te ontwikkelen. Ieder van deze complicaties kan hogere concentraties van bilirubine pigment in de gal produceren, waardoor weer bilirubinenstenen in de galblaas ontstaan.

Wanneer de samenstelling van de gal in de lever niet langer in balans is, gaan kleine cholesterolkristallen zich binden met andere galcomponenten en zo vormen ze kleine klontjes. Deze kleine klontjes verstoppen de nog kleinere galkanaltjes. Dit vertraagt de galstroom verder, en zo wordt er nog meer gal toegevoegd aan de kleine klontjes. Uiteindelijk zijn de kleine klontjes groot genoeg om stenen genoemd te worden. Sommige van deze 'gegroeide' stenen schuiven door naar de grotere galkanalen en ze clusteren samen met andere stenen, of ze groeien zelf. Het resultaat is dat de galstroom in de grotere kanalen nu ook gehinderd wordt. Zodra verschillende van de grotere galkanalen verstopt zijn, beïnvloedt dit ook honderden kleinere kanalen. Dit leidt tot een vicieuze cirkel. Uiteindelijk beginnen zelfs de hoofdgalkanalen te verstoppen, wat de beschikbare hoeveelheid gal voor het spijsverteringsproces dramatisch vermindert.

De trage galstroom in de lever verandert de samenstelling van de gal nog meer, wat vervolgens de galblaas aantast. Een kleine klont gal in de galblaas kan acht jaar nodig hebben om zo groot te worden dat hij zichtbaar is en het wordt een serieuze bedreiging voor de gezondheid. Het is bekend dat 1 op de 10 Amerikanen galstenen in de galblaas heeft. Van dit aantal kiezen er 500.000 voor een galblaasoperatie elk jaar. Wat echter niet bekend is, is dat iedereen met welk gezondheidsprobleem dan ook galstenen in de lever heeft. Sterker nog, er wordt geschat dat ongeveer 95% van de volwassenen in geïndustrialiseerde landen galstenen hebben in het galproducerende systeem van hun lever. Galstenen in de lever kunnen veel meer ziekten veroorzaken dan galstenen in de galblaas. Om ziekten te voorkomen en om een oprechte en blijvende doorbraak in het begrijpen en behandelen van ziekten te genereren, moeten we precies begrijpen wat precies de galvloeistof dehydreert, de natuurlijke flora verandert, de enzymen vernietigt, de cholesterol verhouding verhoogt en

de hoeveelheid galpigment verandert. De volgende vier categorieën werpen een licht op de meest voorkomende factoren die verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van galstenen.

1. Dieet

Overeten

Fouten met betrekking tot voeding spelen waarschijnlijk de grootste rol bij het produceren van ongebalanceerde galsamenstellingen en, met als gevolg daarvan, galstenen. Van alle vergissingen op het gebied van dieet beschadigt *overeten* de gezondheid het ernstigst. Door regelmatig teveel te eten of door vaker te eten dan het lichaam nodig heeft om zichzelf te voeden en onderhouden, worden de spijsverteringssappen (waaronder gal) enorm uitgeput. Dit laat grote porties van het ingenomen voedsel onverteerd, waardoor het een constante bron van schadelijke bacteriële activiteit wordt. Vervolgens komen er meer en meer toxische substanties in het darmstelsel, wat leidt tot congestie van het lymfesysteem en verdikking van het bloed. Dit alles overbelast de lever en de uitscheidingsfuncties.

Verstoringen in de darmen kunnen de galzouten in het lichaam volledig uitputten, en daardoor leiden tot de formatie van galstenen. Dit is met name aangetoond door het genoemde risico van galstenen onder patiënten die lijden aan de *ziekte van Crohn* en andere vormen van *prikkelbare darm syndroom*.

Een ongebalanceerde bloed- en lymfeconditie, veroorzaakt door overeten, leidt tot verminderde bloedstroom in de leverkwabben. Hierdoor verandert de samenstelling van de gal en worden er galstenen gegenereerd. Galstenen in de lever op hun beurt hinderen het bloed en de lymfe verder, wat de basisstofwisseling van het lichaam ontwricht. Hoe meer men zich overeet, hoe minder voedingsstoffen er beschikbaar komen voor het lichaam. In feite leidt continu overeten tot het afsterven van cellen, wat het dringende verlangen oproept vaker te willen eten dan normaal. Het herhaalde verlangen om te ‘snacken’, bekend als ‘food craving’ (hunkering naar voedsel), is een teken van vergevorderde ondervoeding en onbalans in de stofwisseling. Bovendien duidt het op een ongebalanceerde leveractiviteit en de aanwezigheid van galstenen.

Zoveel eten tot je helemaal vol bent of tot je niet meer kunt eten, is een duidelijk signaal dat de maag haar punt van disfunctioneren heeft

bereikt. Spijsverteringssappen zijn alleen in staat zich te mengen met het ingenomen voedsel zolang de maag minstens voor een kwart leeg is. Twee handen (met een kop erop) vol voedsel is gelijk aan driekwart de afmeting van je maag, wat de maximum hoeveelheid voedsel is die de maag in één keer kan verwerken. Daarom is het 't beste om te stoppen met eten wanneer je voelt dat je nog wel iets meer zou kunnen eten. De dinertafel iets hongerig verlaten, verbetert de spijsverteringsfuncties aanzienlijk en het voorkomt in de toekomst galstenen en ziekten.

Eten Tussen Maaltijden

Ayurveda, de oudste van alle gezondheidswetenschappen, beschouwt *'eten voordat de vorige maaltijd verteerd is'* als één van de belangrijkste oorzaken voor ziekte. De volgende factoren zijn de meest algemene redenen waarom mensen tussen maaltijden door eten:

1. Een gestresst en gehaast leven.
2. De verleiding die ontstaat door het aanbod van zoveel verschillende bewerkte, geraffineerde en aantrekkelijk uitziende, verpakte snacks.
3. Fast food maaltijden (laag in voedingswaarde) die praktisch altijd beschikbaar zijn.
4. Het gebrek aan voldoening van de gegeten maaltijden; waardoor voedsel snaaïen (food craving) zich ontwikkelt.
5. Emotioneel eten om zichzelf te troosten en om te vermijden om te moeten gaan met angstige, onzekere situaties.

Sommige van deze punten of wellicht al deze punten hebben ertoe bijgedragen dat onregelmatige eetgewoonten gangbaar zijn bij een groot percentage van de huidige populatie. Een algemene regel is; hoe meer voedsel wordt bewerkt, hoe minder voedingsstoffen ze bevatten, hoe meer we ervan moeten eten om onze dagelijkse behoefte van het lichaam aan voedingsstoffen te bevredigen. (Noot: Het innemen van voedselsupplementen kan geen vervanging zijn van echt voedsel noch kan het voorzien in de voldoening die men krijgt uit eten, wat het lichaam nodig heeft om succesvol te verteren en voedingsstoffen te bewerken.)

Onregelmatige eetgewoonten, inclusief eten tussen maaltijden door, verstoort de verfijnd afgestemde biologische ritmes van het lichaam enorm. De meeste van de belangrijkste hormonale afscheidingen in het

lichaam hangen af van regelmatige eet-, slaap- en waakcycli. De productie van gal en spijsverteringssappen in de darmen, bijvoorbeeld – noodzakelijk om voeding af te breken tot hun basis voedingsbestanddelen – hebben een natuurlijke piek tijdens de middag. Dit veronderstelt dat de grootste maaltijd het beste rond die tijd gegeten kan worden. In tegenstelling daarmee, is de verteringscapaciteit van het lichaam aanzienlijk lager in de ochtend en avonduren. Als, dag na dag, de lunch overwegend bestaat uit licht verteerbare snacks, kan de galblaas niet haar hele inhoud in de darmen leeg knijpen, waardoor er voldoende gal achterblijft om galstenen te vormen. Herinner je, dat de galblaas op natuurlijke wijze geprogrammeerd is om haar maximale hoeveelheid gal uit te stoten rond het middaguur.

In toevoeging hierop, leidt het eten van lichte maaltijden rond lunchtijd tot een tekort aan voedingsstoffen, vaak geuit door een verlangen naar voedsel of drank dat zorgt voor een snelle energiestoot. Dit zijn suikers, gebak, brood en pasta's gemaakt van wit meel (zetmeel geeft hetzelfde effect als geraffineerde suiker), chocolade, koffie, zwarte thee, frisdrank, enz. Bij elke kleine snack laat de galblaas een klein beetje gal los. Het afscheiden van een klein beetje gal is echter niet voldoende om de galblaas volledig te legen, wat het gevaar op galsteenformatie vergroot.

De constante behoefte ervaren om tussen maaltijden door te eten, veronderstelt een belangrijke onbalans in de verterings- en stofwisselingsfuncties. Als je bijvoorbeeld besluit iets te eten een uur of twee na een maaltijd, wordt de maag genoodzaakt de vorige maaltijd half verteerd te laten en zich te richten op het nieuw ingenomen voedsel. Het oudere voedsel begint te fermenteren en te bederven, waardoor het een bron van toxines vormt in het darmstelsel. Het nieuwe voedsel, aan de andere kant, ontvangt ook maar inadequate hoeveelheden spijsverteringssappen, waardoor het eveneens half verteerd achterblijft. Terwijl het lichaam bezig is een maaltijd te verteren, is het eenvoudig niet in staat om voldoende hoeveelheden gal en andere spijsverteringssappen te produceren en te leveren om een nieuwe maaltijd op de juiste wijze te bewerken. Als dit stop-en-laat-gaan proces vaak herhaald wordt, resulteert dit in alsmear toenemende hoeveelheden toxines en altijd-verminderende hoeveelheden voedingsstoffen. Deze beide stressvolle situaties veroorzaken vermindering van de galzouten en ze verminderen de productie van cholesterol. Daardoor heeft het lichaam geen andere keuze dan het produceren van galstenen.

Om aan deze vicieuze cirkel te ontsnappen; sta jezelf toe om meer bewust door de initiatief fase van het voedselsnaai proces te gaan. Voel je

lichaam wanneer het discomfort signaleert. Vraag jezelf af wat het *echt* nodig heeft. Als je naar iets zoets hunkert, probeer het te vervangen met fruit. Bij veel mensen is de behoefte te eten vaak een signaal van uitdroging. Eén of twee glazen water drinken kan het gevoel van onbehagen al stoppen. Zorg er tegelijkertijd voor dat je een krachtige en voedingsstofrijke maaltijd eet als lunch. Mettertijd, en zorg ervoor dat je de lever volledig hebt gezuiverd, zal je lichaam voldoende voedingsstoffen ontvangen uit deze hoofdmaaltijd om bijna aan al haar dagelijkse behoeften aan benodigde voedingsstoffen tegemoet te komen. Dit zorgt er heel effectief voor dat het hunkeren naar voedsel en het eten tussen maaltijden door stopt.

Zware maaltijden in de avond

Een vergelijkbare eetstoornis ontstaat als de hoofdmaaltijd in de avond wordt geconsumeerd. De afscheiding van gal en spijsverteringsenzymen wordt dramatisch gereduceerd in de namiddag en vooral na 18.00 uur. Om die reden kunnen levensmiddelen als vlees, kip, vis, kaas, eieren, olierijke of gefrituurde producten, enz. niet op de juiste wijze verteerd worden op dat tijdstip. In plaats daarvan wordt zo'n maaltijd een bron van toxisch afval in de darmen.

Onverteerd voedsel is altijd de oorzaak van verstopping, eerst in het darmstelsel, en dan in de lymfe en het bloed. Dit beïnvloedt de kwaliteit van de spijsvertering gedurende de dag enorm. Geleidelijk aan wordt de kracht van de spijsvertering (die bepaald wordt door de gebalanceerde afscheiding van zoutzuur, gal en spijsverteringsenzymen) getemperd. Dit veroorzaakt dezelfde bijverschijnselen als die het resultaat zijn van overeten. Derhalve is het eten van een zware maaltijd in de avond een belangrijke bijdragende factor in het ontstaan van galstenen in de lever. Eten voor het naar bed gaan, ontwricht de spijsverteringsfuncties om dezelfde reden. Ideaal is het als er op zijn minst drie uur zit tussen het eten en het naar bed gaan. De ideale tijd voor avondeten is rond 18.00 uur.

Buitensporige eiwitconsumptie

Zoals eerder besproken in dit boek, leidt buitensporige eiwit consumptie tot verdikking en congestie van de membraamwanden van de

bloedvaten (haarvaten en slagaders), inclusief de leversinusoïden.⁴ Met als gevolg dat veel van het serum cholesterol belemmerd wordt bij het verlaten van de bloedstroom bij de sinusoïden. Om die reden veronderstellen de levercellen dat er een tekort aan cholesterol is in het lichaam. Dit 'tekort' stimuleert de levercellen tot het verhogen van de cholesterolproductie tot abnormale hoogte (een deel van de cholesterol is nodig voor het afdekken van beschadigde gebieden in de wanden van de slagaders). Veel van de membranen en openingen van de sinusoïden zijn verstopt met opeengehoopte eiwitvezels (collageen). Aangezien dit voorkomt dat de sinusoïden de geproduceerde cholesterol absorbeert, wordt bijna alle cholesterol gedwongen de lever te verlaten via de galbuizen. Daardoor wordt het gal, wat cholesterol in de ingewanden uitscheidt, teveel verzadigd met cholesterol. Dit veroorzaakt de vorming van kleine klontjes cholesterolkristallen, gemengd met galbestanddelen, in de leverkanalen en de galblaas.

Het is interessant dat Aziaten, die over het algemeen een eiwitarm, maar een vetrijk dieet hebben, zelden cholesterolstenen in hun galblaas hebben. Daar tegenover staat dat cholesterolstenen in de galblaas heel algemeen zijn onder Amerikanen die een dieet hebben dat rijk is aan vlees- en melkeiwitten.

Voedingsvetten spelen slechts een secundaire, bijna onbeduidende rol bij het verhogen van de cholesterolwaarden in het bloed. De levercellen produceren het meeste van het cholesterol dat het lichaam nodig heeft op een dagelijkse basis voor het normale stofwisselingsproces. Het is slechts in geval de membraamwanden van de sinusoïden dik geworden zijn door eiwitresten dat de lever de cholesterolproductie tot abnormale hoogte opvoert. Andere factoren die zorgdragen voor extreem hoge hoeveelheden eiwitten in het bloed, betreffen stress, roken en het drinken van alcohol en koffie. Zodra er voldoende van deze vervormde eiwitten in de wanden van de bloedvaten opgeslagen zijn, verhogen de levercellen automatisch de cholesterolproductie. Het bijeffect van deze reactie is het ontstaan van galstenen.

Als je geen vegetariër bent, is het 't beste om vlees, varkensvlees, eieren en kaas te laten staan en om andere typen dierlijke eiwitten tot een minimum te beperken. Hoewel alle dierlijke eiwitten een galsteenvormend

⁴ Het boek van de auteur, *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* legt uiterst gedetailleerd uit hoe buitensporige eiwitconsumptie (van iedere oorsprong) het circulatiesysteem belast, en hoe het verminderen van de eiwitten in ons dieet de plak in de slagaderen, die de bloedstroom naar het hart hindert, verdwijnt.

effect hebben, veroorzaken wit vlees, waaronder kip, kalkoen en konijn, de minste schade aan de lever. Vooropgesteld dat zij van ecologische herkomst (natuurvoeding) zijn en niet vaker dan één of tweemaal per week gegeten worden. Het allerbeste is om gefrituurde en diepgefrutuurde producten te vermijden, omdat ze zowel de lever als de galblaas ernstig belasten. Zodra je smaak voor vlees en ander dierlijk eiwit begint te verminderen, kun je geleidelijk overgaan op een vegetarisch of veganistisch dieet.

Meer dan 2/3 van de wereldbevolking is veganistisch en heeft geen toegang tot dierlijke eiwitten. Zij vertonen geen tekenen van zulke degeneratieve ziekten als hartkwalen, kanker, osteoporose, artritis, enz. Ongeveer 95% van het lichaamseiwit wordt gerecycled; de rest wordt vervaardigd door bacteriën in het darmstelsel en / of aangeleverd door plantaardig voedsel. De algemene aanname dat je dagelijks eiwitrijke voeding moet eten, is niet alleen misleidend maar ook totaal onwetenschappelijk.⁵ Menselijke borstvoeding is de meest belangrijke en uitgebalanceerde voeding die er is voor een pasgeboren baby. In vergelijking met koemelk echter bevat het nauwelijks eiwit, dat wil zeggen zo rond de 1,5 %. Al bij het begin van het leven, worden de groeiende levensfuncties op natuurlijke wijze beschermd tegen het ontvangen van geconcentreerd eiwitrijk voedsel. Het is misschien om die reden dat levenslange veganisten het laagst score op galstenen, hartkwalen en kanker.⁶

Ander Voedsel En Dranken

Het is bekend dat eieren, varkensvlees, vet eten, uien, gevogelte, gepasteuriseerde melk, ijs, koffie, chocolade, citrusfruit, maïs, bonen/peulvruchten (met uitzondering van sojabonen) en noten/pinda's, in die volgorde, aanzet geven tot galblaasaanvallen bij mensen die lijden aan een acute ziekte van de galblaas. Een onderzoeksstudie uitgevoerd in 1968 toonde aan dat een hele groep patiënten met een galblaasziekte vrij waren

⁵ De auteur heeft geen enkel geconcentreerd eiwitrijk voedsel gegeten in welke vorm dan ook, voor meer dan 30 jaar en hij heeft nooit een eiwitgebrek gehad.

⁶ Om meer te leren over vegetarisme en een verantwoord vegetarisch dieet passend bij het lichaamstype (Ayurvedisch), wordt verwezen naar *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

van symptomen toen ze op een dieet waren dat al deze levensmiddelen uitsloot. Eieren toevoegen aan hun dieet, zorgde voor galblaasaanvallen bij 93% van de patiënten. Eiwit van eieren, in het bijzonder, heeft een galsteenvormend effect. Onderzoekers geloven dat de inname van bestanddelen die allergieën veroorzaken ervoor zorgen dat de galbuizen opzwellen, wat op hun beurt, de stroom gal naar de galblaas verzwakt.

Deze aanname is echter maar ten dele waar. Vanuit een Ayurvedisch standpunt is galsteenformatie een *Pitta verstoring*, meestal voorkomend bij *Pitta lichaamstypen*. Pitta betekent letterlijk *gal* in het Sanskriet. Gal wordt op natuurlijke wijze in grote hoeveelheden afgescheiden bij deze mensen, maar wordt ook gemakkelijk verstoord, dat wil zeggen zijn samenstellende delen raken uit balans wanneer één van de bovengenoemde producten in grote hoeveelheden gegeten wordt, of op regelmatige basis. Dat betekent niet dat Pitta types bij voorbaat vatbaar zijn voor galblaasziekte; maar het betekent dat deze individuen niet ontworpen zijn om zulk voedsel te verteren, omdat ze niet nodig zijn voor hun groei en voedingswaarde.

Van het Pitta lichaamstype is bekend dat het alleen beperkte hoeveelheid enzymen heeft om bepaalde voeding en dranken af te breken, waarvan de meest prominente zijn: *zure zuivelproducten, waaronder kaas, yoghurt en sour cream; eierdooier; gezouten boter; alle noten met uitzondering van amandelen, pecannoten en walnoten; scherpe kruiden, evenals ketchup, mosterd, augurken, geraffineerd of bewerkt zout; salade dressings die azijn bevatten; pittige specerijen (sauzen); citrusvruchten en –sappen; alle zure en onrijpe vruchten; bruine suiker; volkoren granen, zoals die verwerkt worden in meergranen broden; bruine rijst; linzen; alcohol; tabak; koffie en zwarte thee; cola en andere frisdranken; kunstmatige zoetstoffen, conserveermiddelen en kleurstoffen; de meeste farmaceutische medicijnen en narcose; chocolade en cacao; restjes, bevroren en magnetron voedsel; alle ijskoude dranken.*

Hoewel het Pitta type de meeste neiging heeft om galstenen te ontwikkelen, lopen andere lichaamstypen ook risico als ze regelmatig voedsel eten dat in strijd is met hun natuurlijke constitutionele behoeften.⁷ In aanvulling hierop, bewerkte en houdbaar gemaakte levensmiddelen en dranken verstoren de leverfuncties bij ieder lichaamstype. Voeding dat kunstmatige zoetstoffen bevat, zoals aspartaam of saccharine, verstoren de lever, de galblaas en de pancreas ernstig. Regelmatig alcohol drinken heeft

⁷ Voor meer details over diëten volgens lichaamstype, wordt ook verwezen naar *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

een dehydraterend effect op gal en bloed en zorgt voor vetopslag in de lever; net zoals het eten van voedingsmiddelen die veel suikers bevatten, doet. Ook koolzuurhoudende dranken en vruchtensappen zitten vol toegevoegde suiker. De toegenomen consumptie van suiker door kinderen zou kunnen verklaren waarom zo'n hoog percentage jonge mensen al zoveel galstenen hebben verzameld in hun lever, hoewel relatief weinig kinderen op deze leeftijd galstenen in de galblaas ontwikkelen. (Persoonlijk ken ik een heel aantal zieke kinderen die de leverzuivering gedaan hebben en honderden galstenen kwijtgeraakt zijn.) Kinderen produceren zelden galstenen als ze een gebalanceerd vegetarisch dieet houden, dat rijk is aan fruit, groenten en complexe koolhydraten.

Een woord over de effecten van geraffineerd en ongeraffineerd zout:

Natuurlijk zeezout bevat 92 essentiële mineralen. Terwijl geraffineerd, bewerkt zeezout slechts twee elementen bevat, Natrium (Na) en Chloor (Cl). Wanneer er sprake is van een voedingstekort aan sporenelementen, verliezen cellen hun vermogen om hun ionen te beheersen. Dit heeft bittere consequenties voor het menselijk lichaam. Zelfs als het ionenevenwicht slechts één minuut verloren raakt, beginnen cellen in het lichaam te barsten. Dit kan leiden tot zenuwstoornissen, hersenbeschadiging of spierspasmen, evenals het instorten van het celregenererend proces.

Wanneer natuurlijk zeezout (opgelost zeewater) ingenomen wordt, stelt het vloeistoffen in staat zich vrij te bewegen door de membranen in het lichaam, de wanden van bloedvaten en de glomeruli (filter eenheden) van de nieren. Wanneer de concentratie natriumchloride in het bloed hoger wordt, wordt het water in de aangrenzende weefsels aangetrokken door het zoutrijke bloed. Dit, op hun beurt, geeft de cellen de gelegenheid deze verrijkte intra-cellulaire vloeistof te absorberen. Gezonde nieren verwijderen de zilte vloeistof gemakkelijk. Geraffineerd zout echter houdt een groot risico voor het lichaam in. Het verhindert deze vrije uitwisseling van vloeistoffen en mineralen en daardoor veroorzaakt het dat opeengehoopte vloeistoffen stagneren in de gewrichten, de lymfevaten en lymfeknopen en de nieren. Zijn dehydraterende effect kan leiden tot galsteenformatie en talloze andere gezondheidsproblemen.

Het lichaam heeft zout nodig om koolhydraten op de juiste wijze te verteren. Door de aanwezigheid van natuurlijk zout zijn het speeksel en de

maagsappen in staat om de vezelige koolhydraten af te breken. In zijn opgeloste en geïoniseerde vorm vergemakkelijkt zout het spijsverteringsproces en houdt het 't maagdarm traject schoon.

In tegenstelling hiermee, heeft commercieel geproduceerd tafelsout het tegenovergestelde effect. Om zout bestand te maken tegen het opnemen van vocht en om het daarmee meer geschikt te maken voor de consument, voegen zoutfabrikanten chemicaliën zoals droogmiddelen, evenals verschillende bleekmiddelen, toe aan de uiteindelijke zoutformule. Na deze bewerking ondergaan te zijn, kan het zout niet langer gemengd of gecombineerd worden met de lichaamsvloeistoffen. Dit ondermijnt telkens de meeste elementaire chemische en stofwisselingsprocessen in het lichaam. Het vasthouden van water, problemen met de nieren en de bloeddruk zijn de meest duidelijke gevolgen van zoutconsumptie. Geraffineerd zout wordt nog steeds toegevoegd aan duizenden verschillende producten. Meer dan vijftig procent van de Amerikaanse bevolking lijdt aan het vasthouden van vocht (de belangrijkste oorzaak voor gewichtstoename en zwaarlijvigheid).

Voordat het commercieel geproduceerd werd, in plaats van op natuurlijke wijze geoogst, werd zout gezien als het meest kostbare (handels)product op aarde, zelfs waardevoller dan goud. Gedurende het Keltische tijdperk, werd zout gebruikt om belangrijke fysieke en mentale verstoringen te behandelen, evenals ernstige verbranding en andere kwalen. Onderzoek heeft uitgewezen dat zeewater hydro-electrische onevenwichtigheid verwijdert, een verstoring die verlies van immuunreacties, allergieën en talloze andere gezondheidsproblemen veroorzaakt (zie voor meer details 'Eet ongeraffineerd zeezout, Hoofdstuk 5). Tegenwoordig heeft zout een slechte naam gekregen en mensen hebben geleerd het te vrezen, op dezelfde manier zoals ze cholesterol vrezen.

Veel artsen waarschuwen hun patiënten om natrium en natriumrijk voedsel te laten staan. Maar een zoutarm leven leiden, betekent ook een vergroot risico lopen op een tekort aan mineralen en sporenelementen, evenals talloze andere complicaties.

Het Keltisch zeezout in het bijzonder is een goed product om te gebruiken, omdat het op natuurlijke wijze gewonnen wordt door droging in de zon. Opgelost in water of toegevoegd aan het vocht in voedsel, heeft het diepgaande, positieve effecten op de celniveau's. Het kan ook gebruikt worden om het maagdarmkanaal te zuiveren en ontgiften (zie ook Houdt je colon schoon, Hoofdstuk 5). Om onbewerkt en ongeraffineerd zeezout te kopen, zie 'Leverancierslijst' aan het einde van het boek.

Uitdroging

Tegenwoordig lijden veel mensen aan uitdroging zonder dat ze er zich bewust van zijn. Uitdroging is een conditie waarbij de lichaamscellen niet voldoende water ontvangen voor hun elementaire stofwisselingsprocessen. De cellen kunnen uitdrogen door een aantal redenen:

- Gebrek aan water inname (alles minder dan één liter zuiver water per dag)
- Regelmatig consumeren van dranken die een vochtafdrijvend effect hebben, dit zijn koffie, thee, cola, koolzuurhoudende frisdranken en alcohol, inclusief bier en wijn
- Regelmatig consumeren van stimulerend voedsel of -middelen, zoals vlees, pittige kruiden, chocolade, suiker, tabak, verdovende middelen, enz.
- Stress
- De meeste farmaceutische geneesmiddelen
- Extreem sporten
- Overeten en excessieve gewichtstoename
- Meer uren per dag televisie kijken

Ieder van deze factoren heeft een bloedverdikkend effect en, dwingen daardoor cellen water af te staan. Het celwater wordt benut om de bloeddunheid te herstellen. Om zelfvernietiging te voorkomen, beginnen cellen echter water vast te houden. Dit doen ze door de dikte van hun membranen te vergroten. De kleiachtige substantie, cholesterol, helpt de cellen te omhullen en voorkomt verlies van cellulair water. Hoewel deze noodmaatregel ervoor zorgt dat het water vastgehouden wordt en de cel voor het moment gered wordt, vermindert het ook het vermogen van de cel om nieuw water te absorberen, evenals noodzakelijke voedingsstoffen. Een deel van het niet opgenomen water en voedingsstoffen wordt opgeslagen in het bindweefsel om de cellen, wat opzwellen van het lichaam en vochtophoping in de benen, nieren, gezicht, ogen, armen en andere delen veroorzaakt. Dit leidt tot aanzienlijke gewichtstoename. Tegelijkertijd wordt de bloedplasma en het lymfevocht dikker en verstopt. Uitdroging heeft ook gevolgen voor de natuurlijke vloeibaarheid van gal en daarmee bevordert het de formatie van galstenen.

Thee, koffie, cola of chocolade bevatten dezelfde zenuwtoxine (stimulant), *caffeine*. Caffeïne, wat gemakkelijk afgegeven wordt in het bloed, triggert een krachtige immuunreactie die helpt om dit prikkelende middel tegen te gaan en te elimineren. Het toxische middel stimuleert de bijnieren en tot op zekere hoogte veel van de lichaamscellen om de stresshormonen adrenaline en cortisol vrij te laten in de bloedstroom. De plotselinge energiegolf die hiervan het resultaat is, wordt over het algemeen 'vlucht of vecht reactie' genoemd. Als de consumptie van stimulerende middelen op regelmatige basis plaatsvindt, wordt deze natuurlijke verdedigingsreactie echter overbelast en ineffectief. De bijna continue afscheiding van stresshormonen, welke op zichzelf en van zichzelf erg toxische elementen zijn, verandert uiteindelijk de bloedsamenstelling en het veroorzaakt schade aan het immuunsysteem en het zenuwstelsel. Toekomstige verdedigingsreacties worden afgezwakt en het lichaam wordt meer vatbaar voor infecties en andere kwalen.

De energiestoot die ervaren wordt na het drinken van een kop koffie is niet direct het gevolg van de caffeïne, maar een poging van het immuunsysteem om van de caffeïne af te komen. Een overenthousiast en onderdrukt immuunsysteem faalt in het voorzien van de 'energie-opleverende' adrenaline en cortisol stoten, die nodig zijn om het lichaam te bevrijden van het zure zenuwtoxine cafeïne. In deze fase zeggen mensen dat ze 'gewend zijn' aan het stimulerende middel, zoals koffie. Dus ze krijgen de neiging om er meer van in te nemen om de 'voordelen' te ervaren. De vaak gehoorde opmerking 'Ik doe een moord voor een kop koffie' (in het Engels: 'I am dying for a cup of coffee') reflecteert het levensgevaar van deze situatie.

Aangezien de lichaamscellen continu een deel van hun eigen water moeten opofferen voor het verwijderen van de zenuwtoxine *cafeïne*, zorgt het regelmatig consumeren van koffie, thee of cola ervoor dat ze uitgedroogd raken. Voor iedere kop thee of koffie die je drinkt, moet het lichaam 2 – 3 koppen water mobiliseren enkel en alleen om de stimulanten te verwijderen. Dit is een luxe die het zich niet kan permitteren. Dit gaat ook op voor frisdranken, drugs of elk ander stimulerend middel, waaronder het urenlang t.v. kijken (lees meer hierover in het gedeelte *Levensstijl*). In het algemeen is het zo dat alle stimulerende middelen een sterk uitdrogend effect hebben op gal, bloed en spijsverteringssappen.

Snel Gewichtsverlies

Mensen met overgewicht lopen een groter risico om galstenen te ontwikkelen dan mensen met een gemiddeld gewicht. Het is een onbetwist feit dat er aanzienlijke voordelen voor je gezondheid te verkrijgen zijn door de extra kilootjes te verliezen. Veel mensen kunnen bijvoorbeeld hun hoge bloeddruk, hun bloedsuiker en cholesterolwaarden normaliseren door gewicht te verliezen.

Snel gewichtsverlies willen bereiken met behulp van dieetprogramma's die adviseren elke dag een minimum aantal calorieën te eten, verhoogt iemands risico op het ontwikkelen van galstenen in zowel de lever als de galblaas. Sommige laag-calorieën diëten bevatten niet genoeg vet om de galblaas in staat te stellen zich samen te trekken en zich te ontdoen van gal. Een maaltijd of snack, die ongeveer 10 gram vet bevat, is nodig om de galblaas op normale wijze te laten samentrekken. Als dit niet gebeurt, behoudt de galblaas het gal, wat vervolgens leidt tot de formatie van stenen.

Zwaarlijvigheid wordt geassocieerd met verhoogde cholesterol afscheiding in de galbuizen, wat het risico op het ontwikkelen van galstenen verhoogt. Wanneer zwaarlijvige personen een snel of aanzienlijk gewichtsverlies ondergaan door een ongebalanceerd dieetprogramma, probeert het verstopte en, om die reden, ondervoede lichaam voedingsstoffen en vetbestanddelen te gebruiken uit de opgeslagen reserves. Dit verhoogt heel snel het bloedvet en doet verder het ontstaan van galstenen toenemen. De plotselinge formatie van galstenen bij mensen, die programma's volgen om snel gewicht te verliezen, blijkt het resultaat te zijn van verhoogde cholesterol en afgenomen hoeveelheden galzouten in de gal.

Galstenen komen ook algemeen voor bij zwaarlijvige patiënten die snel gewicht verloren hebben na een maagoperatie. (Bij een maagoperatie wordt de grootte van de maag gereduceerd om te voorkomen dat de persoon zich overeet.) Een studie heeft aangetoond dat eenderde van de patiënten die een maagoperatie ondergaan heeft, nadien galstenen heeft ontwikkeld. Galstenen ontstaan zeer waarschijnlijk in de eerste maanden na de operatie. De onderzoeksresultaten verwijzen echter alleen naar galstenen in de galblaas. De schade toegebracht aan de lever zelf, is door deze procedure waarschijnlijk vele malen groter dan de paar stenen in de galblaas.

Als aanzienlijk of snel gewicht verliezen het risico op het ontwikkelen van galstenen vergroot, is de meest voor de hand liggende manier om dit risico te reduceren door meer geleidelijk gewicht te verliezen. In feite is dit probleem opgelost wanneer al het opgeslagen toxische afval uit het lichaam verwijderd is, waaronder galstenen, en een gebalanceerde levensstijl en een geschikt dieet ten uitvoer gebracht wordt.⁸ In dat geval *verhoogt* het gewichtsverlies het risico op galblaasziekte niet, maar *vermindert* 't het risico. Door alle stenen uit de lever en de galblaas te verwijderen, kan een zwaarlijvig persoon zijn/haar spijsverteringsfuncties drastisch verbeteren en energie krijgen in plaats van te verbruiken. Zo'n aanpak sluit de schadelijke bijeffecten, die samengaan met een snelle gewichtsafname, buiten.

Vetarme Diëten

De promotie van vetarme diëten als *het meest gezonde dieet van allemaal* kan gedeeltelijk verantwoordelijk gehouden worden voor de continue toenames van lever- en galblaasziekten onder de bevolking van het westelijk halfrond. Eiwitrijke voeding wordt nog steeds bejubeld als zijnde het meest belangrijke voedsel om fysieke kracht en vitaliteit te verkrijgen. Vetten, daarentegen, zijn gekenmerkt als de schuldigen voor het veroorzaken van veel van de hedendaagse chronische ziekten. Toch kunnen vetten alleen zeker niet verantwoordelijk gehouden worden voor ziekten als atherosclerose (slagaderverkalking).

In het begin van de twintigste eeuw waren hartinfarcten extreem zeldzaam over de gehele wereld. Sinds die tijd is de vetconsumptie, per hoofd van de bevolking, ongeveer gelijk gebleven. Wat echter dramatisch gestegen is in de betreffende delen van de wereld, vooral sinds de Tweede Wereldoorlog, is de eiwitconsumptie. De overconsumptie van eiwitrijk voedsel in geïndustrialiseerde landen heeft een ongekend aantal circulatieziekten en hartaanvallen met dodelijk afloop veroorzaakt. Ter vergelijking, deze gezondheidsproblemen komen slechts zelden voor bij etnische groepen die overwegend vegetarisch eten. In feite onderbouwde een rapport van de American Medical Association dat een vegetarisch dieet 97 % van alle gevallen van trombose, die leiden tot een hartaanval, kan voorkomen.

⁸ Ter verdieping zie het boek van de auteur *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

Hoewel een uitgebalanceerd vegetarisch dieet grotere hoeveelheden vet kan bevatten, lijken de vetten geen nadelige gevolgen te hebben voor het circulatiesysteem. In tegenstelling daarmee veroorzaakt het teveel eten van eiwitten van dierlijke oorsprong verdikking van de bloedvaten in de lever, wat leidt tot de formatie van galstenen; en galstenen snijden de productie van gal in de lever af. De afgenomen galafscheiding vermindert het vermogen van het lichaam om vet te verteren. Als gevolg van indigestie, gewichttoename en andere ongemakken die hieruit voortvloeien, wordt iemand natuurlijk geadviseerd minder vet te gebruiken. Maar dit verhindert de galblaas weer om z'n gehele inhoud te legen, wat leidt tot meer problemen met het verteren van vet. Uiteindelijk krijgt het lichaam een tekort aan essentiële vetten en in vet oplosbare vitamines. Dit zet de lever aan tot een verhoogde cholesterol productie, wat er weer toe bijdraagt dat er meer galstenen gevormd worden. Hoe minder vet het lichaam krijgt door de voeding, hoe slechter de situatie wordt. Maar aangezien vet niet op de juiste manier verteerd kan worden, komt het lichaam in een vicieuze cirkel, wat in de meeste gevallen alleen doorbroken kan worden door *alle* galstenen uit de lever en de galblaas te verwijderen, en daarna geleidelijk de vetinname te verhogen naar een normaal niveau.

Vetarme melk zou bijvoorbeeld één van de schuldigen kunnen zijn die een vicieuze cirkel op gang brengen. In z'n natuurlijke samenstelling bevat volle melk precies de hoeveelheid vet die nodig is om de melkeiwitten te verteren. Zonder de juiste hoeveelheid vet in de melk, wordt de galblaas niet gestimuleerd om de juiste hoeveelheid gal los te laten, die nodig is om zowel de melkeiwitten als de melkvetten te verteren. Vervolgens worden de eiwitten en de vetten onverteerd achtergelaten in het maagdarmsstelsel. De eiwitten bederven en de vetten worden ranzig. Dit alles leidt tot ernstige lymfeverstopping, zoals vaak aangetroffen wordt bij baby's die flesvoeding krijgen en lijden aan darmkolieken. Dit zou verantwoordelijk kunnen zijn voor het ontstaan van galstenen in de lever bij hele jonge kinderen. Zelfs de *volle melk* die tegenwoordig in de supermarkt aangeboden wordt, heeft een gereduceerd vetgehalte. Dit vetgehalte is zeker niet voldoende om de melk verteerbaar te maken voor de meeste mensen.⁹

Zie voor meer details over de gevaren van het eten van vetarme of 'light' producten, waaronder melk, het boek van de auteur *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

⁹ Ter verdieping zie het boek van de auteur *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

1. *Farmaceutische Medicijnen*

Hormoonvervangende Therapie (HVT) En Anticonceptiepillen

Het risico om galstenen te ontwikkelen, ligt bij vrouwen vier maal hoger dan bij mannen. Het percentage is vooral hoog bij vrouwen die anticonceptie pillen en hormoonvervangende preparaten gebruikt hebben of gebruiken. Het vrouwelijk hormoon, *oestrogeen*, dat in anticonceptie pillen en hormoonvervangende preparaten zit, verhoogt de cholesterol in de gal en vermindert het samentrekken van de galblaas. Om die reden is dit oestrogeen effect mogelijk niet alleen verantwoordelijk voor het veroorzaken van galstenen in de lever en de galblaas, maar ook voor vele andere ziekten die voortkomen uit het slechter functioneren van lever en galblaas. Eerder medisch onderzoek veronderstelde dat *progesteron* in de hormoonvervangende middelen de ontwikkeling van galstenen in de hand werkt.

Vrouwen in de menopauze kunnen enorme verbetering in hun menopauze klachten krijgen door een serie leverzuiveringen uit te voeren. Het verbeterde functioneren van de lever en een toegenomen productie van gal, in het bijzonder, kunnen osteoporose en andere bot/gewrichtsproblemen helpen voorkomen en omkeren, mits het dieet en de levensstijl ook in balans zijn.

Andere Farmaceutische Middelen

Medicijnen die voorgeschreven worden aan mensen om hun lichaamsvetgehalte (lipiden) te verlagen, waaronder *colifibrate* (Atromid-S) of vergelijkbare cholesterolverlagende medicijnen, verhogen feitelijk de cholesterolconcentraties in de gal en daardoor leiden ze tot een verhoogd risico op galstenen. Deze medicijnen verlagen bloedvetten, daarvoor zijn ze ontworpen. Dit zorgt er echter voor dat de levercellen veronderstellen dat het lichaam een tekort aan vetten heeft; waardoor ze vervolgens meer cholesterol gaan produceren dat afgescheiden wordt in de galbuizen. De onevenwichtige samenstelling van gal (excessief veel cholesterol) veroorzaakt galstenen in zowel de lever als de galblaas. *Octretide*, één van

de nieuwe generatie van ‘statin’ medicijnen, verhindert dat de galblaas zichzelf leegt na een vette maaltijd, waardoor er heel veel gal achterblijft om stenen te vormen. De gevaren die komen kijken bij zo’n methode van medische interventie zijn duidelijk; ze zijn in ieder geval erger dan verhoogde bloedvetwaarden (in tegenstelling tot wat algemeen aangenomen wordt, zijn er geen wetenschappelijke bewijzen die onderbouwen dat hartziekten veroorzaakt worden door bloedvetten).

Volgens een aantal studies die gepubliceerd zijn in verschillende medische tijdschriften, zoals de *Lancet*, zijn er een aantal antibiotica die ook galstenen veroorzaken. Eén daarvan is *ceftriaxone*, gebruikt om infecties in de lagere ademhalingsorganen, huid en urineweg infecties, bekkenontstekingen, bot- en gewrichtsontstekingen, evenals hersenvliesontsteking te behandelen.

Ook anti-afstotingsmedicijnen die aan nier- en harttransplantatie patiënten worden gegeven, verhogen de waarschijnlijkheid op galstenen. Tevens *thiaziden*, wat vochtafdrijvende pillen zijn om hoge bloeddruk onder controle te brengen, kunnen galblaasziekten teweegbrengen bij patiënten met galstenen. Bovendien zullen kinderen die *furosemide* gebruiken waarschijnlijk galstenen ontwikkelen, dit volgens een onderzoek dat gepubliceerd is in het *Journal of Perinatology*. En *prostaglandinen* heeft niet minder bijwerkingen.

Alle farmaceutische medicijnen zijn in wezen toxisch en moeten ontgift worden door de lever. Doch, de verminderde leverfuncties laten veel van de giftige chemicaliën in de gal komen. Dit verandert de natuurlijke balans van de samenstelling en leidt tot het ontstaan van galstenen in de lever en galblaas. Het kan de moeite waard zijn om te melden dat de bovengenoemde bevindingen alleen verwijzen naar galstenen in de galblaas en dat ze niet onthullen wat de ernst van de schade aan de lever kan zijn, die deze medicijnen toebrengen. Als farmaceutische medicijnen in staat zijn galstenen in de galblaas te genereren, kan er verondersteld worden dat ze honderden, zo niet duizenden galstenen produceren in de galbuizen van de lever. Nogmaals, persoonlijk heb ik geconstateerd dat mensen die farmaceutische medicijnen in het verleden hebben genomen, aanzienlijk meer galstenen hadden dan zij die deze medicijnen niet gebruikt hadden. Symptoombehandeling heeft altijd een prijskaartje; oftewel het beschadigen van primaire leverfuncties. Het is veel gemakkelijker en voordeliger voor het lichaam om alle galstenen te verwijderen, de normale bloedwaarden te herstellen en de spijsvertering te verbeteren en afval te verwijderen dan om de symptomen van welke ziekte dan ook te

onderdrukken. Symptomen zijn *niet* de ziekte, ze geven slechts aan dat het lichaam probeert zichzelf te redden en te beschermen. Ze zijn het signaal van de behoefte van het lichaam aan aandacht, ondersteuning en zorg.

2. *Levensstijl*

De Biologische Klok Verstoort

De manier waarop we ons leven organiseren en leven heeft een enorme impact op hoe ons lichaam functioneert. De efficiency en de prestatie van het lichaam hangt grotendeels af van vastliggende biologische ritmen die synchroon lopen met de zo genoemde *circadiaanse ritmen* van de natuur. De circadiaanse ritmen zijn nauw gelieerd aan de bewegingen van onze planeet rond de zon en om haar assen. Ze worden ook beïnvloedt door de bewegingen van de maan en andere planeten in relatie tot de positie met de aarde.

Ons lichaam volgt meer dan 1.000 zulke 24-uurs ritmen. Ieder afzonderlijk ritme regelt de timing van een aspect van onze lichaamsfuncties, waaronder hartslag, bloeddruk, lichaamstemperatuur, hormoonniveau's, de afscheiding van spijsverteringssappen en zelfs de pijndrempel. Al deze ritmen zijn perfect op elkaar afgestemd en staan onder controle van de 'pacemaker afdeling' in de hersenen, bekend als de *suprachiasmatische kernen*. Dit gebied van de hersenen reguleert de prikkeling van de zenuwcellen die de klokken van onze bioritmen lijken af te stellen. Als één ritme verstoort raakt, worden andere ritmes ook verstoord. Er zijn in feite talloze verstoringen die kunnen ontstaan door het hinderen van één of meer van onze bioritmen, als gevolg van een 'vergissing' in onze levensstijl.

Dit hoofdstuk gaat over een aantal van de meest voorkomende 'afwijkingen' die in het bijzonder het functioneren van de lever en de galblaas aantasten. Door je dagelijkse routine af te stemmen op het natuurlijke schema van je lichaam, kun je het fantastisch assisteren in zijn onafgebroken inspanning om zichzelf te voeden, te zuiveren en te genezen. Bovendien kun je nieuwe gezondheidsproblemen in de toekomst voorkomen.

De Natuurlijke Slaap/Waak Cycli

Onze natuurlijke slaap/waak cycli en basis lichaamsprocessen zijn gereguleerd door de verandering van dag en nacht. De aanvang van het daglicht triggert het vrijkomen van krachtige hormonen (*glucocorticoiden*), waarvan de belangrijkste *cortisol* en *corticosteron* zijn. Hun afscheiding heeft een kenmerkende circadiaanse variatie. Deze hormonen reguleren enkele van de belangrijkste functies in het lichaam, waaronder de stofwisseling, bloedsuikerwaarde, en immuunreacties. De pieken zijn rond 04.00 en 08.00 uur in de ochtend en nemen geleidelijk af als de dag vordert. Het laagste niveau is tussen 0.00 uur en 03.00 uur 's nachts.

Mensen veranderen hun natuurlijke, dagelijkse slaap/waak schema op verschillende manieren. De piek in de cortisolcyclus verandert bijvoorbeeld als je regelmatig na middernacht naar bed gaat, in plaats van voor 22.00 uur, en / of als je na 08.00 of 09.00 uur in de ochtend opstaat, in plaats van met de zon rond 06.00 uur. Deze hormonale tijdsverschuiving kan chaotische condities in het lichaam creëren. Afvalstoffen die zich in de rectum en de blaas verzameld hebben gedurende de nacht, die normaal gesproken tussen 06.00 en 08.00 uur verwijderd behoren te worden, worden gedeeltelijk vastgehouden en opnieuw geabsorbeerd. Wanneer je je natuurlijke slaap/waak cycli verstoort, lopen de biologische ritmen van het lichaam niet langer synchroon met die gereguleerd worden door nacht/dag. Dit kan tot talloze verstoringen leiden, waaronder chronische lever-, luchtweg- en hartziekten.

Een verstoorde *cortisol* cyclus kan ook acute gezondheidsproblemen geven. Het is gebleken dat er meer hersenbloedingen en hartinfarcten plaatsvinden in de ochtend dan op ieder ander willekeurig moment van de dag. Er ontstaan heel snel bloedklontjes rond 08.00 uur. De bloeddruk gaat in de ochtend ook omhoog en blijft zo tot laat in de middag. Zo rond 18.00 uur neemt het wat af en het laagste punt ligt in de nacht. Om de basis hormonale en circulatie ritmes in het lichaam te ondersteunen, is het om die reden het beste om vroeg (voor 22.00 uur) te gaan slapen en niet later op te staan dan de zon doet (ideaal is rond 06.00 uur) (Noot: Deze tijden veranderen volgens de seizoenen. Gedurende de winterdag hebben we iets meer slaap nodig; in de zomer kunnen we met iets minder toe.)

Eén van de krachtigste hormonen van de *pijnappelklier* is de neurotransmitter *melatonine*. De afscheiding van melatonine begint tussen 21.30 – 22.30 uur (afhankelijk van de leeftijd), slaperigheid teweegbrengend. Het bereikt piekniveau's tussen 01.00 – 02.00 uur en het daalt op z'n laagst in de middag. De pijnappelklier beheerst de voortplanting, de slaap en de motorische activiteit, de bloeddruk, de lichaamstemperatuur en vele andere vitale functies. Dit alles hangt af van de regelmatige melatonine cyclus, wat onderbroken kan worden door lang uit te slapen of nachtdiensten te werken.

De hersenen maken ook *serotonine*, wat een erg belangrijke neurotransmitter is die gerelateerd is aan ons fysiek en emotioneel welzijn. Het beïnvloedt dag en nacht ritmen, seksueel gedrag, geheugen, eetlust, impulsiviteit, angst en zelfs zelfmoordneigingen. In tegenstelling tot melatonine, verhoogt de serotonine met het daglicht; fysieke beweging en suiker stimuleren het ook. Als je laat in de ochtend opstaat, is het gevolg dat je niet lang genoeg blootgesteld wordt aan voldoende hoeveelheden daglicht. Dit reduceert je serotonineniveau gedurende de dag. En aangezien melatonine een afvalproduct is van serotonine, verlaagt dit ook de melatonineniveau's gedurende de nacht.

Iedere afwijking van de circadiaanse ritmen veroorzaakt abnormale afscheiding van de hersenhormonen – melatonine en serotonine. Dit, op zijn beurt, leidt tot verstoorde biologische ritmen, wat het harmonieus functioneren van het gehele systeem in de war kan brengen, inclusief de stofwisselings- en endocriene balans. Plotseling kunnen we ons 'niet synchroon' voelen lopen, en worden we gevoelig voor een breed scala aan verstoringen, van een eenvoudige hoofdpijn tot een depressie, tot een volgroeide tumor.

De productie van groeihormonen, die de groei bij kinderen stimuleren en die de spieren en het bindweefsel helpt onderhouden bij volwassenen, hangt ook af van correcte slaapcycli. Slaap triggert de groeihormoon productie. De piekafscheiding verschijnt rond 23.00 uur, vooropgesteld dat je slaap aanvangt om 22.00 uur. Deze korte periode valt samen met de droomloze slaap, vaak naar verwezen als de 'schoonheidsslaap'. Het is gedurende deze periode dat het lichaam zichzelf reinigt en het belangrijkste herstel- en verjongingswerk verricht. Als je jezelf van je slaap berooft, zakt de groeihormoon productie dramatisch. Bij mensen die nachtdiensten draaien komen insomnie (slapeloosheid), onvruchtbaarheid, cardiovasculaire ziekten en maagproblemen in verhouding meer voor. Ook daalt de prestatie en het percentage ongevallen stijgt gedurende de nacht.

Natuurlijke Tijden Voor De Maaltijden

Ayurveda, de *Wetenschap van het Leven*, verklaarde duizenden jaren geleden dat om het fysieke en emotionele welzijn te behouden, het lichaam gevoed moet worden volgens een natuurlijk tijdschema. Zoals de meeste andere lichaamsfuncties wordt de spijsvertering ook beheerst door de circadiaanse ritmen. De afscheiding van gal en andere spijsverteringssappen hebben hun piek in de middag en zijn op z'n laagst gedurende de nacht. Om deze reden is het 't beste om de grootste maaltijd van de dag rond het middaguur te eten en slechts lichtverteerbare maaltijden voor het ontbijt en diner te gebruiken. Dit stelt het lichaam in staat om het voedsel op de juiste wijze te verteren en om de passende hoeveelheid voedingsstoffen te absorberen, die nodig zijn voor het onderhouden van goede functies door het gehele lichaam. Om belemmering van de afscheiding van spijsverteringssappen rond lunchtijd te voorkomen, is het 't beste om het ontbijt niet later dan 08.00 uur te gebruiken. Het avondeten wordt het meest efficiënt verteerd wanneer het niet later dan 18.00 – 19.00 uur gegeten wordt.

Iedere lange termijn onderbreking van deze cyclus, of het nu veroorzaakt wordt door onregelmatige eetgewoonten of door het leggen van het hoofdaccent op de diners en / of ontbijten, leidt tot het ontstaan van onverteerd voedsel, lymfe- en bloedcongestie. Het verstoort ook ons natuurlijke instinct. Als het volledig actief en ontwikkeld zou zijn, zouden we op natuurlijke wijze alleen datgene willen eten wat passend is voor ons lichaamstype, en het eten op momenten dat we het 't beste kunnen verteren. Eén van de belangrijkste oorzaken van galsteenvorming is het opeenhopen van onjuist verteerd voedsel in het darmstelsel. Onregelmatig eten of aanzienlijke maaltijden nuttigen op tijden dat het lichaam niet voorbereid is op het produceren van de passende hoeveelheden spijsverteringssappen, genereert meer afval dan het lichaam in staat is te elimineren (zie ook Verstorings van het spijsverteringssysteem, Hoofdstuk 1).

4. Uiteenlopende oorzaken

Vele Uren Televisie Kijken

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat televisie kijken de cholesterolproductie in het lichaam dramatisch kan doen stijgen. Cholesterol is ook een stresshormoon dat toeneemt gedurende fysieke of mentale spanning. ‘Televisiestress’ is vooral onmiskenbaar bij kinderen, die een spectaculaire cholesterol stijging tot 300 % kunnen ervaren in een tijdsbestek van enkele uren televisiekijken. Zulke enorme afscheidingen van cholesterol verandert de samenstelling van de gal, wat galstenen in de lever veroorzaakt.

Blootstelling aan de televisie is een grote uitdaging voor de hersenen. Het is ver buiten de hersencapaciteit om de inkomende stroom stimuli te verwerken, die afkomstig zijn van het overweldigende aantal snel veranderende beelden die iedere seconde op het t.v. scherm verschijnen. De stress en spanning die hiervan het resultaat zijn, eisen hun tol. De bloeddruk verhoogt om meer zuurstof, glucose, cholesterol, vitaminen en andere voedingsstoffen door het lichaam, waaronder de hersenen, te bezorgen. Dit alles wordt snel verbruikt door het zware hersenwerk. Voeg dit toe aan de spanning die de inhoud van sommige programma’s oproept – geweld, spanning en het geluid van pistoolschoten, auto’s, geschreeuw, enz. – en de bijniere reageren met adrenalinestoten om het lichaam voor te bereiden op de ‘vlucht of vecht’ reactie. Deze stressreactie, op zijn beurt, vernauwt de grote en kleine bloedvaten in het lichaam, waardoor een tekort aan water, suiker en andere voedingsstoffen in de cellen veroorzaakt wordt.

Er kunnen verschillende symptomen ontstaan als gevolg van dit effect. Je kunt je moe, afgemat of uitgeput voelen, stijf zijn in je nek en schouders, erg dorstig, lethargisch, depressief zijn, en zelfs te moe zijn om te gaan slapen. Van stress is het bekend dat het de cholesterolproductie in het lichaam triggert. Aangezien cholesterol het basis ingrediënt is van stresshormonen, verbruiken stressvolle situaties grote hoeveelheden cholesterol om deze hormonen te maken. Om het verlies aan cholesterol te compenseren, verhoogt de lever haar eigen productie van deze kostbare grondstof. Als het lichaam zich niet zou inspannen om de cholesterolniveau’s gedurende zulke stress krachtmetingen te verhogen, zouden we nu al miljoenen ‘televisie doden’ hebben. De stressreactie komt

echter met een groot aantal bijwerkingen, waarvan de formatie van galstenen er één van is.

Emotionele Stress

Een stressvolle levensstijl kan de natuurlijke flora (bacterie populatie) van de gal veranderen, waardoor er galstenen in de lever ontstaan. Eén van de belangrijkste stressveroorzakende factoren in het leven is niet genoeg tijd voor jezelf hebben. Als je jezelf niet genoeg tijd gunt, voel je je onder druk gezet. Continue druk veroorzaakt frustratie, en frustratie verandert uiteindelijk in kwaadheid. Kwaadheid is een indicatie van ernstige stress. Het heeft een erg belastend effect op het lichaam dat kan worden gemeten door de hoeveelheid adrenaline en nor-adrenaline door de bijnieren in het bloed afgescheiden. Onder zware stress of opwinding, verhogen deze hormonen de snelheid en kracht van de hartslag, verhogen ze de bloeddruk en vernauwen ze de bloedvaten in de afscheidingsklieren van het spijsverteringssysteem. Bovendien beperken ze de stroom van spijsverteringssappen, waaronder maagzuur en gal, vertragen ze het doorschuiven en absorberen van voedsel en ze hinderen de eliminatie van urine en feces. Wanneer voedsel niet langer goed verteerd wordt en aanzienlijke hoeveelheden afval verhinderd worden het lichaam te verlaten via de uitscheidingsorganen, raakt dat ieder orgaan in het lichaam, waaronder de lever en de galblaas. Dit verstoppende effect, als gevolg van de stressreactie, heeft groot ongemak op cellulair niveau tot gevolg en het wordt ervaren als een emotionele schok. Chronische stress of beter gezegd, het niet in staat zijn om stress te hanteren, wordt momenteel verantwoordelijk gehouden voor 85 – 95 % van alle ziekten. In het algemeen wordt hiernaar gerefereerd als *psychosomatische ziekten*. Stress teweegbrengende belemmeringen vereisen niet alleen diepgaande fysieke zuivering, zoals een lever-, darm- en nierenzuivering, maar de trigger moet aangepakt worden door ontspanning.¹⁰

Tijdens ontspanning komen het lichaam, de geest en de emoties in een staat die alle lichaamsfuncties ondersteunt en versterkt. Samengetrokken bloedvaten openen opnieuw, spijsverteringssappen stromen, hormonen komen in balans, en afval wordt gemakkelijk

¹⁰ In zijn boek *Its Time to Wake Up*, biedt Andreas Moritz diepgaande, moeiteloze ontspanningsmethoden aan.

geëlimineerd. De beste remedies tegen stress en zijn schadelijk effecten zijn derhalve verschillende methoden van ontspannen, zoals meditatie, yoga, tijd in de natuur doorbrengen, met kinderen of huisdieren spelen, muziek luisteren of maken, enz. Om het hoge tempo van de moderne tijd aan te kunnen en om het zenuwstelsel genoeg tijd te geven om te ontladen en iedere vastgehouden spanning los te laten, is het van vitaal belang om op z'n minst één uur per dag voor jezelf door te brengen, bij voorkeur in stilte.

Als je stressvolle perioden in je leven hebt gehad, of onlangs moeilijkheden hebt ondervonden bij het rustig worden of ontspannen, zul je enorm je voordeel kunnen doen met een leverzuivering. Galstenen in de lever hebben, is op zichzelf een belangrijke oorzaak van constante stressreacties in het lichaam. Door deze stenen te elimineren, zul je op natuurlijke wijze kalm en relaxed worden. Je zult zodra je lever schoon is, ontdekken dat je veel minder kwaad of uit je doen raakt door situaties, andere mensen of jezelf, ongeacht de omstandigheden.¹¹

Conventionele Behandelingen Voor Galstenen

Conventionele behandelingen voor galstenen zijn erop gericht om of de galstenen in de galblaas op te lossen, of de galblaas te verwijderen door middel van een operatie. Deze behandelingen hebben echter geen effect op de grote hoeveelheden stenen die de galbuizen in de lever verstoppert. Op dit punt wil ik benadrukken dat iedereen die galstenen in de galblaas heeft, er veel meer in de lever heeft. Het verwijderen van de galblaas of haar stenen, verhoogt de galstroom niet substantieel, omdat de stenen die vast zitten in de galbuizen van de lever doorgaan met het tegenhouden van de galstroom. Zelfs in geval van een chirurgische verwijdering van de galblaas, blijft de situatie erg problematisch voor het lichaam. Aangezien de 'pompende afdeling' (de galblaas) gemist wordt, komt het kleine beetje gal dat de lever beschikbaar stelt slechts druppelsgewijs. Dus de onbeheerste stroom gal in het darmstelsel blijft grote problemen veroorzaken bij het verteren en absorberen van voedsel, in het bijzonder

¹¹ Om emoties en hun wortelen volledig te begrijpen en jezelf van haar beperkingen te bevrijden, wordt naar het boek van de auteur *Lifting the Veil of Duality – Your Guide to Living without Judgment*.

als het vet bevat. Het resultaat is een continu groter wordende hoeveelheid toxisch afval dat zich opeenhoopt in het darmstelsel en het lymfesysteem. Het beperkte vermogen om vetten te verteren en te assimileren, stimuleert de levercellen om de productie van cholesterol te verhogen. Het bijeffect dat ontstaat door deze noodmaatregel van het lichaam is het genereren van meer galstenen in de leverbuizen. Om die reden is het verwijderen van de galblaas geen oplossing voor spijsverteringsproblemen, maar eerder een oorzaak van verdere en ernstiger complicaties in het lichaam, zoals kanker en hartziekten.

Iedere behandeling van de galblaas, hoe geavanceerd en ingewikkeld dan ook, kan slechts beschouwd worden als een druppel op de gloeiende plaat, want het lost het hoofdprobleem - de verstopping van de galbuizen door honderden of duizenden galstenen in de lever – niet op.

De conventionele geneeskunst biedt drie hoofdbenaderingen voor de behandeling van galstenen:

1. Galstenen oplossen

Voor patiënten met lichte, niet-frequente symptomen, of voor hen die geen operatie wensen, zijn er een aantal verschillende medicijnen die pretenderen galstenen op te lossen. Oppervlakkig gezien lijkt het een goed idee om galstenen geleidelijk te laten oplossen door medicijnen die galzouten bevatten (oral dissolution therapy). Gegeven in pilvorm over een periode van twaalf maanden, kunnen deze medicijnen mogelijk een verlaging van het cholesterolniveau in de gal bereiken. Maar er is hiervoor geen garantie. Volgens de *British Medical Journal*, heeft het gebruik van galzouten een kans om te falen van meer dan 50 %. Ter aanvulling, veel ‘succesvolle’ patiënten ervaren eenvoudig niet de volledige oplossing van alle galstenen in hun galblaas. Voor de paar bij wie dit wel zo is, kan de kans op herhaling zo’n 50 % zijn. Andere oplosmiddelen, zoals *methyl tert-butyl ether*, hebben geen voordelen ten opzichte van galzouten. Onsuccesvolle behandeling kan tot opereren leiden.

Meer recentelijk worden oplosmiddelen geleidelijk aan direct ingebracht in de galblaas door middel van een sonde in de huid. Het is gebleken dat deze methode meer effectief is bij het oplossen van galstenen, maar het lost het hoofdprobleem – de opeenhoping van galstenen in de lever – niet op. Er is nog niet genoeg wetenschappelijk onderzoek gedaan om vast te stellen welke bijeffecten deze behandelmethode vergezellen.

2. Schokgolven

Een andere alternatieve methode voor operatie is *lithotripsy*, een techniek waarbij de galstenen letterlijk in deeltjes worden verpulverd door een serie geluidsgolven. In een rapport van *Lancet* in 1993 blijkt dat deze methode grote nadelen heeft, omdat het kan resulteren in nierschade en hoge bloeddruk. Deze beide bijeffecten kunnen leiden tot een toename van het aantal galstenen in de lever (zie *Verstoringen van het circulatie- en urinesysteem*, Hoofdstuk 1).

Ter aanvulling, deze procedure, waarbij galstenen gefragmenteerd worden door schokgolven, laat toxische galsteenresten achter die snel een broedplaats kunnen worden voor schadelijke bacteriën en parasieten en, daardoor het lichaam infecteren. Recentelijk onderzoek heeft bevestigd dat de meeste patiënten die een dergelijke behandeling ondergaan hebben, inwendige bloedingen ervaren, van een kleine bloeditstorting (hemorrhagie) tot groot bloedverlies waarbij bloedtransfusie nodig is. Deze behandeling heeft ook een grote kans op herhaling van steenvorming.

3. Operatie

In 1991 lieten 600.000 Amerikanen hun galblaas er uit halen door een chirurgische ingreep. Sindsdien is het aantal gestaag gegroeid. Een galblaasoperatie kost tussen de \$ 8.000,- en \$ 10.000,- en duurt ongeveer 30 tot 45 minuten met *laparoscopie*. Hoewel open galblaas operaties nog steeds algemeen gebruikt worden bij patiënten met regelmatig ernstige pijn, of met een geschiedenis van acute *cholecystitis*, is laparoscopische cholecystectomy nu de chirurgische techniek die de voorkeur heeft. Bij de traditionele operatie, wordt de galblaas verwijderd door een open techniek die een standaard huidincisie en algehele narcose vereist. Gedurende laparoscopische cholecystectomy, ook wel 'sleutelgat operatie' genoemd, wordt de met stenen gevulde galblaas letterlijk door een kleine incisie in de onderbuik getrokken. Soms is een open cholecystectomy noodzakelijk als de sleutelgatoperatie faalt.

Met een sleutelgatoperatie lijken patiënten veel sneller te herstellen en ze verlaten het ziekenhuis en nemen hun regulieren activiteiten vaak weer binnen enkele dagen op. De introductie van deze 'lopende band'

benadering van het behandelen van galblaasziekte heeft er echter voor gezorgd dat veel patiënten onnodig een galblaasoperatie krijgen; dat wil zeggen om de patiënt te verlossen van een aantal aanhoudende symptomen van ongemak.

Afgezien van het feit dat het geen effect heeft op het sterftecijfer aan galblaasziekte heeft laparoscopie zo z'n risico's. Zo'n 10 % van de patiënten die uit een operatie komen, hebben nog stenen in hun galbuizen, volgens de U.S. National Institute of Health (Noot: De galbuizen waar hiernaar gerefereerd worden, zijn niet de galkanalen van de lever). Volgens Mayo Health Oasis, zijn er andere gevaren, waaronder verdwaalde galstenen in de buikholte, abdominale verkleving en mogelijk *endocarditis*. En overeenkomstig de New England Journal of Medicine, kan de procedure hemorrhagie, ontsteking van de pancreas – een potentieel fatale conditie – en perforatie van de duodenumwand, veroorzaken. Er kan ook sprake zijn van beschadiging en obstructie van de galbuizen en een lekkage van gal in het abdomen, wat de kans op ernstige infectie aanzienlijk verhoogt. Ongeveer 1 op de 100 patiënten lopen het risico te overlijden als gevolg van dit soort operaties.

Galbuisbeschadigingen zijn aanzienlijk toegenomen als resultaat van het uitvoeren van de sleutelgatoperatie. In Ontario, Canada, waar 86 % van alle galblaasoperaties op deze wijze uitgevoerd wordt, is het percentage galbuisbeschadigingen gestegen tot 305 % vanaf het moment dat deze methode standaard praktijk werd.

Bij een aantal patiënten zitten er galstenen gevangen in het hoofdgalkanaal (de galbuis die naar de duodenum leidt). In zulke gevallen verlicht de verwijdering van de galblaas de symptomen van de galblaasziekte niet. Om deze conditie te verhelpen, wordt er een flexibele slang via de mond geplaatst en geleid naar het punt waar het hoofdgalkanaal uitmondt in het duodenum. Gedurende de procedure wordt de opening van de galbuis vergroot en de stenen naar de dunne darmen geschoven. Ongelukkigerwijs kunnen veel van deze stenen vast komen te zitten in de dunne darmen of de dikke darm, waar ze een bron van contante darminfectie of aanverwante problemen worden.

Conclusie

Geen van de bovengenoemde procedures richt zich op de *oorzaak* van galstenen. In feite dragen ze bij aan het verder verstoren van het spijsverterings- en eliminatieproces in het lichaam. De korte termijn

opluchting die een patiënt kan ervaren nadat de galblaas is verwijderd, kan de patiënt misleiden erin te geloven dat hij/zij genezen is. In werkelijkheid echter kan de bestaande of zelfs verergerde beschadiging van de juiste galafscheiding door de lever leiden tot het ontstaan van veel ernstiger gezondheidsproblemen dan alleen maar galblaasziekte.

Het volgende hoofdstuk beschrijft een eenvoudige procedure die pijnloos, en veilig en effectief niet alleen de paar galstenen in de galblaas of hoofdgalbaizen verwijdert, maar ook (en veel belangrijker) de honderden en duizenden galstenen in de lever. Het is verschrikkelijk ongelukkig dat miljoenen mensen onnodig hun galblaas hebben laten verwijderen of hun leven hebben verloren door lever- en galblaasziekte. Gelukkig is er een eenvoudige, risicovrije, goedkope aanpak voor iedereen beschikbaar om op natuurlijke wijze hun lever- en galblaas gezondheid te herstellen en ziekten in de toekomst te voorkomen.

De Leverzuivering

De lever en de galblaas zuiveren van galstenen is één van de meest belangrijkste en krachtigste benaderingen van het verbeteren van je gezondheid. De leverzuivering vergt zes dagen voorbereiding, gevolgd door 16 – 20 uur echte zuivering. Om galstenen te verwijderen heb je het volgende nodig:

Appelsap	zes 1-liter pakken
Bitterzout (magnesiumsulfaat voor oraal in 3 longdrink gebruik) 2,5 dl	4 eetlepels opgelost glazen water van elk
Extra virgine olijfolie, koud geperst 1,25 dl)	een half glas (dus
Vers geperst grapefruitsap (bij voorkeur roze (1,875 dl) sap	genoeg om 2/3 glas
Grapefruit) , of vers citroensap met sinaas- appelsap gecombineerd*	van te persen
2 kannen, waarvan 1 afsluitbaar (om te kunnen schudden), <i>je kunt ook paar 1 liter frisdrankfles- sen met dop gebruiken en een papieren trechter- tje maken</i>	

Als je grapefruitsap niet kunt verdragen of als je er misselijk van wordt, dan kun je ook gelijke hoeveelheden vers geperst citroensap en sinaasappelsap gebruiken in plaats van grapefruitsap. Het effect is in beide gevallen gelijk.

Voorbereiding

Drink 1 liter appelsap per dag over een periode van zes dagen. (Je mag er meer van drinken als je dat prettig vindt.) Het *appelzuur* in het appelsap verzacht de galstenen en maakt hun doorgang door de galkanalen gemakkelijk. Het appelsap heeft een sterk zuiverende werking. Erg gevoelige mensen kunnen zich opgeblazen voelen of, in zeldzame gevallen, diarree krijgen gedurende de eerste dagen. Het grootste deel van de diarree is echter gestagneerd gal, vrijgegeven door de lever en de galblaas (herkenbaar aan de bruinachtige, gele kleur). Het fermenterende effect van het appelsap helpt de galkanalen te verwijden. Als dit oncomfortabel wordt, kun je het appelsap verdunnen met water. Verdeel het drinken van het appelsap over de dag, tussen de maaltijden (vermijdt het drinken van appelsap gedurende, vlak voor en twee uur na maaltijden, en in de avond). Het appelsap is naast je normale water inname. Noot: Gebruik bij voorkeur organisch appelsap, alhoewel voor het zuiveren elk goed merk appelsap (uit geconcentreerd appelsap) of cider net zo goed werkt. Misschien is het handig meer keren per dag je tanden te poetsen en/of je mond te spoelen met zuiveringszout om te voorkomen dat het zuur je tanden beschadigt. (In het geval je een intolerantie of allergie hebt voor appelsap, zie de andere opties die uitgelegd worden in *Moeilijkheden hebben met de zuivering*, aan het einde van dit hoofdstuk.)

Dieet voorschriften: Vermijdt gedurende de hele week van voorbereiding en zuivering voedsel en dranken die koud of bevroren zijn. Zij ‘bevroren’ de lever, waardoor het effect van de zuivering vermindert wordt. Alle voeding en dranken zouden warm of op zijn minst op kamertemperatuur moeten zijn. Om de lever te helpen voorbereiden op de uiteindelijke zuivering, moet je proberen voedsel van dierlijke oorsprong, zuivelproducten en gefrituurde producten te vermijden. Oftewel, eet normale maaltijden, maar vermijdt overeten.

De beste periode om te zuiveren: Het belangrijkste en laatste deel van de zuivering kan het beste gedaan worden in een weekend, wanneer je geen druk ervaart en genoeg tijd hebt om te rusten. Hoewel de zuivering op ieder moment van de maand effectief is, zou het ideaal zijn als het samenviel met een dag tussen volle maan en nieuwe maan. De 6 daagse voorbereiding kan voor volle maan begonnen worden.

Als je medicijnen neemt: Vermijdt het gebruik van medicijnen, vitaminen of supplementen die niet absoluut noodzakelijk zijn tijdens de leverzuivering. Het is belangrijk de lever geen extra werk te geven, dat de zuivering kan bemoeilijken.

Zorg ervoor dat je darmen gezuiverd worden voor- en nadat je een lever zuivering doet:

Regelmatige ontlasting hebben is geen indicatie dat je ontlasting niet gehinderd wordt. Een hoge darmspoeling uitgevoerd of een paar dagen voor de zuivering of bij voorkeur op de zesde voorbereidingsdag, helpt ieder ongemak of misselijkheid gedurende de eigenlijke leverzuivering zoveel mogelijk te voorkomen. Het voorkomt dat het oliemengsel of afvalstoffen terugstromen uit het darmkanaal. Het helpt het lichaam ook om galstenen snel te verwijderen. Een hoge darmspoeling (colon hydrotherapie) is de snelste en gemakkelijkste manier om de dikke darm voor te bereiden op de leverzuivering. Colema-board irrigatie is de op één na beste methode (zie de details in *Houdt je colon schoon*, Hoofdstuk 5)

Wat je moet doen op de zesde appelsap dag: Als je je 's ochtends hongerig voelt, eet je een licht ontbijt, zoals cereals: havermout is de beste keuze. Vermijdt suiker en andere zoetstoffen, kruiden, melk, boter, oliën, yoghurt, kaas, ham, eieren, noten, gebak, koude cereals, enz. Fruit en fruitsappen zijn prima. Eet als lunch naturel gekookte of gestoomde groeten met witte rijst (bij voorkeur Basmati rijst) en maak dit op smaak met wat ongeraffineerd zee- of steenzout. Ik herhaal, eet geen eiwitrijk voedsel, boter of olie, dan zou je je gedurende de zuivering ziek gaan voelen. Drink of eet niets (met uitzondering van water) na 2 uur in de middag, anders zou het kunnen zijn dat er helemaal geen stenen vrijkomen! Volg het exacte tijdsschema dat hieronder gegeven wordt voor een optimaal voordeel van de leverspoeling.

De Eigenlijk Zuivering

Avond

18.00 uur: Doe vier eetlepels magnesiumsulfaat en 3 longdrink glazen (van elk 2,5 dl) mineraalwater in een kan. Maak hiervan 4 porties van elk $\frac{3}{4}$ glas. Drink nu je eerste portie. Je kunt daarna een paar nipjes water nemen om van de bittere smaak af te komen of voeg een klein beetje

citroensap toe om de smaak te verbeteren. Sommige mensen drinken het met een rietje om de smaakpapillen in de mond te omzeilen. Het helpt ook om na het drinken van deze oplossing je tanden te poetsen of je mond te spoelen met zuiveringszout. Eén van de belangrijkste functies van het magnesiumsulfaat is om de galkanalen te verwijderen, zodat de stenen er gemakkelijker door kunnen. Bovendien, verwijdert het afvalstoffen die het doorspoelen van de stenen zouden kunnen hinderen.

20.00 uur: Drink je tweede (3/4) glas met magnesiumsulfaat.

21.30 uur: Als je tot op heden geen ontlasting hebt gehad en je hebt ook de afgelopen vierentwintig uur geen darmspoeling gedaan, neem dan een waterklisma; dit activeert een serie stoelgangen.¹²

21.45 uur: Was de grapefruits (of citroenen en sinaasappels) grondig. Pers ze met de hand en verwijder de pulp. Je hebt ¾ glas sap nodig. Doe het sap en een half glas olijfolie in een kan met deksel. Doe het deksel goed dicht en schud hard, ongeveer 20 keer of totdat de oplossing waterig wordt. Het beste is om dit mengsel om 22.00 uur te drinken, maar als je voelt dat je nog een paar keer naar het toilet moet, mag je deze stap 10 minuten uitstellen.

22.00 uur: Sta naast je bed (ga niet zitten) en drink het mengsel, indien mogelijk, in één keer. Sommige mensen vinden het prettiger het met een rietje op te drinken. Als het nodig is kun je een klein beetje honing nemen tussen de slokken door. Dit helpt om het drankje goed weg te drinken. De meeste mensen hebben er echter geen probleem mee om het mengsel in één keer op te drinken. Doe er niet langer dan 5 minuten over (alleen oudere en zwakke mensen mogen er langer over doen).

GA METEEN LIGGEN! Dit is essentieel om de galstenen te helpen vrijkomen! Doe de lichten uit en lig plat op je rug met 1-2 kussens die je iets oprichten. Je hoofd moet hoger liggen dan je buik. Als dit oncomfortabel aanvoelt, ga dan op je rechter zijde liggen met je knieën opgetrokken naar je hoofd. **Lig 20 minuten absoluut stil en probeer niet te praten!** Richt je aandacht op je lever. Je kunt de stenen mogelijk als knikkers voelen bewegen door de kanalen. Er zal geen pijn zijn, omdat het magnesiumsulfaat de kanalen wijdt open en ontspannen houdt en de gal

¹² Zie voor meer details over klisma's het boek van de auteur *Timeless Secrets to Health and Rejuvenation*.

die tegelijkertijd met de stenen uitgescheiden wordt, houdt de kanalen goed gesmeerd. (Dat is heel anders in geval van een galaanval, wanneer gal en magnesium niet aanwezig zijn.) Ga slapen als je dat kunt.

Als je op welk moment dan ook gedurende de nacht het gevoel hebt dat je naar het toilet moet, ga dan. Controleer of er al galstenen in je ontlasting zitten (erwtgroene of geelbruine). Je kunt misselijk zijn gedurende de nacht en / of in de vroege ochtenduren. Dit wordt voornamelijk veroorzaakt door een krachtige, plotselinge uitstoot van galstenen en gifstoffen vanuit de lever en de galblaas. Daardoor wordt het oliemengsel terug de maag in geduwd. De misselijkheid verdwijnt in de loop van de ochtend.

De volgende ochtend

06.00 – 06.30 uur: Bij het ontwaken, maar niet voor 06.00 uur, drink je je derde $\frac{3}{4}$ glas magnesiumsulfaat (als je erg dorstig bent, kun je eerst een glas warm water drinken en daarna je magnesiumsulfaatoplossing innemen). Rust, lees of mediteer. Als je nog erg slaperig bent, mag je terug naar bed gaan, maar het is het beste als je lichaam rechtop blijft. De meeste mensen voelen zich absoluut goed en ze geven de voorkeur aan wat lichte oefeningen, zoals Yoga.

08.00 – 08.30 uur: Drink je vierde en laatste $\frac{3}{4}$ glas magnesiumsulfaat.

10.00 – 10.30 uur: Op dit moment mag je vers geperst vruchtensap drinken. Een half uur later mag je één of twee stukken vers fruit eten. Een uur daarna mag je gewoon (lichtverteerbaar) voedsel eten. Tegen de avond of de volgende ochtend zou je weer normaal moeten kunnen eten en voel je de eerste tekenen van verbetering. Denk er wel aan dat je lever en galblaas een grote ingreep ondergaan hebben, echter zonder schadelijke bijwerkingen.

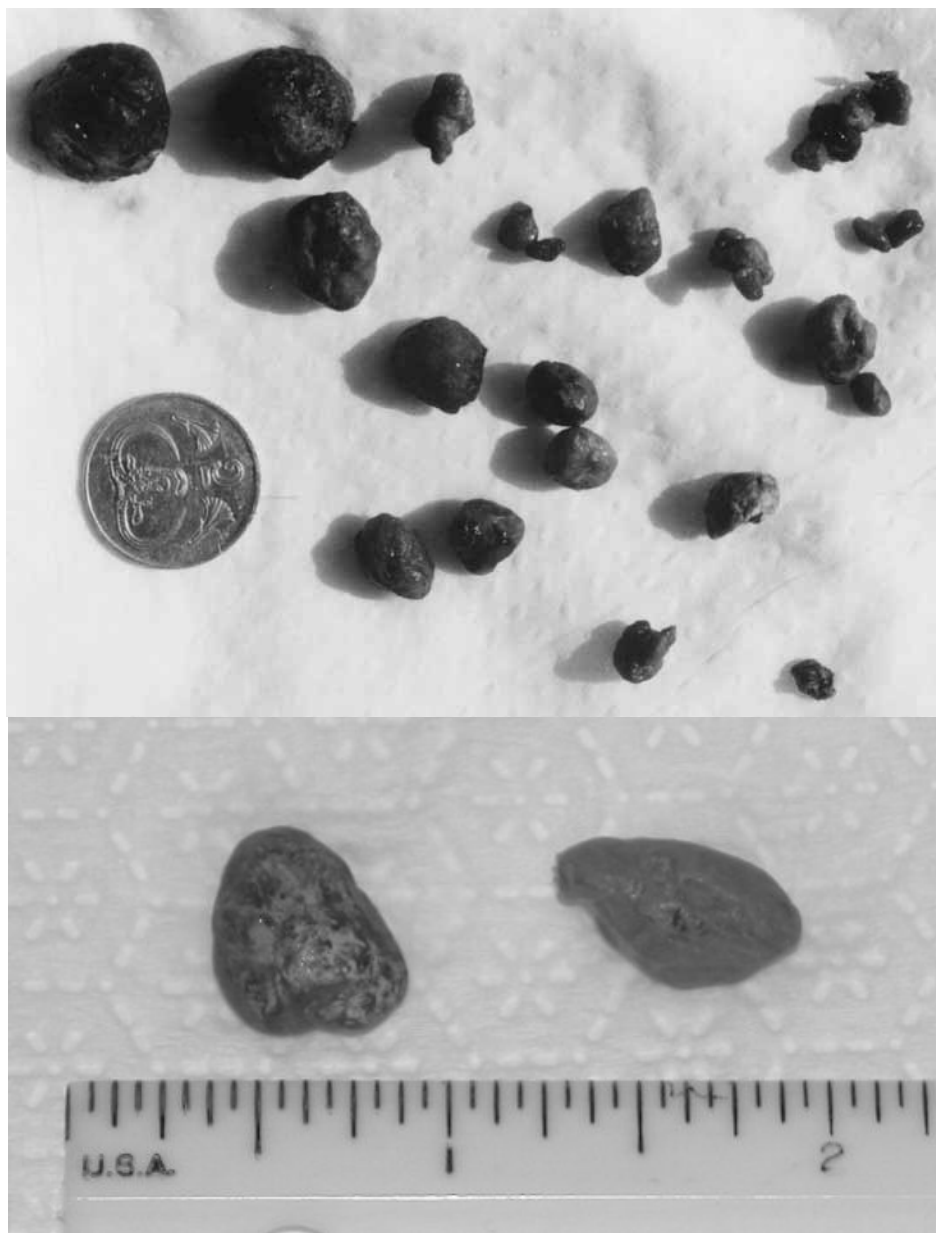
De Resultaten Die Je Mag Verwachten

Gedurende de ochtend en misschien in de middag zul je een aantal waterige ontlastingیں hebben. Aanvankelijk bestaan deze uit galstenen gemengd met voedselresten, later bestaan ze uit een mix van stenen met

water. De meeste galstenen zijn erwtkleurig en drijven in het toilet, omdat ze gal bestanddelen bevatten. (zie **Figuur 13a**). De stenen zijn er in verschillende kleuren groen en ze kunnen helder gekleurd en doorschijnend als edelstenen zijn. Alleen het gal van de lever kan de groene kleur veroorzaken. Galstenen zijn er in alle kleuren, vormen en maten. De licht gekleurde stenen zijn het nieuwst. Zwartachtige stenen zijn het oudst. Sommige zijn de grote van een erwt of kleiner, andere zijn twee of drie centimeter in doorsnee. Er kunnen per keer tientallen of zelfs honderden stenen uitkomen (in verschillende kleur en maat (zie **Figuur 13b**). Let ook op geelbruine of witte stenen. Sommige van de geelbruine en witte stenen zinken naar de bodem van het toilet. Dit zijn verkalkte stenen en ze zijn vrijgekomen uit de galblaas. Ze bevatten zwaardere giftige bestanddelen en weinig cholesterol (zie **Figuur 13c**). Al de groene en geelachtige stenen zijn zo zacht als was, dankzij de werking van de appelsap.

Je kunt ook een laagje wit of geelbruin schuim in het toilet zien drijven. Dit schuim bestaat uit miljoenen kleine witte, scherpgerande cholesterol kristallen, die gemakkelijk kleine galkanalen kunnen beschadigen. Zij zijn net zo belangrijk om kwijt te raken.

Probeer een grove schatting te maken van het aantal stenen dat is verwijderd. Om bursitis (slijmbeursontsteking), pijn in de rug, allergieën en andere gezondheidsproblemen permanent te genezen, en om nieuwe ziekten te voorkomen, moet je **alle** stenen verwijderen. Dit kan op zijn minst zes zuiveringsperiodes verlangen met twee of drie wekelijkse of een maandelijke interval (zuiver niet vaker dan dat). Als je niet zo vaak kunt zuiveren, mag je er iets meer tijd tussen laten zitten. Het belangrijkste is dat je onthoudt dat als je eenmaal bent begonnen met zuiveren, je moet doorgaan tot er geen stenen meer uitkomen. Het half gezuiverd laten over een langere periode (drie maanden of meer) kan groter ongemak veroorzaken dan helemaal niet zuiveren.



Figuur 13a: Groen gekleurde galstenen



Figuur 13b: Gemengde typen galstenen



Figuur 13c: Verkalkte en half verkalkte galstenen (gehalveerd)

De lever, in zijn geheel, gaat meer efficiënt functioneren na de allereerste zuivering. Je kunt ineens verbetering voelen, soms zelfs binnen een paar uur. Je pijn wordt minder, je energie neemt toe en ook je helderheid van geest verbetert aanzienlijk.

Binnen een paar dagen echter verplaatsen stenen zich van diep binnenuit de lever naar de twee grootste galkanalen die de lever verlaten. Dit kan een aantal van de voormalige symptomen van ongemak doen terugkeren. In feite, zou je teleurgesteld kunnen raken door het feit dat het herstel maar zo'n kort leven beschoren lijkt. Maar dit alles betekent alleen maar dat er nog steeds stenen achter gebleven zijn, klaar om bij de volgende zuiveringsronde verwijderd te worden. Desalniettemin, de zelfherstel functie en de zuiveringsreacties van de lever zullen aanzienlijk verbeterd zijn, waarmee dit zeer belangrijke orgaan veel doelmatiger kan functioneren.

Zolang er nog steeds een paar kleine stenen van de duizenden kleine galkanalen naar de honderden grotere galkanalen verschuiven, kunnen ze zich samenvoegen tot grotere stenen en eerder ervaren symptomen produceren. Zoals pijn in de rug, hoofdpijn, oorpijn, spijsverteringsproblemen, opgeblazen zijn, geïrriteerdheid, boosheid, enz., hoewel dit minder erg kan zijn dan hiervoor. Zodra een nieuwe zuivering niet langer stenen oplevert, wat meestal gebeurt na 6 – 8 zuiveringen (in ernstiger situaties kunnen er meer dan 10 – 12 zuiveringen nodig zijn), wordt je lever verondersteld in een uitstekende conditie te zijn. Toch wordt het aanbevolen de leverzuivering elke zes maanden een keer te doen. Elke zuivering geeft een extra versterking aan de lever en het zorgt voor het verwijderen van alle gifstoffen die de lever ondertussen weer heeft opgeslagen. **Noot:** Zuiver nooit als je lijdt onder een acute ziekte, zelfs niet tijdens een simpele verkoudheid. Als je aan een chronische ziekte lijdt echter, zou je lever zuiveren wel eens het beste kunnen zijn dat je voor jezelf kunt doen.

Belangrijk! Lees dit aandachtig:

De leverzuivering is één van de meest waardevolste en effectiefste methodes om iemands gezondheid te herstellen. Er zijn geen risico's zolang alle aanwijzingen op de letter opgevolgd worden. Neem de volgende instructies daarom heel serieus. Er zijn mensen die een

leverzuiveringsrecept volgden dat ze van vrienden hebben gekregen of dat ze van internet afgehaald hebben, en aan onnodige complicaties lijdten. Zij hadden geen complete kennis van de procedure en de manier waarop het werkt, en zij geloofden dat het verwijderen van de stenen uit de lever genoeg is.

Het is waarschijnlijk dat galstenen, terwijl ze eruit komen, in de darmen achterblijven. Ze kunnen snel worden verwijderd door een darmspoeling. Dit zou het beste kunnen gedaan worden de 2^{de} of de 3^{de} dag na de leverzuivering. Als galstenen in de darmen blijven, kunnen ze irritatie, infectie, hoofdpijn en darmongemak, schildklierproblemen, enz. veroorzaken. Uiteindelijk kunnen ze een bron van vergiftiging in het lichaam worden. Als darmspoelingen niet voorhanden zijn waar jij leeft, kun je een koffiekлизма nemen, gevolgd door een waterklisma. Dit garandeert echter niet dat alle resterende stenen verwijderd zullen worden. Er is niet echt een vervanging voor een darmspoeling. Een colema-board klisma (in Amerika te bestellen) komt echter het dichtst in de buurt van een professionele darmspoeling. Als je kiest voor iets anders dan een darmspoeling, drink dan een glas warm water met een volle theelepel magnesiumsulfaat meteen bij het opstaan op de dag dat je de door jouw gekozen methode gaat uitvoeren. (Voor het verkrijgen van een colema-board en het bekijken van de demonstratievideo over hoe je het kunt gebruiken, zie de Leverancierslijst).

Over het belang van een darmspoeling en een nierzuivering:

Hoewel de leverzuivering alleen al een geweldig resultaat kan bereiken, zou het ideaal zijn om dit pas te doen na een darmspoeling en een nierzuivering, in die volgorde. Je darmen reinigen (zie ook het hoofdstuk *Voorbereidingen*) zorgt ervoor dat de vrijgekomen galstenen gemakkelijk door de dikke darm kunnen komen. En een nierzuivering zorgt ervoor dat gifstoffen die uit de lever komen gedurende de zuivering geen extra belasting vormen voor de vitale zuiverende organen. Heb je echter nooit nierproblemen, nierstenen, blaasontsteking, enz. gehad, kun je doorgaan met de *darmspoeling – leverzuivering – darmspoeling* volgorde. Maar zorg er wel voor dat je je nieren in een later stadium zuivert. Er moet absoluut een nierzuivering plaatsvinden na de eerste 2 – 3 leverzuiveringen, en opnieuw, nadat je je lever volledig gezuiverd hebt. Of je zou een kop nierthee (zie *Nierzuiveringsrecept*) na iedere leverzuivering kunnen drinken, 2 – 3 dagen lang. Volg dezelfde instructies als gegeven voor de volledige nierzuivering.

Mensen bij wie de darmen ernstig verstopt zijn, of die een geschiedenis van obstipatie hebben, moeten overwegen op z'n minst 2 – 3

darmspoelingen te ondergaan voordat ze beginnen aan hun eerste leverzuivering. En om opnieuw samen te vatten, het is enorm belangrijk om je darmen te spoelen binnen drie dagen na iedere leverzuivering. Het verwijderen van galstenen uit de lever en galblaas kan enkele stenen of andere giftige afvalstoffen in de darmen achterlaten. Het is essentieel voor je gezondheid om ze eruit te zuiveren.

Heb Je Problemen Met De Zuivering?

Intolerantie Voor Appelsap

Als je om welke reden dan ook geen appelsap (of appels) kunt verdragen, mag je het vervangen met de volgende kruiden: *Gold Coin Grass* en *Bupleurum*. De kruiden worden aangeboden als een tinctuur en verkocht als *Gold Coin Grass* (GCG), 250 ml of 8.5 oz, voor de U.S.A. \$ 16,00. Het wordt aangeboden door *Prime Health Products* (zie *Leverancierslijst* aan het einde van het boek).

Het appelzuur in het appelsap lost een deel van het hard geworden gal heel goed op en het maakt de stenen zachter (zie de details over appelzuur hieronder). De hierboven genoemde kruiden zijn ook effectief in het zacht maken van de galstenen en kunnen om die reden gebruikt worden ter voorbereiding op de leverzuivering. Hoewel het wat langer kan duren dan wanneer je appelsap gebruikt. De juiste hoeveelheid van de tinctuur is een eetlepel (ongeveer 15 ml) eenmaal daags op een nuchtere maag, ongeveer 30 minuten voor het ontbijt. Deze kuur 8 – 9 dagen voorafgaand aan de eigenlijke zuiveringsdag volgen.

Intolerantie voor Magnesiumsulfaat

Als je allergisch bent voor Magnesiumsulfaat of het gewoon niet verdraagt, mag je in plaats daarvan Magnesiumcitraat gebruiken (hoewel het niet zo effectief is als Magnesiumsulfaat). Magnesiumcitraat is gemakkelijk verkrijgbaar bij de meeste drogisterijen of apotheken.

Intolerantie voor olijfolie

Als je allergisch bent voor olijfolie of het niet kunt verdragen, mag je zuivere Macadamia olie, koudgeperste zonnebloemolie of andere

koudgeperste oliën gebruiken (met uitzondering van raapzaadolie!). Maar weet wel dat extra virgine olijfolie nog steeds het meest succesvol is voor de leverzuivering.

Je lijdt aan een galblaasziekte of je hebt geen galblaas

Als je aan een galblaasziekte lijdt of je galblaas is verwijderd, kan het noodzakelijk zijn dat je Gold Coin Grass neemt, 2 – 3 weken lang (ongeveer de inhoud van 1 fles) voorafgaand aan de leverzuivering. Zie voor details hierboven.

Als algemene aanbeveling kan het ook nodig zijn dat je een galsupplement neemt. Zonder galblaas krijg je nooit meer de juiste hoeveelheid gal die nodig is voor de juiste vertering van voedsel. Overleg met je therapeut of arts welk middel voor jou het beste zou zijn.

Mensen die geen appelsap zouden moeten drinken

Er zijn mensen die moeilijkheden hebben met het drinken van appelsap in de grote hoeveelheden die nodig zijn voor de leverzuivering. Dit zijn onder andere mensen die lijden aan diabetes, hypoglykemie, gist infectie (Candida), kanker en maagzweren.

In al deze gevallen kan de appelsap vervangen worden door appelzuur in poedervorm, ook wel malonzuur genoemd. De voorbereidingstijd is dezelfde als bij appelsapinname, behalve dan dat de 1 liter appelsap vervangen wordt door een halve tot 1 theelepel appelzuur, ingenomen met 2 – 4 glazen water (kamertemperatuur). Drink deze oplossing in kleine hoeveelheden gedurende de dag. Appelsappoeder van levensmiddelkwaliteit (niet gemengd met magnesium of andere ingrediënten) is goedkoop en kan via internet of natuurvoedingswinkels worden aangeschaft. Alle wijnmakerijen gebruiken appelzuur om wijn te produceren (zie *Leverancierslijst*).

Cranberry sap (Amerikaanse veenbes) bevat ook veel appelzuur en kan ook gebruikt worden ter voorbereiding (1/3 sap gemengd met 2/3 water, 3 – 4 maal per dag, 6 dagen lang).

Een ander alternatief is Gold Coin Grass. Volg dezelfde aanwijzingen op als gegeven aan diegenen die een intolerantie hebben voor appelsap. Je kunt appelzuur proberen in één zuivering en Gold Coin Grass in de volgende, en bekijken wat het beste werkt voor jou.

Een vierde alternatief is appelpiderazijn: roer 1 – 2 eetlepels in een glas water en drink vier van deze glazen per dag, 6 dagen lang.

De leverzuivering levert niet het gewenste resultaat

In sommige gevallen, hoewel ze zeldzaam zijn, levert de zuivering niet de gewenste resultaten op. Hieronder staan de belangrijkste redenen en de remedies voor deze moeilijkheden:

1. Het is mogelijk dat het appelsap (bij de eerste zuiveringsperiode) niet volledig heeft kunnen doordringen in je galkanalen door ernstige verstoppingen (galstenen) in die kanalen. Bij sommige mensen zijn er 2 – 3 zuiveringen nodig voordat de stenen er beginnen uit te komen.

Chanca Piedra (*Phyllanthus niruri*), ook bekend als ‘steenbreker’, kan helpen je lever en galblaas voor te bereiden op een meer efficiënte vrijmaking van stenen, vooral als je verkalkte stenen in de galblaas hebt. Neem 20 druppels Chanca Piedra extract (zie Leverancierslijst) in een glas water, drie maal daags, minstens 2 – 3 weken lang voorafgaand aan je volgende leverzuivering.

De kruiden *Chinese Gentian* (*Gentiana longdancao*) en *Bupleurum*, helpen om een deel van de congestie te verwijderen en helpen om die reden je lever om meer succesvol te zuiveren. Deze kruiden zijn bereid als een tinctuur. Ze zijn meer bekend onder de naam Chinese Bitters, en worden aangeboden door *Prime Health Products* (zie *Leverancierslijst* aan het einde van het boek). De juiste dosering van dit tinctuur is ½ tot 1 theelepel (ongeveer 5 ml) eenmaal per dag op een nuchtere maag, ongeveer 30 minuten voor het ontbijt. Deze kuur moet 3 weken gevolgd worden, voorafgaand aan het drinken van het appelsap (of voor het gebruik van één van de alternatieven die we hiervoor besproken hebben). De meeste onprettige reacties op de zuivering verdwijnen over het algemeen na 3 – 6 dagen. Ze kunnen tot een minimum beperkt worden door de olie therapie te doen of door heet, geïoniseerd water te gebruiken (zie *Eenvoudige adviezen om galstenen te vermijden*), en door het colon schoon te houden.

2. Je hebt de volledige instructies niet goed opgevolgd. Eén van de stappen in de procedure achterwege laten, de doseringen veranderen of het tijdschema wijzigen, kan verhinderen dat je optimale resultaten bereikt. Voor sommige mensen, bijvoorbeeld werkt een leverzuivering alleen als de darmen eerst gespoeld zijn. De achtergebleven afvalstoffen en gassen verhinderen dat het oliemengsel langzaam door het darmstelsel kan stromen. De beste

dag voor een darmspoeling, of een alternatieve methode, is op de dag van de eigenlijke leverzuivering.

Hoofdpijn of misselijkheid de dagen na de leverzuivering

In de meeste gevallen verschijnen deze klachten als de aanwijzingen niet volledig zijn opgevolgd (zie hierboven). In zeldzame gevallen echter blijven er galstenen vrijkomen na het einde van de leverzuivering. De vrijkomende gifstoffen kunnen opgenomen worden in het circulatiesysteem en ongemak veroorzaken. In dat geval kan het nodig zijn om een half glas appelsap te drinken voor zeven achtereenvolgende dagen na de leverzuivering (of zolang als het ongemak duurt). Zorg ervoor dat je het sap minstens een half uur voor het ontbijt drinkt. In aanvulling daarop kan het nodig zijn nog een darmspoeling te doen om de laatste stenen te verwijderen. Bovendien helpt de ‘weefselzuiveringsmethode’ (geïoniseerd water), zoals hierboven beschreven, de circulerende gifstoffen te verwijderen. Als je een klein stukje verse gember in de thermosfles doet, stopt het geïoniseerde water snel de misselijkheid.

Je ziek voelen tijdens de zuivering

Als je alle aanwijzingen die gegeven zijn in de gehele procedure correct hebt uitgevoerd en je voelt je toch ziek gedurende de zuivering, wees dan niet gealarmeerd dat er iets mis is. Hoewel het zelden gebeurt, kan het toch voorkomen dat iemand overgeeft of de gehele nacht erg misselijk is. Dit komt doordat de galblaas gal en stenen met zo’n kracht eruit werkt dat het oliemengsel terug in de maag geduwd wordt. Wanneer de olie in de maag komt, voel je je ziek. In zo’n geval kun je de stenen zelfs voelen bewegen. Het is geen scherpe pijn, alleen een zachte samentrekking.

Gedurende één van mijn 12 leverzuiveringen heb ik een slechte nacht gehad. Ondanks dat ik bijna het gehele oliemengsel heb uitgebraakt, was de zuivering net zo succesvol als alle andere die ik had gedaan (de olie had z’n werk al gedaan, dat is het uitstoten van de galstenen in gang zetten). Als jou dit overkomt, bedenk dan dat dit slechts één nacht is met ongemak. Herstellen van een galblaasoperatie betreft vele maanden meer van pijn en lijden wanneer het litteken moet herstellen.

Eenvoudige Adviezen Om Galstenen Te Voorkomen

1. Zuiver Je Lever Twee Maal Per Jaar

Nadat je alle galstenen hebt losgelaten na een serie leverzuiveringen, is het 't beste om je lever twee maal per jaar te zuiveren. De beste tijd voor een leverzuivering is ongeveer een week voor een seizoensverandering. Begin de leverzuivering rond de 15^{de} maart, de 15^{de} juni, de 15^{de} september of de 15^{de} december, zodat de eigenlijke zuivering samenvalt met een equinox (herfst- of lentenachtevening) of zonnewende (midzomer- of midwinternachtevening). Herhaal dit zes maanden later.

Gedurende de tien dagen voor en na een seizoensverandering is het immuunsysteem over het algemeen laag, wat veel mensen meer vatbaar maakt om een kou te vatten. Dit is ook de tijd van het jaar waarop galstenen in de lever en de galblaas de neiging hebben toe te nemen, zowel in aantal als in omvang.

2. Houdt Je Darmen Schoon

Een zwakke, geïrriteerde en verstopte dikke darm is een broedplaats voor bacteriën, die gewoon hun werk doen. Dat wil zeggen, ze breken potentieel gevaarlijke afvalstoffen af. Als een bijproduct van hun levensreddende activiteiten scheiden de microbes een giftige substantie af. Een deel van de toxines die door de bacteriën geproduceerd wordt, komt in het bloed, dat ze rechtstreeks naar de lever brengt. Een constant blootstellen van de levercellen aan deze toxines verlaagd hun werkzaamheid en vermindert de galafscheiding, wat leidt tot verdere verstoring van de verteringsfuncties.

Wanneer we hoog bewerkt voedsel eten dat ontdaan is van de meeste voedingsstoffen en natuurlijke vezels, heeft de dikke darm moeilijkheden met het voortbewegen van de voedselmasa. Bewerkt voedsel heeft de neiging om een droge, harde of plakkerige ontlasting te maken, dat niet gemakkelijk door het darmstelsel beweegt. De spieren rond de dikke darm kunnen gemakkelijk vezelrijke en omvangrijke ontlasting voortduwen, maar ze hebben grote moeite met het hanteren van vezelloze, kleverige, plakkerige ontlasting. Wanneer ontlasting te lang in de dikke darm blijft, wordt het hard en droog. Als dat het enige was dat gebeurde – ontlasting dat verandert in harde droge feces – zouden we ons alleen zorgen hoeven maken over constipatie (waaraan miljoenen Amerikanen lijden). Maar er is meer. Nadat de ontlasting/feces zich aan de wanden van de dikke darm hecht, begint het verschillende dingen te doen, inclusief:

- Fermenteren (gisten), bederven en verharderen, daardoor wordt het een broedplaats voor parasieten en pathogenen (ziekte verwekkende stoffen), en een opslagruimte voor giftige chemicaliën die het bloed en de lymfe kunnen vervuilen, en die dus het lichaam vergiftigen.
- Het vormt een barrière dat een wisselwerking tussen de dikke darm en voedingsstoffen verhindert, en daarmee het opnemen van voedingsstoffen uit de voedselmasa.
- De beperkte beweging van de darmwanden maakt het onmogelijk voor de dikke darm om ritmisch samen te trekken met als doel de voortgang van de ontlasting te versnellen. (Hoe goed ben jij in staat om je werk te doen als je bedekt zou zijn met een dikke laag slijm?) Hieronder volgen een aantal symptomen die ontstaan als gevolg van een disfunctionerende dikke darm:
 - Pijn laag onder in de rug
 - Nek en schouder pijn
 - Huidproblemen
 - Duf hoofd (moeilijk concentreren)
 - Vermoeidheid
 - Traagheid
 - Verkoudheden en griep
 - Constipatie en diarree
 - Spijsverteringsproblemen
 - Winderigheid en gasvorming

- Opgeblazen gevoel
- Ziekte van Crohn
- Ulcerative colitis
- Colitis / Geïrriteerde Darm Syndroom (IBS)
- Diverticulitis / Diverticulosis
- Leaky Gut Syndrome
- Pijn in de ondermaag (vooral aan de linkerkant)

De dikke darm absorbeert mineralen en water. Wanneer de membraan van de dikke darm is geblokkeerd door plak, kan het mineralen niet assimileren en absorberen (dit geldt ook voor sommige vitamines). Wanneer dit gebeurt, ontstaan deficiëntieziekten ongeacht hoeveel supplementen je gebruikt. De meeste ziekten zijn in feite verstoringen door tekorten. Ze ontstaan wanneer bepaalde delen van het lichaam lijden aan ondervoeding, vooral van mineralen (zie ook *Neem geïoniseerde mineralen* in dit Hoofdstuk). Er zijn verschillende manieren die gebruikt kunnen worden om de dikke darm te reinigen:

1. Je dikke darm schoonhouden door *hoge darmspoeling* bijvoorbeeld, is een effectieve, preventieve manier om de lever te beschermen tegen toxines die ontstaan in de dikke darm. Hoge darmspoeling, ook wel bekend als *Colon Hydrotherapy*, is misschien één van de meest effectieve dikke darm therapieën. In een sessie van 30 – 50 minuten kan het grote hoeveelheden vastzittende afvalstoffen, dat zich mogelijk jaren opeengestapeld heeft, verwijderen. Tijdens zo'n hoge darmspoeling wordt in totaal zo'n 3 – 6 liter gedistilleerd of gezuiverd water gebruikt om de dikke darm op vriendelijke wijze te spoelen. Door zachte massage van de onderbuik worden oude resten van slijmerig fecaal materiaal losgemaakt, onthecht van de darmwand en vervolgens verwijderd door het water.

Darmspoelingen hebben een 'bevrijdend' effect. Er is normaal gesproken een gevoel van lichtheid, zuiverheid, en toegenomen helderheid van geest als gevolg van een darmspoeling. Je kunt je gedurende het proces af en toe een licht oncomfortabel gevoel hebben, vooral wanneer grotere hoeveelheden giftige afvalstoffen zich onthechten van de darmwand en zich richting het rectum bewegen.

Darmspoeling is een veilige en hygiënische manier voor het zuiveren van de darmen. Een rubber slang brengt water in de dikke darm, en spoelt de dikke darm. Het losgekomen afvalmateriaal kun je zien stromen door een slang, die het type en de hoeveelheid verwijdert afvalmateriaal laat zien.

Zodra de dikke darm volledig is gezuiverd na twee, drie of meer darmspoelingen zullen dieet, oefening of andere gezondheidsprogramma's zeer waarschijnlijk meer effectief zijn. Naar schatting bevindt 80 % van alle immuunweefsel zich in de darmen. Om die reden kan het reinigen van de darmen van alle immuun onderdrukkende giftige afvalstoffen en het verwijderen van galstenen uit de lever het verschil maken bij de behandeling van kanker, hartziekten, AIDS of andere ernstige ziekten.

2. Als je geen toegang hebt tot een colontherapeut, kun je ook groot voordeel hebben van het gebruik van een *colega board* (zie *Leverancierslijst*), als tweede beste optie. Het *colega board* biedt je de mogelijkheid om je darmen te reinigen in het comfort van je eigen huis. De *colega darmspoeling* is een doe-het-zelf behandeling en is eenvoudig te leren en uit te voeren.

3. Een andere methode van reinigen, die gebruik maakt van bitterzout (magnesiumsulfaat), reinigt niet alleen de dikke darm, maar ook de dunne darm. Dit kan nodig zijn als je grote problemen hebt met het verteren van voedsel, herhaaldelijk last hebt van verstopte nieren/galblaas, ernstige constipatie, of als je eenvoudig niet in de gelegenheid bent om een darmspoeling te ondergaan. Mix drie weken lang 1 theeleper oraal bitterzout (magnesium sulfaat) met 1 glas warm water en drink dit op je nuchtere maag ('s ochtends). Dit orale klysma spoelt je gehele spijsverteringskanaal en de dikke darm, van boven tot beneden, meestal binnen een uur, en het brengt je meestal een aantal stoelgangen achter elkaar. Het zuivert het grootste deel van de plak en resten die aan de wanden gekleefd zitten, samen met parasieten die daar leefden. Verwacht dat je ontlasting waterig zal zijn zolang er darmafval is dat eruit moet. De ontlasting neemt weer een normale vorm en consistentie aan zodra het gehele darmstelsel schoon is. Deze behandeling kan 2 – 3 keer per jaar gedaan worden. Verwacht af en toe wat kramp of gasvorming zolang je deze zuivering doet (een resultaat van loskomende toxines).

4. Castor olie is een traditioneel gebruikt en excellente remedie om afvalmaterialen uit de darmen te zuiveren. Het irriteert minder dan bitterzout en het heeft geen bijwerkingen, anders dan normale zuiveringsreacties. Neem één tot drie theelepels Castor olie in 1/3 glas warm water op een nuchtere maag vroeg in de ochtend of vlak voor het naar bed gaan (afhankelijk wat het beste werkt). Het is een erg succesvolle behandeling van hardnekkige vormen van obstipatie. Het kan ook aan

kinderen gegeven worden (in een lagere dosering). Hoewel het niet verstandig is bitterzout te vervangen door enig ander zuiveringsmiddel gedurende een leverzuivering, toch kan Castor olie gebruikt worden ter vervanging van het bitterzout in geval van een allergie voor deze laatste.

5. Aloë Vera sap is een ander zeer effectieve manier om het darmstelsel te zuiveren. Het moet echter niet gebruikt worden als vervanging voor de darmspoelingen en colemas voor en na een leverzuivering. Aloë Vera heeft zowel verzorgende als zuiverende effecten. Eén eetlepel Aloë Vera sap opgelost in een klein beetje water ingenomen voor de maaltijden, of op z'n minst een keer in de ochtend voor het ontbijt, helpt om oude opgeslagen afvalstoffen af te breken en het brengt basisvoedingsmiddelen naar de cellen en weefsels. Diegenen die het gevoel hebben dat hun lever na een leverzuivering nog steeds veel toxines afscheidt, zullen waarschijnlijk veel baat hebben bij het drinken van Aloë Vera sap.

Aloë Vera is effectief gebleken bij bijna iedere ziekte, inclusief kanker, hartziekte, verstoringen in het bloed, artritis, infecties, Candida, cysten, diabetes, oogproblemen, spijsverteringsproblemen, zweren, leverziekten, haemorrhoïde, hoge bloeddruk, nierstenen en –aanvallen, om er een paar te noemen. Aloë Vera bevat meer dan 200 voedingsstoffen, inclusief de vitaminen B1, B2, B3, B6, C, E, Foliumzuur, IJzer, Calcium, Magnesium, Zink, Mangaan, Koper, Barium, Sulfaat, 18 aminozuren, belangrijke enzymen, glycosides, polysaccharides, enz. Zorg ervoor dat je alleen zuivere, onverdunde Aloë Vera koopt, die verkrijgbaar is in natuurvoedingszaken. Eén van de beste merken wordt geproduceerd door het bedrijf, *Lily of the Desert*, Texas, USA. Het wordt gemaakt van 99,7% biologisch geteelde Aloë Vera sap zonder toegevoegd water.

Attentie: Regelmatig Aloë Vera drinken kan bij diabetes het vermogen van de pancreas verbeteren om meer van het eigen insuline te produceren. Daarom moeten diabetes patiënten hun arts raadplegen om de behoefte aan extra insuline vast te stellen, omdat te veel insuline gevaarlijk is. Veel diabetici melden een vermindering van de benodigde insuline. Zorg ervoor dat je alleen onverdund Aloë Vera sap koopt.

6. COLOSAN is een mix van verschillende magnesiumoxides ontwikkelt met het doel om op geleidelijk wijze zuurstof in het verteringsstelsel vrij te laten, zodat het gereinigd wordt. COLOSAN is een poeder dat je mixt met citrussap en drinkt. Deze drank produceert zuurstof in het darmstelsel, wat alle oude fecale resten, parasieten en slijm

verwijderd. COLOSAN wordt aangeboden door *Family Health News* of andere maatschappijen (zie *Leverancierslijst*).

3. De Nierzuivering

Als de aanwezigheid van galstenen in de lever, of een andere situatie, heeft geleid tot het ontstaan van stenen in de nieren of de galblaas (zie *Problemen in het urinesysteem* in Hoofdstuk 1), zou je moeten overwegen om de nieren ook te zuiveren. De nieren zijn hele delicate, bloedzuiverende organen die gemakkelijk verstopt raken door een slechte vertering, stress en onregelmatige levensstijl. De belangrijkste oorzaak van verstopping in de nieren is nierstenen. De meeste nierkristallen/-stenen zijn echter te klein om door moderne diagnosticerende instrumenten, zoals röntgen, opgemerkt te worden.

De volgende kruiden kunnen, wanneer ze dagelijks over een periode van 20 – 30 dagen genomen worden, alle typen nierstenen helpen oplossen en verwijderen, inclusief urinezuurstenen, oxaalzuurstenen, fosfaatstenen, en aminozuurstenen. Als je al vaker nierstenen hebt gehad, kan het nodig zijn deze zuivering enkele malen te herhalen. Dit met intervallen van zes – acht weken, voordat je nieren volledig schoon zijn.

Ingrediënten:

1. Marjoram (*Origanum majorana*) 1 oz
2. Cat's Claw (*Uncaria tomentosa*) 1 oz
3. Comfrey Root (*Symphytum officinale*) 1 oz
4. Fennel Seed (*Foeniculum vulgare*) 2 oz
5. Chicory Herb (*Chichorium intybus*) 2 oz
6. Uva Ursi of Bearberry (*Arctostaphylos*) 2 oz
7. Hydrangea Root (*Hydrangeo arborescens*) 2 oz
8. Gravel Root (*Eupatorium purpureum*) 2 oz
9. Marshmallow Root (*Althaea officinalis*) 2 oz
10. Golden Rod Herb (*Solidag virgaurea*) 2 oz

Instructies:

Neem 1 oz (U.S.-engelse inhoudsmaat die je nodig hebt bij de bestelling on-line – zie leverancierslijst) van elk van de eerste drie kruiden en 2 oz van elk van de overige kruiden en mix ze goed door elkaar.

Bewaar ze in een luchtdichte trommel. Week 3 opgehoopte eetlepels van het mengsel in twee koppen water voor het naar bed gaan en laat dit bedekt de gehele nacht staan. Breng dit mengsel de volgende ochtend aan de kook en laat het 10 – 15 minuten trekken en filter het daarna.

Drink een paar nipjes per keer in 6 – 8 porties verdeeld over de dag. Deze thee hoeft niet warm of heet gedronken te worden, maar koel het niet. Voeg geen suiker of zoetstoffen toe. Wacht tenminste 1 uur na het eten voordat je je volgende paar nipjes neemt.

Herhaal deze procedure zo'n 20 dagen. Als je ongemak of stijfheid laag in de onderrug ervaart, dan is dat omdat er zoutkristallen van de nieren door de urinebuizen van het urinestelsel gaan. Een sterke geur of donkere verkleuring van de urine aan het begin van of tijdens de zuivering geeft aan dat er een enorme hoeveelheid toxines uit de nieren vrijkomt. Normaal gesproken gaat het vrijkomen echter geleidelijk en verandert de kleur of hoedanigheid van de urine niet erg veel. **Belangrijk:** Ondersteun de nieren tijdens de zuivering door extra veel water te drinken met een minimum van 6 – 8 glazen per dag.

Vermijd tijdens de zuivering dierlijke producten, zuivelproducten, thee, koffie, alcohol, koolzuurhoudende dranken, chocolade en elk ander voedsel of drank te nuttigen dat conserveermiddelen, kunstmatige zoetstoffen, kleurstoffen e.d. bevat. Ter aanvulling op het drinken van deze nieren thee kun je elke dag kauwen op een klein stukje van de schil van een biologische citroen aan de linkerkant van de mond en een klein stukje wortel aan de rechterkant van de mond. Kauw op elk stukje 30 – 40 keer. Dit stimuleert de nierfunctie. Zorg ervoor dat er in elk geval een half uur zit tussen iedere kauwsessie.

4. Drink Regelmatig Geïoniseerd Water

Geïoniseerd water drinken heeft een zuiverend effect op al het weefsel in het lichaam. Het helpt vooral toxines te verminderen, het verbetert de circulerende functies en het balanceert gal. Door water 15 – 20 minuten te koken, wordt het geladen en verzadigd met negatieve zuurstofionen. Wanneer je gedurende de dag regelmatig nipjes neemt van dit water, begint het systematisch het lichaamsweefsel te zuiveren en het helpt om van bepaalde positief geladen ionen (die geassocieerd worden met een hoge zuurgraad en giftig zijn) af te komen.

Toxines en afval dragen een positieve lading en daarom hechten ze zich vanzelfsprekend aan het lichaam, dat in z'n geheel negatief geladen is. Zodra de negatieve zuurstofionen het lichaam binnenkomen, worden ze naar de positief geladen gifstoffen getrokken. Dit verandert afval in neutraal vloeibaar materiaal dat gemakkelijk en zonder verdere inspanning door het lichaam uitgescheiden wordt. De eerste dagen of zelfs weken dat je je lichaamweefsels op deze manier zuivert, kan je tong een witte of gele laag krijgen. Dit is een indicatie dat je lichaam veel afval aan het zuiveren is. Als je excessief overgewicht hebt, kan deze methode je helpen om vele ponden afvalstoffen kwijt te raken in een korte tijd, zonder de bijwerkingen die normaal gepaard gaan met plotseling gewichtverlies.

Instructies:

Kook water 15 – 20 minuten lang en giet het in een thermosfles. Roestvrijstalen flessen zijn ook goed. Dit houdt het water heet en geïoniseerd gedurende de gehele dag. Neem één of twee nipjes ieder half uur, de hele dag lang en drink het zo heet als je met thee zou doen. Deze methode kun je op ieder moment gebruiken dat je je niet goed voelt of wanneer je de behoefte voelt om de stoelgang gemakkelijker te maken bij constipatie, het bloed dun wilt houden, of als je je gewoon meer energiek en helder wilt voelen. Sommige mensen gebruiken het een bepaalde periode, zoals 3 – 4 weken; anderen gebruiken het continu.

De zuurstofionen worden opgeladen door het bubbelende effect van het kokende water, precies zoals water doet dat op de grond valt of breekt op de kust. In de thermosfles blijft het water tot zo'n 12 uur geïoniseerd of zolang als het heet blijft.

5. Neem Geïoniseerde Essentiële Mineralen

Je lichaam is als 'levende aarde'. Als het voldoende mineralen en sporenelementen heeft om mee te werken, kan het je verzorgen en produceert het alles wat je nodig hebt om te leven en te groeien. Deze essentiële mineralen kunnen echter gemakkelijk uitgeput raken wanneer je er niet genoeg van binnenkrijgt via je voeding. Eeuwenlang gebruik van dezelfde agrarische velden heeft ertoe geleid dat voedsel zeer nutriëntdeficiënt is. De situatie verslechterde met de opkomst van kunstmest dat de planten forceert om sneller te groeien zonder aandacht voor de aanwezigheid van nutriënten. Wanneer er tekorten in het lichaam

ontstaan aan mineralen en sporenelement kunnen belangrijke functies niet langer ondersteund worden, of ze worden gematigd.

Vanwege de onnatuurlijk situatie van minerale uitputting van onze grond tegenwoordig, en dus in onze lichamen, is het een goed idee om mineralen aan te vullen. De cruciale vraag is of mineralen die in levensmiddelenwinkels of bij de apotheek verkocht worden in staat zijn om de mineralenvoorraad in onze lichaamscellen aan te vullen. Het antwoord is: 'Zeer onwaarschijnlijk!'

Mineralen worden over het algemeen aangeboden in drie basis vormen: capsules, tabletten en colloïd mineraalwater. Voor de uitputting van onze grond was plantaardige voeding onze ideale mineralenleverancier. Wanneer een plant in een gezond grondmilieu groeit, absorbeert het de aanwezige colloïde mineralen en zet ze om in een ionische via biologisch opneembare vorm. Ionische mineralen zijn een ängstrom in grootte, terwijl de colloïde mineralen, ook bekend als anorganische, metaalhoudende mineralen, ongeveer 10.000 keer groter zijn (micron grootte). Ionische, wateroplosbare, plantenmineralen worden meteen door onze lichaamscellen geabsorbeerd. Daarentegen hebben colloïde deeltjes die in een complexe samenstellingen verpakt zijn en aangeboden worden in pilvorm een kans van minder dan 1% om geabsorbeerd te worden. De mineralen die in colloïde mineraalwaters aangetroffen worden, worden ook niet beter opgenomen. Ze zijn niet oplosbaar in water, maar zijn slechts verdeeld tussen de watermoleculen.

In gangbare samenstellingen zit calcium carbonaat, zinkpicolinaat, enz. Deze colloïde deeltjes hebben de neiging om in de bloedstroom gevangen te worden en vervolgens in verschillende delen van het lichaam afgezet te worden. In de vorm van bezinking kunnen ze enorme mechanische en structurele schade veroorzaken. Veel gezondheidsproblemen tegenwoordig zijn het directe resultaat van het opnemen van zulke metaalhoudende mineralen, inclusief osteoporose, hartziekte, kanker, artritis, hersenstoornissen, nierstenen, galstenen, enz.

Gelukkig is er een heel efficiënte manier om mineralen in de vorm van en met het karakteristiek van plantenmineralen te verkrijgen. Door mineralen te verdampen in een vacuümkamer (zonder zuurstof), wordt voorkomen dat ze oxideren en dat ze in een complexe staat veranderen. Eenmaal geïoniseerd kunnen de mineralen gecombineerd worden met zuiver water en direct opneembaar gemaakt worden voor de lichaamscellen. Een bedrijf in Minnesota (USA) is erin geslaagd om een proces te ontwikkelen dat in staat is om colloïden om te vormen tot 99.9% in water oplosbare, geïoniseerde mineralen. Het bedrijf, ENIVA, biedt

deze mineralen aan via een distributiesysteem (zie *Leverancierslijst*). Ik beveel de basisverpakking ‘*Body Essentials Plus*’ aan. Dit bestaat uit een 32oz-fles geïoniseerde mineralen voor de ochtend en een tweede voor de avond (dit zijn twee verschillende supplementen: AM (voormiddag) en PM (namiddag)). Een ander uitstekend product is ‘*Ionisch Zilver*’, een krachtige antivirale en antibacteriële natuurlijke substantie dat het lichaam geweldig helpt om te gaan met pathogenen uit de omgeving en inwendige toxines.¹³

6. Drink Genoeg Water

Om iedere dag de juiste hoeveelheid gal te produceren (1,1 – 1,5 liter), wat het lichaam nodig heeft om voedsel goed te kunnen verteren, heeft de lever veel water nodig. Daar komt bij dat een heleboel water gebruikt wordt voor het in stand houden van een normaal bloedvolume, de cellen en bindweefsels hydrateert, toxines wegspoelt, en voor het uitvoeren van letterlijk duizenden andere functies. Aangezien het lichaam water niet op kan slaan zoals het vet opslaat, is het afhankelijk van regelmatige, voldoende waterinname. Om de juiste galproductie en galconsistentie te handhaven, evenals gebalanceerde bloedwaardes, moet je 6 – 8 glazen water drinken elke dag. De belangrijkste tijd om te drinken is meteen na het opstaan. Drink allereerst een glas (warm) water om het de nieren gemakkelijker te maken (geconcentreerde) urine uit te scheiden. Een tweede glas warm water (waaraan je de sap van één schijfje citroen en een theelepel honing mag toevoegen) helpt het darmstelsel te reinigen. Andere belangrijke tijden om water (één glas op kamertemperatuur of warm) zijn een half uur voor en 2,5 uur na maaltijden. Dit zijn de tijden waarop een goed gehydrateerd lichaam op natuurlijke wijze dorst signaleert. Genoeg water op die tijden beschikbaar hebben, zorgt ervoor dat het bloed, de gal en de lymfe vloeibaar genoeg blijven om hun respectieve activiteiten in het lichaam uit te voeren. Aangezien honger- en dorstsignalen erg op elkaar lijken, kan het zijn dat als je je ‘hongerig’ voelt op die tijden waarop je eigenlijk uitgedroogd begint te raken. Daarom is

¹³ De auteur zelf gebruikt Eniva mineralen op een dagelijkse basis en hij beveelt ze aan aan zijn cliënten als een preventieve methode en ter bevordering van een goede gezondheid. **Noot:** Om producten van Eniva te kunnen bestellen, heb je een ‘sponsor name’ en een ID nodig. Je mag de naam en de ID van de auteur gebruiken, Andreas Moritz, # 13462.

het een goed idee om eerst een glas water (kamertemperatuur of warm) te drinken en dan te checken of je honger is verdwenen.

Als je een hoge bloeddruk hebt en daarvoor medicijnen gebruikt, zorg er dan voor dat je je bloeddruk regelmatig opneemt. Door de toenemende waterconsumptie kan je bloeddruk mogelijk in een heel korte tijd terugkeren naar normaal. Dit zou je medicijninname achterhaald en zelfs schadelijk maken. Door genoeg water te drinken is het zelfs mogelijk dat je begint af te vallen als je overgewicht hebt of dat je aankomt als je ondergewicht hebt.

Het meest superieure water dat ik tegengekomen ben, is Prill Water. Dit is een beschrijving die ik heb gehaald van de website van Global Light Network <http://global-light-network.com>:

‘Om Prill water te maken moet je eerst de kralen goed reinigen. Doe ze dan in een vier literkan water....dat mag oud kraanwater zijn....en laat het er 24 uur inzitten. Dan kun je drie kwart van het erg zuivere en therapeutische water er uit schenken. Laat de resterende kwart liter en de Prill kralen in de kan en vul de beker weer af....vanaf dat moment kun je er ieder uur 3 kwart Prill water afschenken voor de rest van je leven. Nadat het Prill water gemaakt is, kan het bewaard worden in elke fles of kan, zelfs in zo’n goedkope plastic fles waarin gedistilleerd water altijd inzit....

‘Prill water kan op zoveel verschillende manieren gebruikt worden. Je kunt het drinken, je kunt ermee koken, je kunt je erin baden, je kunt het aan je planten geven, je kunt het aan je huisdieren geven en elke keer dat er wat door de afvoer gaat, zal het ‘t water in jouw omgeving verbeteren. Wanneer een voldoende aantal van ons over de gehele wereld Prill water gebruiken, zullen we alle water van de aarde transformeren!!!

‘Wanneer je Prill water maakt, transformeren de Prill kralen het water op moleculair niveau en ze maken dan wat Jim Carter dun water noemt. Het water vormt enkele moleculen met twee waterstofatomen en een zuurstofatoom die erg strak en permanent met elkaar verbonden worden. Op de een of andere magische wijze wordt de chloride en de fluoride in het water verdreven en het water is zuiver en ongerept als gletsjerwater en het zal je lichaam super hydrateren, zelfs beter dan geclusterd water omdat je je kunt permitteren om dit de hele dag te drinken. Dit is een belangrijk deel van de magie van Prill Water.’

Ik kan de goede smaak van het water bevestigen, z’n ‘waterigheid’ en z’n uitstekend hydraterende en zuiverende effecten.

7. Minder Alcoholgebruik

Alcohol is sterk zuurvormend en gemaakt uit geraffineerde suiker. Om die reden heeft het een sterk mineraal uitputtend effect in het lichaam. Het orgaan dat het meest te lijden heeft van alcohol is de lever. Als bijvoorbeeld een over het algemeen gezond persoon in een uur tijd twee glazen wijn drinkt, is de lever niet in staat om alle alcohol te ontgiften. Veel van de alcohol wordt omgezet in vette afzettingen en, eventueel als galstenen in de lever. Als de lever en de galblaas al een aantal galstenen opgeslagen hebben, zal alcoholconsumptie ervoor zorgen dat deze stenen sneller gaan groeien en talrijker worden in een korte periode.

Net als koffie en thee heeft alcohol een sterk uitdrogend effect. Het verlaagt het water gehalte in de lichaamscellen, het bloed, de lymfe en het gal. Op deze manier verslechtert de bloedcirculatie en het verwijderen van afvalstoffen. De effecten op een gedehydrateerd zenuwstelsel zijn delirium, onscherp zicht, verlies van geheugen en oriëntatie, langzame reactiesnelheid, en wat over het algemeen een 'kater' genoemd wordt. Onder invloed van alcohol en als gevolg daarvan uitdroging, worden het zenuwstelsel en het immuunsysteem onderdrukt, wat weer leidt tot een vertraagde spijsvertering, metabolische en hormonale processen in het lichaam. Dit alles draagt bij aan meer galstenen in de lever en de galblaas.

Voor diegenen die al een geschiedenis van galstenen hebben, is het beter om alcohol maar helemaal te vermijden. Veel van mijn cliënten die gestopt zijn met elke vorm van alcohol te drinken, inclusief bier en wijn, zijn spontaan hersteld van problemen als paniekaanvallen, aritmie, ademhalingsmoeilijkheden, verschillende problemen met het hart, verstoord slaapritme, galblaasaanvallen, infectie aan de pancreas, vergrote prostaat, colitis, en andere ziekten die met ontsteking te maken hebben. Als je lijdt aan welke ziekte dan ook, is het 't beste om je te onthouden van elke dehydraterende drank, zoals alcohol, koffie, thee, frisdranken (vooral dieet dranken). Dit stelt het lichaam in staat om al haar energie en hulpbronnen te richten op het genezen van aangetaste delen van het lichaam

8. Vermijdt Overeten

Eén van de belangrijkste oorzaken van galstenen is *zich te buiten gaan aan voedsel*. Daarom is één van de effectiefste methoden om galstenen te voorkomen ‘onder-eten’. Matig eten en af en toe een dag vasten met alleen vloeistoffen (ideaal is eens per week) helpt om het verteringsproces optimaal te houden en om te gaan met de meeste bestaande afzettingen van onverteerd voedsel. Vloeistoffen, betekent ook groentebouillon, fruitsappen, groentesappen, kruidentheeën en water. De eettafel steeds een beetje hongerig verlaten zorgt voor een gezond verlangen naar goed voedsaam eten. Overeten daarentegen leidt naar verstopping en naar het snaaien van snelle energieleverende voedingsmiddelen en dranken, zoals suiker, zoetigheden, witmeel producten, aardappelchips, chocolade, koffie, thee en frisdranken. Al dit eten en drinken zorgt voor het ontstaan van galstenen.

9. Handhaaf Regelmatige Maaltijdijden

Het lichaam wordt beheerst door talloze circadiaanse ritmen, die de meest belangrijke functies in het lichaam regelen, overeenkomstig voorgeprogrammeerde tijdsintervallen. Slaap, afscheiding van hormonen en spijsverteringssappen, afvoeren van afvalstoffen, enz., volgen allemaal een specifieke dagelijkse ‘routine’. Als de routine vaker onderbroken wordt dan dat het wordt gehandhaafd, raakt het lichaam uit balans en kan het haar essentiële taken niet vervullen. Alle taken zijn op natuurlijke wijze verbonden met en afhankelijk van het schema dat gedicteerd wordt door het circadiaanse ritme.

Regelmatige eetijden hanteren, maakt het voor het lichaam makkelijk om zich voor te bereiden op de productie en afscheiding van de juiste hoeveelheden spijsverteringssappen voor elke maaltijd. Onregelmatige eetgewoontes, aan de andere kant, verwarren het lichaam. Bovendien verliest het zijn spijsverteringskracht door zich iedere keer aan te moeten passen aan een andere eetijd. Af en toe maaltijden overslaan, op verschillende tijden eten, of eten tussen maaltijden door in het bijzonder, onderbreken de cyclussen van de galproductie door de levercellen. Het resultaat is het ontstaan van galstenen.

Door een regelmatige eetroutine te hanteren, krijgen de 60 – 100 triljoen cellen hun dagelijkse deel aan voedingsstoffen volgens schema.

Wat de celstofwisseling soepel en effectief laat verlopen. Veel stofwisselingsstoornissen, zoals diabetes of zwaarlijvigheid, ontstaan door onregelmatige eetgewoonten en kunnen verbeterd worden door de eettijden in overeenstemming te brengen met het natuurlijke circadiaanse ritme. Het is het beste om de grootste maaltijd rond het middaguur te nemen en alleen lichte maaltijden voor ontbijt (niet later dan 08.00 uur) en diner (niet later dan 19.00 uur).

10. Eet Vegetarisch

Een uitgebalanceerd vegetarisch dieet is één van de meest effectieve manieren om galstenenvorming, hartziekten en kanker te voorkomen. Als je het gevoel hebt dat je niet uitsluitend kunt leven op voedsel dat van plantaardige oorsprong is, probeer dan op z'n minst voor enige tijd rood vlees te vervangen door kip, konijn of kalkoen. Uiteindelijk ben je wellicht in staat om volledig vegetarisch te worden. Alle vormen dierlijk eiwit verminderen de oplosbaarheid van gal, wat een groot risico is voor galstenen.

Je kunt het risico op het ontwikkelen van galstenen enorm verminderen door meer groenten, salades, fruit en complexe koolhydraten aan je dieet toe te voegen. Oude kaas, commerciële yoghurt, evenals sterk bewerkte en geraffineerde levensmiddelen veroorzaken een onevenwichtige galstructuur. Probeer bovendien gefrituurde en diepgefrituurde levensmiddelen te laten staan. Vooral de verhitte oliën die in fast-food restaurants gebruikt worden, zijn een snelle manier om galstenen te produceren.

11. Vermijdt 'Light' Producten

Er zijn onlangs verschillende wetenschappelijke studies gedaan die aangeven dat 'light' voedingsmiddelen de eetlust aanwakkeren en overeten stimuleren en dat ze gewicht **niet** doen afnemen; ze zouden zelfs tot gewichtstoename kunnen leiden.

Hoe meer *enzymen energie* voedsel bevat, hoe sneller we ons bevredigd voelen en des te sneller wordt het voedsel omgezet in bruikbare energie en bio-bruikbare voedingsstoffen. In tegenstelling daarmee

schaadt laag calorierijk, ‘light’ voedsel de galafscheiding, de spijsvertering en de afscheidingsfuncties. Toegenomen bloedvetwaarden laten zien dat de galafscheiding laag is, dat bloedvatwanden verdikt zijn en dat vetten niet langer adequaat verteerd en geabsorbeerd worden. Vandaar dat iemand met een te hoog bloedvetniveau eigenlijk lijdt aan een ‘vet tekort’. Een vetarm dieet kan zelfs de cholesterolproductie in de lever verhogen, als direct gevolg van een reactie op een toenemende vraag om meer vetten in de cellen en weefsels in het lichaam. De bijwerkingen van deze overlevingsmanoeuvre door het lichaam is de ontwikkeling van galstenen en gewichtstoename, of het afzetten van afvalstoffen.

Vetarme en andere laag calorierijke diëten zijn schadelijk voor de gezondheid en zouden alleen voorgeschreven mogen worden bij acute lever en galblaas problemen wanneer de vertering en de absorptie van vet ernstig is verstoord. Nadat alle galstenen verwijderd zijn en de leverfuncties genormaliseerd zijn, is het noodzakelijk om geleidelijk aan de vet en calorie consumptie op te voeren om aan de hoge energiebehoefte van het lichaam tegemoet te komen. De aanwezigheid van galstenen in de lever en de galblaas verminderen het vermogen van het lichaam om vet en ander calorierijk voedsel goed te verteren. Dit soort voedsel af en toe of minimaal consumeren over een langere periode tast enkele van de meest fundamentele stofwisselings- en hormonale processen aan in het lichaam. Dit kan ernstige gevolgen hebben voor iemands gezondheid. Door een eiwitarm dieet en het zuiveren van de lever en galblaas is een normale, gebalanceerde vetinname niet langer een risico voor het ontwikkelen van galblaas- of leverproblemen.

12. Eet Ongeraffineerd Zeezout

Geraffineerd zeezout heeft feitelijk geen voordeel voor het lichaam. Daarentegen is het zelfs verantwoordelijk voor het veroorzaken van talloze gezondheidsproblemen, inclusief galstenen. Het enige zout dat het lichaam kan verteren, assimileren en goed benutten is ongeraffineerd, onbewerkt zee- of steenzout. Als zout nuttig voor het lichaam wil zijn, moet het ‘t voedsel binnendringen, dat wil zeggen het vocht van fruit, groenten, granen, peulvruchten, enz. moeten het zout oplossen. Als zout in een droge staat het lichaam binnenkomt, creëert het dorst (een teken van vergiftigd zijn). Het veroorzaakt nog meer schade, omdat het niet op de juiste wijze geassimileerd en benut wordt (zie ook Hoofdstuk 3).

Je mag een mespuntje zout in een kleine hoeveelheid water oplossen en toevoegen aan fruit of ander voedsel dat normaalgesproken niet gekookt wordt. Dit zal helpen bij de vertering van deze items, omdat het helpt met het ontzuren van het lichaam. Een mespuntje toevoegen aan drinkwater genereert alkaline eigenschappen en voorziet je van belangrijke mineralen en sporenelementen. Het is de moeite om hier te vermelden dat voedsel lekker hoort te smaken en niet zoutig, toegevoegd of van zichzelf. Pitta lichaamstypen hebben minder zout nodig dan andere lichaamstypen.¹⁴ (Om onbewerkt en ongeraffineerd zeezout te kopen, zie ‘Leverancierslijst’).

Belangrijke Functies Van Echt Zout In Het Lichaam:

1. Stabiliseert een onregelmatige hartslag en het reguleert de bloeddruk – in samenwerking met water. Natuurlijk zijn de juiste hoeveelheden van wezenlijk belang.
2. Trekt bovenmatige verzuring uit de lichaamscellen, vooral uit de hersencellen.
3. Brengt de bloedsuikerspiegel in balans, wat vooral voor diabetes belangrijk is.
4. Het is essentieel voor het genereren van hydro-electrische energie in de lichaamscellen.
5. Het is van vitaal belang voor de absorptie van voedingsstoffendeeltjes door het darmstelsel.
6. Het is nodig om de longen te reinigen van slijm en kleverig fluïdum, in het bijzonder in geval van astma en cystic fibrosis (taaislijmziekte).
7. Het herstelt slijmvliesontsteking en verstopping in de sinussen.
8. Het is een sterk natuurlijk antihistamine.
9. Het kan spierkrampen voorkomen.
10. Helpt bovenmatige speekselvorming te voorkomen. Speeksel dat tijdens de slaap uit de mond druïpt, geeft een zouttekort aan.
11. Het maakt botten sterk. Zevenentwintig procent van het zout in het lichaam bevindt zich in de botten. Zoutgebrek en/of het

¹⁴ Om je Ayurvedische lichaamstype te bepalen, wordt verwezen naar het boek *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

- eten van geraffineerd zout in plaats van echt zout zijn de voornaamste oorzaken van osteoporose.
12. Het reguleert slaap; het handelt als een natuurlijk slaapmiddel.
 13. Het helpt jicht en reumatische artritis te voorkomen.
 14. Het is van vitaal belang voor het behouden van seksualiteit en libido.
 15. Het kan spataderen e.d. in de benen en de dijen voorkomen.
 16. Het bevoorraadt het lichaam met meer dan 80 essentiële minerale elementen. Geraffineerd zout, zoals gewoon tafelzout, is van alle behalve twee van deze elementen ontdaan. Bovendien bevat het schadelijk additieven, inclusief aluminium silicaat, een hoofdoorzaak van Alzheimer.

13. Het Belang Van Ener-Chi Art

Ener-Chi is een unieke verjongingsmethode die een gebalanceerde stroom van Chi (levenskrachtenergie) door de organen en systemen in het lichaam helpt herstellen in minder dan één minuut. Ik vind deze healingsbenadering een erg diepgaand hulpmiddel bij het bevorderen van een meer succesvolle uitkomst bij alle andere healingsmethoden. Wanneer Chi op de juiste wijze door het lichaam stroomt, kunnen de cellen hun stofwisselingsafvalproducten meer efficiënt verwijderen, alle zuurstof absorberen, water en voedingsstoffen die het nodig heeft sneller opnemen en ieder noodzakelijke herstelwerkzaamheid uitvoeren. Het lichaam kan veel gemakkelijker haar gezondheid en vitaliteit herstellen als er een constante, onbeperkte beschikbaarheid van Chi is. Hoewel ik de leverzuivering één van de meest effectieve manieren vind om het lichaam te helpen terug te keren naar een gebalanceerd functioneren, op zichzelf zal het niet mogelijk zijn om overal de vitale energie te herstellen. Dit door jaren van verstopping en degeneratie. Testresultaten hebben aangetoond dat de kunst van Ener-Chi deze gaten opvult. De mate van effectiviteit is tot op heden 100% voor iedere persoon die er aan is blootgesteld.

Het gebruik van de *Ener-Chi Geïoniseerde Stenen* is een ander erg praktisch en effectief hulpmiddel om iemands gezondheid en vitaliteit te verbeteren. (Voor meer informatie over Ener-Chi Art en Geïoniseerde Stenen zie *Andere Boeken en Producten van de Auteur* achterin dit boek.)

14. Zorg Voor Voldoende Nachtrust

Vermoeidheid gaat vooraf aan elk type ziekte, of het nu kanker, hartziekten of Aids is. Hoewel verminderde leverfuncties, lage immuniteit en overeten vermoeidheid kunnen veroorzaken, is het in de meeste gevallen een gevolg van een gebrek aan kwaliteitsslaap, dat wil zeggen slaap voor middernacht.

Sommige van de meest vitale processen van zuivering en verjonging in het lichaam worden begonnen en uitgevoerd gedurende de eerste twee uur slaap voor middernacht. Psychologisch gezien zijn er twee verschillende typen slaap, zoals door hersengolfonderzoek bevestigd is. Deze zijn voor-middernachtslaap en na-middernachtslaap. De slaap in de twee uur voor middernacht betreft de diepe slaap, meestal naar verwezen als 'schoonheidsslaap'. Diepe slaap verschijnt meestal een uur en duurt over het algemeen van 23.00 uur tot middernacht. Gedurende de diepe slaap ben je in een droomloze bewustzijnsstaat, waarbij het zuurstofverbruik in het lichaam daalt met ongeveer 8%. De rust en de ontspanning die je opdoet gedurende dit uur droomloze slaap is bijna drie keer zo diepgaand als wat je krijgt van dezelfde slaaptijd na middernacht (wanneer het zuurstofverbruik in het lichaam weer toeneemt).

Diepe slaap verschijnt zelden na middernacht en het verschijnt alleen als je twee uur voor middernacht naar bed gaat. Als je regelmatig de diepe slaap mist, worden je lichaam en geest oververmoeid en wordt de stressresponse onnatuurlijk hoog. Stressresponse houdt de afscheiding van de stresshormonen *adrenaline*, *cortisol* en *cholesterol* in (een deel van de cholesterol die vrijkomt gedurende een stressresponse eindigt waarschijnlijk in galstenen). Om deze kunstmatige bereikte energiebursts door te laten gaan, kun je de noodzaak voelen om zenuwstimulerende middelen te gebruiken, zoals sigaretten, koffie, thee, snoep, cola's, alcohol, enz. Wanneer de energiereserves van het lichaam eindelijk uitgeput zijn, is het gevolg chronische vermoeidheid.

Wanneer je je moe voelt, zijn al je lichaamscellen moe, niet alleen je geest. In feite lijden je organen, spijsverteringsstelsel, zenuwstelsel, enz. en ze zullen niet in staat zijn goed te functioneren. Wanneer je moe bent, krijgen je hersenen niet langer de juiste hoeveelheden water, glucose en aminozuren, waardoor ze hun hoofdvoorraad op maken. Deze situatie kan tot onnoemelijke problemen in je geest, lichaam en gedrag leiden.

Doktoren aan de universiteit van Californië, San Diego, hebben ontdekt dat het missen van een paar uur slaap er niet alleen voor zorgt dat je je moe voelt gedurende de volgende dag, maar het kan ook je immuunsysteem raken, waarbij het vermogen van het lichaam om infecties te bestrijden verslechtert. Aangezien immuniteit verdwijnt bij vermoeidheid, is je lichaam niet in staat zichzelf te beschermen tegen bacteriën, microbes en virussen en het kan de opgebouwde giftige substanties in het lichaam niet hanteren.

Genoeg slaap krijgen is daarom de eerste vereiste bij het herstellen van de gezondheid van lichaam en geest. Probeer te slapen voor 22.00 uur en sta op tussen 06.00 en 07.00 uur, of eerder, afhankelijk van je behoefte aan slaap. Het is het beste om geen wekker te gebruiken, zodat je op natuurlijke wijze uit je slaapcyclus ontwaakt. Het verwijderen van alle galstenen uit de lever en de galblaas en genoeg slapen zal alle vermoeidheid dat tijdens de dag kan optreden, doen verminderen. Mocht het probleem zich blijven voordoen, dan moeten de nieren wellicht ook gereinigd worden (op nierstenen op te lossen, zie *De Nierzuivering* in Hoofdstuk 5).

15. Vermijdt Overwerken

Te hard en teveel uren werken overbelast het energiestysteem van het lichaam. Overwerken strest in het bijzonder de lever. Om aan de buitensporige behoefte aan energie in de hersenen of andere lichaamsdelen te voldoen, probeert de lever zoveel mogelijk meervoudige suikers om te zetten in enkelvoudige (glucose). Als er een tekort aan energie is, of de energievoorraad raakt in zijn geheel op, moet het lichaam zijn toevlucht zoeken tot een alarmstressreactie (emergency stress response). Dit stelt extra energie beschikbaar, maar tegelijkertijd verstoort het de circulatie- en immuunfuncties.

De continue afscheiding van adrenaline en andere stresshormonen die in iemand die ‘nooit stopt met werken’ plaatsvindt, kan van hem/haar uiteindelijk een *workaholic* maken. Dit is een situatie waarbij werken de belangrijkste bron van opwindning wordt in iemands leven. Die opwindning wordt veroorzaakt door het ‘huivereffect’ van de stresshormonen.

Om uitputting van je lever en het beschadigen van je immuunsysteem te voorkomen, moet je genoeg tijd voor jezelf maken. Probeer jezelf in ieder geval één uur per dag toe te wijzen voor meditatie,

yoga, oefening, luisteren naar muziek, creatieve activiteiten of om in de natuur te zijn. Het lichaam is geen machine dat continue door kan werken zonder een pauze. Een overwerkt lichaam en geest zal in elk geval uiteindelijk een langere hersteltijd vergen bij ziekte. Op lange termijn lever je met overwerken, als een manier om zaken sneller voor elkaar te krijgen of om sneller geld te verdienen, niet alleen vele jaren in op je leven, maar lever je ook leven in op je jaar, zoals een oud gezegd gaat.

De lever is ontworpen om een bepaald aantal jaren te voorzien in energie; deze ‘service’ overbelasten, beschadigt en vernietigt de lever vroegtijdig. Door een gematigde levensstijl te hanteren ten aanzien van voeding, slaap en werk, kan het lichaam een heel leven lang een efficiënt en gezond energiesysteem in stand houden. Een ander oud gezegde beveelt aan dat we eenderde van ons leven slapende doorbrengen, dat we eenderde werken en dat we eenderde benutten voor recreatieve doeleinden. Deze wijze formule houdt balans op alle niveaus van het leven: geest, lichaam en spirit: overwerken verstoort dit.

16. Beweeg Regelmatig

Onze technologische en economische vooruitgang heeft geleid tot een steeds meer zittende levensstijl, waardoor we aanvullende vormen van fysieke beweging nodig hebben om onze lichamen vitaal en gezond te houden. Regelmatig bewegen helpt ons vermogen om voeding te verteren, fysieke onzuiverheden uit te scheiden, en het versterkt ons vermogen om stressvolle situaties te hanteren. Wanneer het gematigd wordt beoefend, dient beweging als een grote immuun stimulant en het verbetert de neuromusculaire integratie bij alle leeftijdsgroepen. Een enorm toegenomen gevoel van zelfvertrouwen en eigenwaarde is een belangrijk bijproduct van bewegen dat komt door verbeterde zuurstofbevoorrading aan de cellen. Dit resulteert in een groter welbevinden met betrekking tot alle delen van het lichaam en de geest.

De lever lijkt in het bijzonder te profiteren van aerobische (d.w.z. rustige, gematigde) oefeningen. De toegenomen beschikbaarheid van zuurstof tijdens en na de beweging, verbetert de circulatie enorm en verhoogt de bloedstroom in de aderen van de lever naar het hart in het bijzonder. Een zittende levensstijl vertraagt dit proces, wat stagnatie in de bloedstroom in de lever en daarmee de vorming van galstenen tot gevolg

heeft. Om die reden kan regelmatig, niet-inspannend bewegen voorkomen dat er nieuwe stenen gevormd worden.

Daartegenover staat dat te zware fysieke inspanningen, door een te zwaar oefenprogramma, leiden tot de afgifte van buitensporige hoeveelheden stresshormonen, wat het lichaam onrustig en trillerig maakt. Wanneer de lichaamsenergie uitgeput is, is het lichaam niet in staat om herstelwerkzaamheden te verrichten die noodzakelijk geworden zijn door de te zware inspanningen. Daardoor blijft het cardiovasculaire systeem zwak en kwetsbaar voor andere stressfactoren. Over-exercitie kan ook een schadelijk effect hebben op de thymusklier. Ter verduidelijking, de thymusklier, die lymphocyten (immuncellen die verdedigen tegen ziekten) activeert en die de energievoorraden beheert, kan feitelijk krimpen. Daardoor wordt het lichaam geagiteerd en kwetsbaar voor alle vormen van gezondheidsproblemen.

In dit licht bezien, is het 't beste om een vorm van beweging te kiezen die je vreugde en voldoening schenkt. Zorg ervoor dat wanneer je beweegt, je altijd door je neus inademt en dat je je mond gesloten houdt om de zogenaamde schadelijke '*adrenaline ademhaling*' te voorkomen. Aerobisch bewegen is effectief en vol voordeel zolang als je door je neus ademt (in plaats van door de mond). Als je buiten adem raakt, vertraag dan of stop met bewegen. Je kunt je oefeningen hervatten zodra je ademhaling weer normaal is. Dit eenvoudige advies kan je behoeden voor mogelijke schade, zoals uitputting, teveel melkzuur, enz., dat ontstaat door beweging.

In overweging genomen hoe noodzakelijk beweging voor een gezond lichaam en een gezonde geest is, probeer elke dag te bewegen, zelfs al is het maar voor 10 minuten. Het is echter wel belangrijk om niet meer te doen dan 50% van je capaciteit. Het belangrijkste is dat je niet moe wordt. Bijvoorbeeld, als je 30 minuten kunt zwemen voordat je moe wordt, zwem dan maar 15 minuten. Met de tijd zal je capaciteit om meer te bewegen toenemen. Denk eraan dat zowel buitensporig bewegen als een gebrek aan beweging je immuunsysteem verzwakt, je leverfuncties doen afnemen en het bloed met toxische chemicaliën vult.

17. Stel Je Regelmatig Bloot Aan Zonlicht

Je lichaam is in staat om Vitamine D te maken door een proces waarbij de ultraviolette stralen van de zon interacteren met een vorm van cholesterol die in de huid zit. Regelmatige blootstelling aan de zon heeft

bewezen dat de cholesterolniveaus worden gereguleerd. Maar in tegenstelling tot cholesterolverlagende medicijnen laat het zonlicht het cholesterol in de gal *niet* toenemen, wat dan een belangrijke oorzaak van galstenen is. Beter gezegd, zonlicht heeft een holistisch effect, dat wil zeggen dat alle functies in het lichaam ervan profiteren. Het is bewezen dat ultraviolet licht de bloeddruk verlaagt, de cardiale output vergemakkelijkt, de voorraad glycogenen (meervoudige suikers) in de lever doet toenemen, de bloedsuiker in balans brengt, de weerstand van het lichaam tegen infecties verbetert, (toename van lymphocyten en phagocytische index), de zuurstofvragende capaciteit van het bloed vergroot en de seksuele hormonen doet toenemen, naast andere gezondheidsbevorderende effecten.

Zonnebaden kan echter schadelijk zijn voor hen die leven op een dieet dat rijk is aan zuurvormend, hoog bewerkt voedsel en geraffineerde vetten of producten die dit bevatten. Ook alcohol, sigaretten, en andere mineraal en vitaminen uitputtende substanties, zoals allopatische en hallucinogene medicijnen, kunnen de huid kwetsbaar maken voor ultraviolette straling. Na het reinigen van de lever en de galblaas van alle galstenen, kan een normale blootstelling aan de zon geen kwaad. Gedurende de zomer is het 't beste om je niet tussen 10.00 en 15.00 uur in direct zonlicht te stellen. Terwijl het lichaam er op diezelfde tijd in de winter en de herfst erg veel profijt van kan hebben.

Voor een maximaal effect is het 't beste om een douche te nemen voor het zonnebaden. In tegenstelling tot wat algemeen geloofd wordt, is het belangrijk geen zonnebrandcrème te gebruiken. Zonnebrandcrème beschermt niet tegen kanker, maar veroorzaakt het.¹⁵ Begin je zonlichtbehandeling door je hele lichaam (indien mogelijk) enkele minuten te laten zonnebaden en verhoog je tijd in de zon elke dag met een paar minuten totdat je 20 – 30 minuten hebt bereikt bij elk zonnebad. Een alternatief; een uur wandelen in de zon heeft dezelfde voordelen. Dit zal je genoeg zonlicht geven om je lichaam en geest gezond te houden, vooropgesteld dat je je de basis aspecten van een gebalanceerd dieet en levensstijl eigen maakt.

¹⁵ Om meer te weten te komen over de voordelen van zonlicht en de nadelige effecten van zonnecrèmes, zie *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

18. Gebruik Leverkruiden

Er zijn een aantal kruiden die het functioneren van de lever verder verbeteren en die het voeden en vitaal houden. Je kunt ze door elkaar mengen en je kunt ze het beste gebruiken als thee zo'n 10 dagen gedurende elke seizoensverandering of ten tijde van acute ziekte. Hoewel er vele kruiden zijn die de lever goed helpen functioneren en die helpen het bloed zuiver te houden, zijn de volgende de meest prominente:

1. Dandelion Root (*Taraxacum officinale*)
2. Comfrey Root (*Symphytum officinale*)
3. Licorice Root (*Glycyrrhiza glabra*)
4. Agrimony (*Agrimonia eupatoria* L)
5. Wild Yam Root (*Dioscorea villosa*)
6. Barberry Bark (Barberry Bark)
7. Bearsfoot (*Helleborus foetidus* L)
8. Tanners Oak Bark (*Quercus alba*)
9. Milk Thistle Herb (*Silybum Marianum*)

Voor een maximaal effect is het 't beste om al deze kruiden, in combinatie, te gebruiken, indien mogelijk. Om dit te doen, moet je ze door elkaar mengen (in gelijke delen met uitzonderen van Comfrey root = ½ hoeveelheid), en voeg ongeveer 2 eetlepels van dit mengsel toe aan 0,75 liter (24 oz) water. Laat het zes uur of de hele nacht staan en breng het dan aan de kook, laat het zo'n 10 minuten trekken voordat je het filtert. Drink twee koppen van deze thee op een nuchtere maag, indien mogelijk.

Los daarvan heeft thee gemaakt van de bast van de *red lapacho tree*, ook wel bekend als *Pao d'Arco*, *Ipe Roxa* en *Taheebo*, zeer krachtige effecten op de lever en het immuunsysteem. Het Amerikaanse Indianen kruid, *Chaparral*, is hoewel het bitter smaakt ook een excellente lever en bloed zuiveraar.

19. Pas Dagelijks Olie Therapie Toe

Olie therapie is een eenvoudige, maar verbazingwekkend effectieve manier om het bloed te zuiveren wat effectief is gebleken bij talloze ziekten, inclusief bloedziekten, long- en leverproblemen, tand- en tandvleesziekten, hoofdpijn, huidziekten, maagzweren, darmproblemen,

hart- en nierkwalen, hersenontsteking, nervositeit, slecht geheugen, vrouwen problemen, opgezwollen gezicht en wallen onder de ogen. De therapie bestaat uit het nippen en 'kauwen' van olie in de mond.

Om deze therapie uit te kunnen voeren, heb je koudgeperste, ongeraffineerde zonnebloem- of sesamolie nodig. Neem in de ochtend, op ieder moment voor het ontbijt, een eetlepel olie in je mond, maar slik het niet door. Laat de olie langzaam in je mond heen en weer gaan, kauw het en duw het tussen je tanden door zo'n 3 – 4 minuten. Hierdoor wordt de olie helemaal gemengd met speeksel en het activeert de vrijgekomen enzymen. De enzymen trekken de toxines uit het bloed. Daarom is het belangrijk om de olie niet later dan 3 – 4 minuten uit te spugen. Je wilt niet dat de toxines weer opnieuw geabsorbeerd worden. Je zult zien dat de olie een melkwhite/geelachtige kleur krijgt (verzadigd met toxines en biljoenen schadelijke bacteriën).

Repeteer dit proces nog twee keer voor het beste resultaat. Reinig de mond dan met ½ theelepel zuiveringszout of ½ theelepel ongeraffineerd zeezout. Deze oplossing verwijdert alle restanten van de olie en de toxines. Aanvullend kun je je tanden poetsen om er zeker van te zijn dat je mond schoon is. Tongschrappen wordt geadviseerd.

Enkele van de zichtbare effecten van het olie 'kauwen' is het verdwijnen van bloedend tandvlees en het witter worden van de tanden. Gedurende ziekte kan deze procedure drie keer per dag herhaald worden, maar uitsluitend op een lege maag. Olie therapie ondersteunt enorm en het support de leverfuncties omdat het toxines uit het bloed haalt waarvan de lever niet in staat is geweest om ze te verwijderen of te ontgiften. Hiervan heeft het gehele organisme voordeel.

20. Vervang Alle Amalgaam Vullingen

Amalgaam vullingen in het gebit zijn een constante bron van vergiftiging en mogelijk allergische reacties in het lichaam. Alle metaal corrodeert op een gegeven moment, vooral in de mond waar hun hoge concentratie lucht en vocht is. Kwik/amalgaam vullingen laten hun extreem giftige componenten vrij en ze verdampen in het lichaam. Dat is een reden waarom het Duitse tandartsen verboden is bij wet ze te geven aan zwangere vrouwen. Dit product is al verbannen in een aantal Europese landen.

Als kwik als gevaarlijk beschouwd wordt voor moeder en kind, moet het als gevaarlijk beschouwd worden voor iedereen. De lever en de nieren die, in het bijzonder, te maken krijgen met schadelijke bestanddelen, zoals die uit metalen vullingen vrijkomen, worden geleidelijk aan vergiftigd. Cadmium bijvoorbeeld, dat gebruikt wordt om de roze kleur in kunstgebitten te verkrijgen, is vijf maal zo giftig als lood. Er is niet veel voor nodig om iemands bloeddruk naar een abnormaal niveau te verhogen. Thallium, wat ook aangetroffen wordt in kwik/amalgaam vullingen, veroorzaakt pijn in de benen en paraplegie (verlamming in de onderste ledematen). Het raakt het zenuwstelsel, huid en cardiovasculaire systeem. Alle rolstoelgebruikende patiënten die getest zijn op vergiftiging door zware metalen, testen positief op thallium. Veel mensen die vele jaren nadat ze metalen vullingen kregen in een rolstoel kwamen, herstelden nadat al hun metalen vullingen uit hun gebit verwijderd werden. Thallium is legaal bij een dosis van 0,5 – 1,0 gram.

Andere elementen die in metalen vullingen zitten zijn bekend om hun kankerverwekkende (carcinogene) effecten. Ze omvatten nikkel, wat in gouden kronen, beugels en kronen voor kinderen wordt gebruikt en chroom. Alle metalen corroderen (inclusief goud, zilver en platina) en het lichaam absorbeert ze. Vrouwen met borstkanker hebben vaak enorme hoeveelheden opgeloste metalen in hun borsten opgeslagen. Zodra de mond vrij is van alle metalen, verlaten ze ook de borsten. En de meeste cysten zullen krimpen en uit zichzelf verdwijnen.

Het immuunsysteem van het lichaam reageert natuurlijk op de aanwezigheid van giftige metalen in het lichaam en het ontwikkelt eventueel allergische reacties. Deze allergieën kunnen tot uiting komen als kaakbijholtenproblemen, tinnitus, vergrote nek en klieren, opgeblazen voelen, vergrote milt, gewrichtsproblemen, hoofdpijnen en migraine, oogziekten en zelfs ernstiger complicaties, zoals verlamming of hartaanvallen. Een voor de hand liggende weg om al deze condities te verbeteren is om alle metalen vullingen te vervangen door *kunststof vullingen* die *geen* metalen bevatten. Zuiver bovendien de lever en de nieren en drink 10 dagen lang thee dat je maakt van de leverkruiden (zie het voorgaande recept) nadat je een vulling hebt vervangen.

21. Breng Balans In Je Emotionele Gezondheid

Op een dieper niveau van manifestatie is ieder fysiek mankement een emotie uit balans. Emoties zijn signalen van comfort of discomfort die

ons lichaam ons stuurt op ieder moment van ons bewuste bestaan. Ze bevatten specifieke vibraties die dienen als een soort weerrapport, ons vertellend hoe we ons voelen over onszelf, over anderen en over wat ‘goed’ of ‘slecht’, ‘goed’ of ‘fout’ is in onze levens en in onze wereld. Emoties zijn als een reflectie van een spiegel dat ons alles onthult dat we moeten weten om door de testen en beproevingen van het leven te komen. Ons lichaam, dat alleen *gevoeld* kan worden, is zo’n emotionele spiegel of boodschapper. Een vuile spiegel reflecteert alleen bepaalde delen van ons of zorgt ervoor dat we ons vervormt waarnemen. Als we emotioneel geblokkeerd zijn en we zijn niet in staat te begrijpen wat er met ons gebeurt, is dat omdat we niet open zijn om te luisteren naar de boodschappen die ons lichaam ons probeert mee te delen en ze te begrijpen en er op te reageren.

Alle emotionele problemen indiceren een gebrek aan bewustzijn. Als we ons er niet compleet van bewust zijn waarom deze emoties en/of fysieke uitdagingen er zijn, zijn we niet in contact met onszelf en daarom zijn we niet in staat om positieve veranderingen in ons leven door te voeren. Veel mensen zijn zo afgesneden van hun gevoelens dat ze niet eens weten *wat* ze voelen. Bedachtzaamheid praktiseren brengt onze aandacht terug naar waar we zijn en wie we zijn. Door *bij* onze emoties te blijven voor zolang als ze duren, kunnen we fantastische creatieve krachten vrijmaken, die latent in ons aanwezig zijn. Emoties zijn er niet om beoordeeld of onderdrukt te worden; ze zijn er om begrepen te worden. Als we leren om ze te observeren, zullen we hun ware betekenis beginnen te leren begrijpen. In plaats van onbewust *reageren* op een moeilijke situatie of persoon, zullen we in staat zijn om bewust te *handelen* vanuit onze eigen vrije wil.

Emoties willen gekend worden omdat ze de enige manier zijn waarop ons lichaam ons kan vertellen hoe we ons werkelijk over anderen en onszelf voelen. Door al onze emoties en gevoelens te accepteren en te eren, in plaats van ze te verdrukken, beginnen we een andere realiteit in het leven te ontdekken, één die ons bevrijdt van veroordeling en pijn. We zullen een betekenis en doel beginnen te zien in alles wat er met ons gebeurt, ongeacht of het ‘goed’ of ‘slecht’, ‘goed’ of ‘fout’ is. Dit bant angst en alle andere emoties die door angst ontstaan uit. Onze emoties balanceren is één van de meest belangrijke niet-fysieke manieren om een klinkende staat van gezondheid, geluk en vrede te bereiken.

De benaderingen, berichten en illustraties in mijn boek, *Lifting the Veil of Duality – Your Guide to Living without Judgment*, is ontworpen om evenwicht in je emotionele gezondheid te brengen (zie *Andere Boeken en*

Producten van de Auteur). In feite kan je gehele perceptie van problemen, beperkingen, ziekte, pijn en lijden veranderen na het lezen van dit boek. Ter verduidelijking, wat vroeger geleid zou hebben tot sneller verouderen of misschien zelfs een fysieke ziekte, kan snel getransformeerd worden in krachtige gelegenheden om vreugde, overvloed, vitaliteit en verjonging te genereren voor de rest van je leven.

Ondertussen zou je groot voordeel kunnen hebben van het uitvoeren van de volgende eenvoudige methode om emoties te balanceren:

Plaats je gedachten terug in de tijd naar je vroege kindertijd, misschien, naar toen je drie jaar oud was. Herinner je hoe volledig vrij en vreugdevol je was. Je had geen vooropgezette mening over wat goed of fout, goed of slecht, mooi en lelijk, enz. was. Zie jezelf interacteren met andere mensen in totale verwondering, met totaal gemak en in onschuldige openheid. Je bent geïnteresseerd in alles wat er is en je voelt je veilig, verzorgd en men heeft je lief. Ga nu vooruit in tijd naar een situatie in je leven waarin je je niet langer zo voelde, waar je een gebrek aan liefde voelde of waar je genegeerd, berispt, bekritiseerd, misbruikt, enz. werd. Bemerk de tegenstrijdigheid en de kilte in je hart. Ga opnieuw terug naar de onschuldige geest van je kinderlijke natuur en breng dit in de situatie die je zo veel pijn heeft bezorgd. Vul jezelf met die onschuld en ongetemde vreugde van die driejarige en laat het helemaal om je heen stralen. Zie het iedereen vullen met diezelfde vreugdevolle straling. Ga nu naar een andere gebeurtenis in je leven die je ongelukkig heeft gemaakt en herhaal het proces. Ga naar elke moeilijkheid of negatieve ervaring in je leven en genees het met je eigen vreugdevolle driejarige zelf.

Deze oefening is zo efficiënt, omdat er in werkelijkheid geen lineaire tijd bestaat; het is alleen maar een concept dat we gebruiken om gebeurtenissen die zich hebben voorgedaan, zich voordoen of kunnen gaan voordoen van elkaar te scheiden. Dus, in feite hebben gebeurtenissen in het verleden nog net zo'n krachtig effect op ons in het heden als destijds. Om deze reden is er zoveel angst, spanning, stress, kwaadheid, ruzie en geweld in onze wereld. De meeste mensen kunnen hun ervaringen niet loslaten en re-creëren daarmee vergelijkbare scenario's om op de één of andere manier mee om te gaan. Maar door je te ontdoen van de negatieve impact door middel van deze eenvoudige oefening van zelfbekrachtiging, kun je letterlijk je verleden en daarmee, je heden en toekomstige realiteiten veranderen.

Het kan je 1 – 2 weken (20 – 30 minuten per dag) kosten om je op deze manier door al je ongebalanceerde emoties uit het verleden heen te werken en ze te healen, maar het is de moeite waard. Wanneer je negatief

reageert op iets uit je verleden, is dat omdat je een onevenwichtige emotionele ervaring daaraan voorafgaand hebt gehad. Door alle ongewenste ervaringen die je hebt gehad in evenwicht te brengen, tussen je vroege kindertijd en nu, kun je letterlijk de wortel van de oorzaak van alle emotionele, mentale, fysieke en spirituele problemen uitvegen en nieuwe voorkomen te verschijnen.

Wat Kan Ik Van De Leverzuivering Verwachten?

Een Ziektevrij Leven

Ziekte is geen onderdeel van het ontwerp van het lichaam. Ziektesymptomen geven alleen maar aan dat het lichaam probeert ernstige schade of zelfs een levensbedreigende situatie te voorkomen. We worden ziek als ons immuunsysteem wordt onderdrukt en overbelast door opeengehoopt giftig afval. Wanneer de opeenhoping een climax heeft bereikt, probeert het lichaam het op verschillende manieren te zuiveren. Haar methoden van zelfverdediging en zuivering vereisen vaak koorts, infectie, ontsteking, zweren en pijn. In meer ernstige gevallen, helpen kanker en het opbouwen van plaque in de binnenwanden van slagaders onmiddellijk overlijden voorkomen.¹⁶ De meeste types van interne ‘verstikking’ worden voorafgegaan of vergezeld door blokkade van de leverkanalen. Wanneer de lever, die de hoofdfabriek en ontgiftigingscentrum van het lichaam is, vol komt te zitten met galstenen is ziekte een heel logisch gevolg.

Door de leverkanalen van alle obstructies te ontdoen en een gebalanceerd dieet en levensstijl te onderhouden, keert het lichaam op natuurlijke wijze terug in een staat van balans (homeostase). Deze gebalanceerde staat wordt in het algemeen ‘goede gezondheid’ genoemd. Het oude gezegde; ‘voorkomen is beter dan genezen’ is zeer toepasselijk voor de lever. Als de lever vrijgehouden wordt van stenen, is het heel moeilijk deze balans uit z’n evenwicht te brengen. Een schone lever hebben, betekent in wezen een lage ziektekostenrekening.

¹⁶ Om meer over de vier hoofdoorzaken van ziekte te weten te komen, hoe ziekten ontstaan, de ware oorzaak van kanker, hartziekten en AIDS, enz., wordt verwezen naar *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

Ziektekostenverzekeraars en hun cliënten kunnen op een aantal manieren hun voordeel doen met de leverzuivering. Deze maatschappijen zouden hun premies en uitgaven aanzienlijk kunnen verlagen terwijl de verzekerden genieten van een veel betere gezondheid, minder ziekteverzuim van het werk, en bevrijd zijn van angst en pijn die met ziekte vergezeld gaan. Oudere generaties zouden niet langer als zo'n last beschouwd worden, omdat zij steeds meer voor zichzelf zouden gaan zorgen in plaats van steeds minder. In de gezondheidskosten zou dramatisch gesnoeid kunnen worden, wat mogelijk de enige manier is om de vooruitgang en voorspoed in landen als de USA en Engeland te waarborgen. Als de huidige trend van escalerende gezondheidskosten zo snel door blijft groeien als het de laatste tijd doet in de USA, dan is de kans groot dat grote bedrijven failliet zullen gaan. In 2001 overschreden de kosten voor gezondheidszorg in de USA de \$ 1 triljoen mijlpaal.

Goede gezondheidszorg kan niet afgemeten worden aan hoeveel geld er besteed wordt aan het behandelen van symptomen van ziekten. Het behandelen van symptomen vereist onvermijdelijk verdere behandeling, omdat de oorzaak van ziekten genegeerd wordt en deze verslechteren als ze niet opgemerkt worden. Om symptomen 'succesvol' te behandelen, wat neer komt op het onderdrukken van de inspanningen van het lichaam om te genezen, moet je je toevlucht zoeken tot chemische medicijnen, bestraling of operaties. Al deze vormen van medisch ingrijpen hebben schadelijke neveneffecten die, op hun beurt, nieuwe ziekten veroorzaken die verdere behandeling nodig hebben. De lapmiddelaanpak om symptomen van ziekten te onderdrukken is de belangrijkste oorzaak van chronische ziekten, vroegtijdig overlijden en natuurlijk spiraalsgewijs stijgende gezondheidskosten. Ter vergelijking, het is erg goedkoop om (daadwerkelijk) ziekten te genezen en nieuwe ziekten te voorkomen. De conventionele gezondheidszorg wordt voor steeds meer mensen in de wereld iets wat ze zich niet kunnen veroorloven en het is waarschijnlijk dat het een zeldzaam privilege wordt voor slechts enkelen in de toekomst. Als de leverzuivering zou worden voorgeschreven door artsen in de USA, zelfs al was het alleen maar aan patiënten met een galblaasziekte kon het de 20 miljoen mensen die lijden aan galstenen helpen een normaal, comfortabel leven te leiden en het zou talloze aanverwante ziekten helpen verminderen of voorkomen.

De leverzuivering doet veel meer dan alleen het herstellen van de galblaas- en leverfuncties. Het helpt mensen actief zorg te dragen voor hun eigen gezondheid voor de rest van hun leven. Een ziektekostenverzekering afsluiten kan een ziektevrij leven niet garanderen. Goede gezondheid

ontstaat vanzelf wanneer je je lichaam vrij houdt van galstenen en andere giftige afvalstoffen, en wanneer je de meest basale behoeften voor het onderhouden van jeugdigheid en vitaliteit gedurende je leven vervult.

Verbeterde Spijsvertering, Energie En Vitaliteit

De betekenis van een ‘goede spijsvertering’ omvat drie basis processen in het lichaam:

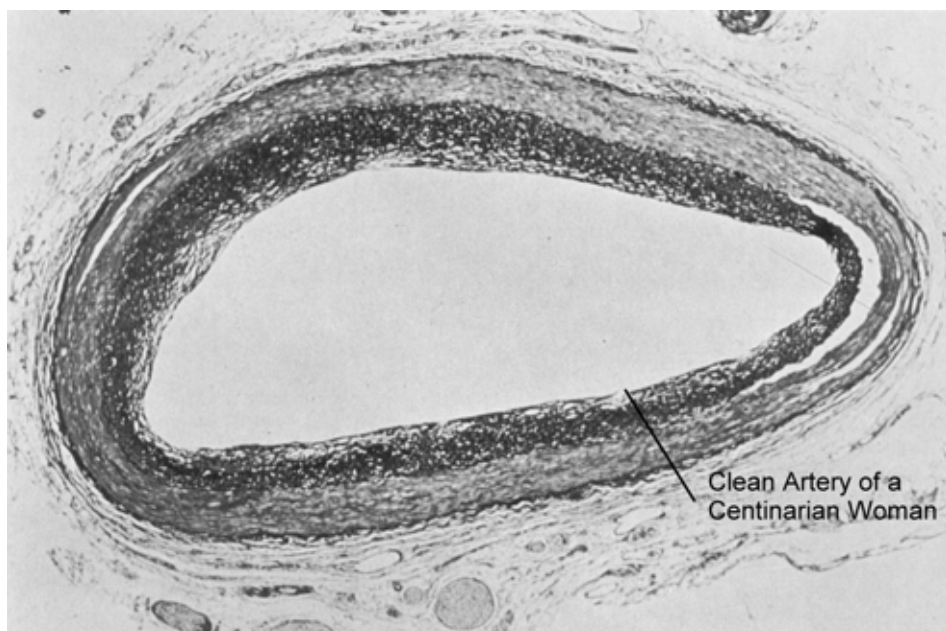
1. Het voedsel dat we eten wordt afgebroken in voedingsstoffen.
2. De voedingsstoffen worden gemakkelijk geabsorbeerd, gedistribueerd naar alle cellen en ze worden efficiënt gemetaboliseerd.
3. De afvalproducten die het gevolg zijn van het afbraakproces en het gebruiken van voedsel worden volledig geëlimineerd door de uitscheidingsorganen en -processen.

Het lichaam heeft een goede spijsvertering nodig om de continue, efficiënte vervanging van 60-100 triljoen cellen te kunnen garanderen. Om homeostase te blijven, moet het lichaam 30 biljoen nieuwe cellen maken om hetzelfde aantal oude, versleten of beschadigde cellen te vervangen. Als dit geleidelijk aan gebeurt, dag na dag en jaar na jaar, zullen de nieuwe lichaamscellen net zo gezond en effectief zijn als de vorige. En zelfs als bepaalde cellen, zoals hart- en hersencellen, niet kunnen worden vervangen (deze theorie staat op het punt achterhaald te worden), hun samengestelde delen worden desalniettemin constant vernieuwd, d.i. koolstof, zuurstof, waterstof en stikstof atomen.

De natuurlijke vervanging van cellen en atomen is, helaas, niet langer compleet of efficiënt bij de meerderheid van de mensen die leven in een stressmaatschappij waar maar weinig tijd is voor een gezonde levensstijl en een gebalanceerd dieet. Mensen zijn tegenwoordig ongezond, omdat ze ongezond voedsel eten. In tegenstelling, een voedzaam dieet bestaat uit natuurlijke, onbespoten voeding en vers, schoon water. Slechts enkele samenlevingen die leven in afgelegen en afgezonderde gebieden, zoals de Abkhasische bergen in Zuid-Rusland, het Himalaya gebergte in India, Tibet en China, de Andes in Zuid-Amerika, of

delen in het noorden van Mexico, zijn erin geslaagd om hun jeugd en gezondheid te bewaren op alle leeftijden. Hun dieet bestaat uitsluitend uit pure, verse voeding. Maar je hoeft niet op afgelegen plekken in de wereld te wonen om gezond te zijn. In feite is het heel normaal om bijvoorbeeld volledig schone bloedvaten te hebben op de leeftijd van 100 jaar of ouder (zie **Figuur 14**).

Door ons lichaam te zuiveren en het de best mogelijke behandeling te geven, kunnen we allemaal onze kwaliteit van leven verhogen naar een hoog niveau van energie en vitaliteit, wat de natuurlijke gezondheidstoestand is waarop ieder menselijk wezen recht heeft. Een goed functionerend spijsverteringssysteem en een galstenenvrije lever scheppen de belangrijkste condities voor het lichaam om een soepel verlopende vervanging van cellen te reguleren zonder opeenstapeling van toxines. Dit is het beste tegengif tegen veroudering en ziekte die iedereen maar kan hebben.



Figuur 14: Open slagader van een 100-jar oude Amerikaanse vrouw

Vrij Van Pijn

Pijn is een signaal dat het lichaam gebruikt om bepaalde problemen of disfunctioneren te identificeren en te corrigeren. Pijn is op zichzelf geen ziekte, maar een signaal van een juiste immuunreactie op een abnormale situatie. Wanneer de pijn op natuurlijke wijze verdwijnt, zonder het gebruik van pijnstillers, betekent dit dat het lichaam weer in balans is. Chronische pijn geeft aan dat de immuunreactie niet voldoende is en dat de oorzaak van het probleem nog niet verwijderd is.

De lever en de galblaas zuiveren van galstenen kan de pijn in het lichaam helpen reduceren en verdwijnen, ongeacht of de pijn gevoeld wordt in de gewrichten, het hoofd, de zenuwen, de spieren of de organen. Het lichaam is zo gezond als het bloed en de lymfe zijn. Als het bloed en de lymfe enorme hoeveelheden toxines bevatten, wat het geval is met een verstopte lever, kan er irritatie, ontsteking en infectie, of schade aan de cellen en weefsels in de zwakkere delen van het lichaam ontstaan. Als de functies van vertering, stofwisseling en het verwijderen van afvalstoffen in het lichaam zijn beschadigd door zwakke leverprestatie, kan het bloedimmuunsysteem haar genezende werk in het lichaam niet volbrengen.

De genezende werking is gebaseerd op een efficiënt immuunsysteem, waarvan het grootste deel is gelokaliseerd in het darmstelsel. De lever, die het belangrijkste orgaan is die de vertering en stofwisseling van voedsel beheerst, moet vrij zijn van alle obstructies (galstenen) om te voorkomen dat het immuunsysteem overbelast wordt. Als de immuniteit laag is in de darmen, is het ook laag in alle andere delen van het lichaam. Pijnverlichting is automatisch wanneer verstopping verdwijnt en het immuunsysteem weer tot volle sterkte en efficiency terugkeert. Pijn is niet iets dat behandeld hoeft te worden, tenzij het ondraaglijk is. Aangezien chronische pijn veroorzaakt wordt door chronische verstopping, moeten de lever, de darmen, de nieren en het lymfesysteem gezuiverd worden voordat er geprobeerd wordt de pijn te behandelen. In bijna elk geval, zal dit alle pijn laten verdwijnen en een vibrerende gezondheid en goede immuun functies herstellen.

Een Meer Flexibel Lichaam

Een fysiek flexibel lichaam is een maatstaf van hoe goed de organen, gewrichten, spieren, verbindende weefsel en cellen gevoed

worden door het voedsel dat we eten, het water dat we drinken en de lucht die wij inademen. De verterings- en stofwisselingsprocessen die deze zaken aan de cellen beschikbaar stellen, moeten in top conditie zijn om gezondheid een permanente realiteit te laten zijn. Stijfheid in de gewrichten en spieren wijst op zure afvalstoffen in deze delen van het lichaam als gevolg van een slechte vertering en uitscheiding.

Iedereen die yoga, gymnastiek of een andere vorm van beweging beoefent, en die één of meer leverzuiveringen doet, bemerkt enorm toegenomen flexibiliteit in de rugwervel, de gewrichten en de spieren. Opgeslagen minerale zouten in de nek en schoudergebieden beginnen te verminderen en pijn en stijfheid verdwijnt. Het hele lichaam voelt meer ‘verbonden’, omdat de bindweefsels die de cellen samenhouden weer meer vloeibaar worden. Een rivier van puur, zuiver water stroomt gemakkelijker en met minder frictie dan een rivier die ‘verdikt’ is met veel vuil en modder. Eén van de meest belangrijke functies van de lever is het bloed dun te houden zodat het voedingsstoffen naar de cellen kan transporteren, afvalstoffen kan verzamelen en hormonale stoffen op tijd naar hun bestemming kan vervoeren. Dik bloed is het algemene kenmerk bij de meeste ziekten in het lichaam en het kan herkend worden door een gebrek aan flexibiliteit in bepaalde delen van het lichaam, samen met andere symptomen. Als de rugwervel en de gewrichten permanent stijf en pijnlijk zijn, wijst dit erop dat de meeste inwendige organen lijden aan circulatieproblemen. De bloedcirculatie verbetert aanzienlijk wanneer galstenen ophouden met het verstoppert van de lever. Dit leidt tot verhoogde flexibiliteit en mobiliteit in het lichaam. Een goed en regelmatig oefenprogramma helpt de nieuw gevonden flexibiliteit te ondersteunen en onderhouden.

Een flexibel lichaam veronderstelt ook een open en soepele geest. Een rigide lichaam anderzijds is een signaal van een rigide en angstige geest. Als het lichaam wordt voorzien van dunner bloed en verharde structuren weer zacht worden, dan wordt de mentale houding ook meer expansief en inschikkelijk. Dit verhoogt onze mogelijkheid om de kansen in het leven in het nu te benutten en het voegt grote vreugde en bevrediging toe aan elke dag.

Het Omkeren Van Het Verouderingsproces

Verouderen wordt over het algemeen gezien als een onvermijdelijk fenomeen dat iedereen op een gegeven moment zal treffen. Deze visie

verwijst echter alleen naar de 'negatieve' gevolgen. Ouder worden kan ook gezien worden als een groeiproses dat het leven rijker maakt, dat wijsheid doet toenemen en dat rijk aan ervaringen en volwassenheid maakt, deugden die zelden op jonge leeftijd gevonden worden. Het negatieve aspect van ouder worden, waarmee de meerderheid van de mensheid zich identificeert, is een stofwisselingsprobleem dat zich geleidelijk aan ontwikkelt over een langere periode.

De ongewenste effecten van ouder worden zijn het gevolg van disfunctioneren dat zich openbaart op celniveau. Als de lichaamscellen niet in staat zijn de dagelijks geproduceerde afvalstoffen snel genoeg te verwijderen, wordt een deel ervan in de celmembranen opgeslagen. In feite worden de celmembranen 'afvalbakken' op celniveau. De cellen kunnen zichzelf niet ontdoen van al hun eigen afval, omdat het omringende bindweefsel is gevuld met ander afvalmateriaal (door een geblokkeerd lymfesysteem). Na verloop van tijd wordt dit inefficiënte afvoeren van afvalstoffen meer uitgesproken en duidelijk. Dit achtergebleven afval snijdt geleidelijk aan de toevoer van zuurstof, voedingsstoffen en water aan de cellen af en het verdikt de celwanden (membranen) aanzienlijk. De celmembranen van een pasgeboren baby zijn erg dun, bijna kleurloos en transparant. De gemiddelde 70 jarige persoon heeft heden ten dage celmembranen die op zijn minst vijf keer zo dik zijn als die in een babylichaam aangetroffen worden; de kleur van de membranen is over het algemeen bruin, en in sommige gevallen zelfs zwart. Dit cel degeneratieproces is wat we over het algemeen 'verouderen' noemen.

Zelfs gedurende het ouder worden, worden alle cellen in het lichaam routinematig vervangen door nieuwe cellen. Toch zijn de nieuwe cellen over het algemeen niet in een betere condities dan de oude waren. Het geaffecteerde weefsel of de groepen cellen zijn zwakker geworden en ze lijden aan ondervoeding. Dit geeft de nieuwe cellen een erg slechte start in het leven. Met als consequentie dat de membranen van de nieuwe cellen binnen de kortste keren ook vol raken. Ze hebben geen kans om zich te ontwikkelen in gezonde jonge cellen. Als meer en meer cellen en het omringende verbindende weefsel verzadigd raken met giftige substanties, beginnen gehele organen in het lichaam ouder te worden en achteruit te gaan.

De huid, welke het grootste orgaan in het lichaam is, begint ook aan ondervoeding te lijden. Dit heeft tot gevolg dat het wat van zijn elasticiteit verliest, dat zijn natuurlijke kleur verandert en dat het droog en ruig wordt en er ontstaan vlekken die vol zitten met afvalstoffen van het

stofwisselingsproces. Op dat moment wordt het negatieve aspect van ouder worden zichtbaar aan de buitenkant. Dus is het duidelijk dat uiterlijk ouder worden, wat een direct gevolg is van een tekortschietende celstofwisseling, eerst in het lichaam verschijnt.

Verslechterde vertering en leverfunctionering zijn de hoofdoorzaken van inefficiënte celstofwisseling. Beide functies verbeteren dramatisch zodra *alle* galstenen in de lever en de galblaas verwijderd zijn en ander giftig afval uit de organen, weefsels en cellen verdwenen zijn door een eenvoudige manier van zuivering (zoals beschreven in dit boek). Zodra de cellen hun 'donkere huid' beginnen af te werpen (een natuurlijk gevolg van de zuivering), neemt de absorptie van zuurstof, voedingsstoffen en water toe. In plaats van oud en moe te zijn, worden de cellen weer nieuw en dynamisch. Dit is het moment waarop het eigenlijke verouderingsproces omgekeerd wordt en de positieve aspecten van ouder worden beginnen te domineren.

Innerlijke En Uiterlijke Schoonheid

De resultaten van een gestaag verbeterende celstofwisseling zal de manier waarop je je innerlijke zelf ervaart net zoveel beïnvloeden als dat het aan de buitenkant zichtbaar zal zijn. Oudere mensen zien er stralend en jeugdig uit wanneer ze echt gezond zijn. Jonge mensen kunnen er echt oud uitzien als hun lichamen giftig en moe zijn. Natuurlijk is het zo dat als je uiterlijke schoonheid wilt bereiken, je eerst innerlijke schoonheid moet ontwikkelen.

Als je lichaam veel afvalstoffen heeft verzameld, is het niet in staat om je te doordrenken met een schijn van schoonheid en waardigheid. Er zijn nog steeds groepen inheemse mensen die leven in de meest afgelegen delen van de wereld die een perfecte gezondheid en vitaliteit genieten. Zij zuiveren regelmatig hun lever, nieren en darmen met oliën, kruiden en vloeistoffen. Deze praktijken zijn verloren gegaan voor de moderne beschavingen waar de nadruk ligt op het verbeteren van de oppervlakkige uiterlijke verschijning en, in geval van ziekte, symptomen bestrijdt in plaats van de oorzaak te verwijderen.

Zij die een serie leverzuiveringen hebben gedaan, vertellen dat ze zich veel beter voelen over hun lichaam, hun leven en hun omgeving. In veel gevallen verbetert iemands zelfvertrouwen en het vermogen om anderen te waarderen zodra het lichaam in toenemende mate gezuiverd wordt. De leverzuivering kan in grote mate bijdragen aan het ontwikkelen

van vitaliteit en innerlijke schoonheid. Dit zal niet alleen het verouderingsproces vertragen of het omkeren, maar het zorgt er ook voor dat je je jeugdiger en aantrekkelijker voelt, ongeacht je leeftijd.

Verbeterde Emotionele Gezondheid

De leverzuivering heeft direct betrekking op hoe je je voelt over jezelf en anderen. Onder stress is het waarschijnlijk dat je geïrriteerd, geërgerd, gefrustreerd en zelfs kwaad wordt. De meeste mensen nemen aan dat stress iets heeft te maken met externe problemen waarmee ze in hun leven te maken hebben. Dit is echter maar gedeeltelijk waar. Onze reactie op bepaalde zaken, situaties of mensen is alleen maar negatief omdat we niet in staat zijn ermee om te gaan.

De lever, die de functies van het zenuwstelsel onderhoudt door het te voorzien van vitale voedingsstoffen, bepaald ook onze reactie op stress. Galstenen belemmeren de goede distributie van voedingsstoffen, wat het lichaam forceert verschillende noodmaatregelen te nemen, zoals het excessief afgeven van stresshormonen. Voor een korte tijd helpt deze eerste hulpmaatregel om de meeste lichaamsfuncties te handhaven, maar op een gegeven moment wordt het lichaamsevenwicht verstoort en het zenuwstelsel verslechtert. Gezien deze onevenwichtige stand van zaken triggert elke externe druk of veeleisende situatie een buitensporige stressreactie welke, op zijn beurt, zorgt voor een gevoel van gestresst en overweldigd zijn.

Ons emotionele welzijn is onlosmakelijk verbonden met onze fysieke gezondheid. De lever zuiveren en het schoon houden helpt de emotionele balans te bewaren. Door de galstenen te verwijderen, roei je ook de diepgewortelde angst en haat uit die daar al lange tijd opgeslagen kan zijn. Deze opluchting of het loslaten van oude, onopgeloste zaken kunnen een nieuw gevoel van 'leven' creëren. Dit gevoel van vrijheid en euforie wordt over het algemeen direct na een leverzuivering ervaren en het geeft aan wat je te wachten staat zodra je je lever volledig hebt gezuiverd.

Een Helderder Geest En Meer Creativiteit

Een heldere geest, geheugen, creativiteit en de mogelijkheid om te concentreren en aandacht te focussen hangen allemaal af van hoe goed de

hersenen en het zenuwstelsel gevoed worden. Een ineffectief circulatiesysteem heeft een afstompend en onderdrukkend effect op alle mentale processen. Dit, op zijn beurt, voegt stress en spanning toe aan het zenuwstelsel.

Met elke nieuwe leverzuivering die je onderneemt, zul je waarschijnlijk een verdere verbetering zien van de mentale vermogens. Veel mensen vermelden dat hun geest minder turbulent en meer ontspannen wordt. Anderen benoemen een plotselinge toename van expansieve gedachten en creatieve uitkomsten. Artiesten vinden over het algemeen dat er een nieuwe dimensie opent voor hun creatieve expressie, inclusief het waarnemen van kleuren en vormen.

Zij die zich begeven op het terrein van spirituele groei of zelfontwikkeling zullen bemerken dat het verwijderen van alle galstenen uit de lever zal helpen bij het verkrijgen van toegang tot een diepere, voormalig verborgen terreinen in zichzelf en zij kunnen beter gebruik maken van hun mentale potentieel. De leverzuivering helpt in het bijzonder het *zonnevlechtchakra* in balans te brengen. De zonnevlecht vertegenwoordigt het energiecentrum in het lichaam dat verantwoordelijk is voor wilskracht, het opnemen en verspreiden van energie, evenals voor lever-, galblaas-, maag- en alvleesklierfuncties. Dit centrale deel van het lichaam en de emoties worden veel comfortabeler na een serie leverzuiveringen.

Ervaringsverhalen

“**W**at maakt die leverzuivering een verschil! Ik ben een 46 jarige vrouw en ik heb bijna mijn gehele leven gezondheidsproblemen gehad. Als kind waren mijn gezondheidsproblemen klein, maar talrijk en constant. Toen ik volwassen werd, werden mijn klachten ernstig. Mijn pad naar gezondheid is lang geweest en extreem moeilijk. Ik ben gesondeerd (met camera's), met naalden geprikt, gescanned, bestraald, geïnjecteerd met contrastvloeistof en ik ben vijf keer geopereerd. Ik heb enorme hoeveelheden medicijnen voorgeschreven gekregen en ingenomen, variërende doses van hoog tot extreem hoog, vooral antibiotica. Ik herstelde altijd voor heel even, maar mijn problemen bleven bestaan en ze verschenen telkens in een ander deel van mijn lichaam met verergerde symptomen. Uiteindelijk, nadat ik mezelf uitgeput had met het gehele medische circuit en absoluut ten einde raad was, overwoog ik alternatieve geneeskunst. Ik las alles wat ik in handen kreeg, ik stopte met mijn voorgeschreven medicijnen, ik veranderde mijn dieet en ik onderging een aantal darmspoelingen. Het begon vruchten af te werpen, mijn gezondheid verbeterde dramatisch, maar ik had nog meer nodig. Ik had geen energie en ik moest mij strikt aan mijn dieet houden om te voorkomen dat mijn spijsverteringsproblemen terug zouden komen. Op een dag gaf een vriendin, God zegene haar, een boek waarvan ze dacht dat ik er in geïnteresseerd zou zijn, *The Amazing Liver Cleanse* boek! Op dit moment heb ik zes zuiveringen gedaan. Het is nog niet volledig, maar het verschil is zo waarneembaar dat ik kan spreken met groot vertrouwen. De laatste zes maanden zijn voor mij werkelijk verbazingwekkend geweest.

Tot nu toe heb ik 2.000 stenen losgelaten variërend van de omvang van een erwt tot die van een golfbal. Als extra winst, had ik het extra voordeel dat er een kleine tumor en tevens verschillende soorten parasieten loskwamen. Mijn verandering van breekbaar en ziekelijk, naar levendig en sterk is verbazingwekkend. Mijn spijsvertering is volledig verandert in dat van een normaal functionerend individu, iets wat ik nooit eerder heb ervaren. Ik heb geleden aan sinusproblemen zolang als ik me

kan herinneren; terwijl mijn allergieën verdwijnen wordt dit nu stap voor stap beter. Mijn vrienden en familie zijn allemaal getuigen geweest van de dramatische veranderingen in mij, en ze kunnen de overvloedige energie die ik heb niet geloven. Zowel mijn fysieke als mijn mentale veranderingen zijn zo bijzonder, dat ik het bekend wil maken aan de wereld. Het leven kan gewoon niet beter worden dan dit!!! Iedere dag ben ik dankbaar en ik voel me verplicht om *The Amazing Liver Cleanse* te delen met iedereen die een natuurlijke zelfhulpmethode en een nieuw leven wil. Het gevoel dat ik heb is nog steeds zo nieuw voor me dat ik iedere ochtend op sta met de gedachte dat het alleen maar een droom was. Maar mijn droom is uitgekomen! Een leven zonder gezondheid is helemaal geen leven. Het is echt opmerkelijk en mijn leven is eindelijk begonnen!” *Debbie Perez, Duitsland*

“Ik heb mijn tiende leverzuivering drie weken geleden afgerond en deze laatste was vrij van stenen. Ik heb meer dan negenduizend stenen verwijderd in een periode van ongeveer twaalf maanden. Mijn gezondheid is veel beter, geen vermoeidheid meer en een grenzeloze energie. In de twaalf maanden voorafgaand aan mijn eerste zuivering heb ik geleden aan de ene ziekte na de andere, ontelbaar vaak fijt in de vingers waardoor ik in het ziekenhuis terecht kwam voor I.V. afweerstoffen. Toen ontwikkelde ik waterpokken, gevolgd door gordelroos wat mij echt schrik aangejaagd heeft. Hersenontsteking volgde waardoor mijn zicht aangetast werd. Ik moet zeggen dat mijn wil om te herstellen op dat moment niet erg sterk was. Mijn stoelgang kwam een tijd stil te liggen. En ik kreeg ook een nare infectie in mijn mond, die zich volgens mijn tandarts ingevreten heeft in mijn kaakbot. Maar nu voel ik me weer erg goed en dat is dankzij jou en je wonderbaarlijke boek. Met mijn allerbeste wensen.” *Robert M., U.K.*

Bij een cliënt van me, een 33 jarige man is twee jaar geleden een goedaardige hersentumor verwijderd en hij had hoofdpijn vanaf zijn tiende. Een jaar na de operatie was de pijn nog steeds een groot probleem; hij miste zijn werk dagen achtereen en hij bleef koud, trillend en zwetend in bed. Zijn oorspronkelijke chirurg opende zijn hoofd een jaar geleden opnieuw om ‘druk door het vocht’ weg te halen (als een CST, kan ik dit met mijn handen!). De hoofdpijnen bleven en ook zijn ‘rare hoofd’ waarbij hij een tintelend, golvend gevoel ervoer dat 30 seconden aanhield. Echt een probleem tijdens het rijden. Dus ik adviseerde leverzuiveringen, waarvan hij er nu twee gedaan heeft. De drie weken sinds de laatste zuivering zijn de beste in vele jaren geweest, geen hoofdpijnen of ‘rare

hoofden'meer, zijn gelaatskleur is zuiver en gezond, zijn ogen opgewekt en helder, hij voelt zich geweldig. Het aantal uitgescheiden stenen was vele duizenden gedurende de tweede zuivering; hij kon niet geloven wat eruit kwam. Hij is echt dankbaar en verrukt over de resultaten en het boek." *Geoffrey M., Gezondheidstherapeut, U.K.*

"Ik dacht dat je wel graag het laatste rapport van mijn cardioloog zou willen horen, die ik maandag heb bezocht omdat het een jaar geleden is dat ik een hartaanval heb gehad." Dit was het begin van een e-mail bericht dat Susan, een 62 jaar oude cliënte van me uit Arizona, me onlangs zond. "Hij was wat uit zijn doen toen ik hem voor het eerst zag," schreef ze verder, "omdat ik hem vertelde dat ik mijn medicijnen niet meer nam en dat al sinds augustus niet meer deed. Terwijl hij met me praatte, zei hij dat hij me waarschijnlijk weer een aantal medicijnen zou voorschrijven om opnieuw in te nemen, maar eerst wilde hij een echocardiogram maken en een stresstest doen."

"I stemde met beide testen in en ze werden in zijn katoor uitgevoerd. Terwijl ik op de loopband stond, werd ik moe. Dit zei ik tegen zijn assistenten en zij zeiden: 'Jij kunt wel moe zijn, maar je hart is dat niet!' Ze zeiden dat de uitslag van de echocardiogram en de stresstest allebei binnen de normale grenzen lag. Toen de cardioloog in het kantoor terugkwam, zei hij: 'Ik ben totaal verrast, absoluut totaal verrast. Deze tests laten een gezond hart zien, zonder uitval! Dus je kunt naar huis en doorgaan met wat je aan het doen was en over zes maanden terug komen.' Hij heeft het verder niet meer over medicijnen gehad.

Haar bericht sloot af met de uiting dat ze zo dankbaar is dat ze alle adviezen en aanbevelingen heeft gekregen die haar de kracht hebben gegeven om een gezond normaal hart op te eisen. Susan was één van die duizenden patiënten die op de lijst van ongeneeslijke hartpatiënten stond, maar door de leverzuivering en verandering in dieet en leefstijl heeft ze alle verwachtingen overstegen."

"Ik heb ongeveer 15 jaar galstenen gehad. De eerste keer dat ik de zuivering deed, kwamen er letterlijk duizenden stenen uit. De laatste kwamen er helemaal samengeklonterd uit ter grootte van mijn vuist. Het was absoluut pijnloos. *P.B., Spain*

"Ik ben een 46 jarige manager van een ontwikkelingsmaatschappij in het Midwesten die medicijnen voor hyperthroidisme (verhoogde werking van de schildklier) nodig heeft. Als gevolg daarvan moet ik twee

keer per jaar mijn bloedwaarden laten testen om zicht te houden op mijn endocriene stelsel. Twee jaar geleden lieten de bloedtesten ook een verhoogde waarde van het cholesterolniveau zien van 229 mg% (200mg per 100 ml). Mijn endocrinoloog wilde mij een cholesterol verlagende drug, Lipitor¹⁷ genoemd, voorschrijven die ik standvastig weigerde.

Vervolgens bezocht ik Andreas Moritz, van wie ik leerde om mijn dieet aan te passen en mijn lever te zuiveren. Na twee leverzuiveringen zakte mijn cholesterol waarde in mijn bloed naar 177 mg%. Mijn 65 jaar oude arts kon het resultaat niet geloven. Hij heeft nog nooit eerder zo'n snelle ommekeer meegemaakt. Hij was geïntrigeerd en hij wilde meer weten over de leverzuivering.

Bovendien is mijn benodigde dosering Synthroid voor mijn hypothyroidie verminderd van 0.175 naar 0.125 gedurende de laatste twee jaren, en een verdere verlaging wordt verwacht. Onlangs heb ik mijn zesde leverzuivering volbracht en ik verheug me op meer verbeteringen van mijn gezondheid en vitaliteit.” *Bryant Wangard, Minnesota, USA*

“De dag na mijn darmspoeling, nadat ik 150 galstenen was kwijtgeraakt, voelde ik ineens iets in mijn darm duwen. Toen voelde ik die massa langzaam verschuiven van het begin naar het einde van mijn darmen, een heel raar gevoel. In ieder geval, het kwam aan het einde, maar het kwam er niet uit. Ik wachtte twee dagen en toen er niets gebeurde nam ik Colosan.¹⁸ De derde dag had ik ontlasting, het meeste verpulverd door Colosan, maar nadat ik de donkere slijk weggewassen had was er een enorme galsteen. Het had de omvang van een golfbal, samen met verschillende anderen in de grootte van een quarter (Amerikaanse munt). Ik kon het niet geloven. Ik belde mijn therapeut en vroeg om nog een darmspoeling, omdat ik voelde dat ik nog niet klaar was. Ik kreeg de darmspoeling en tot mijn verbazing verloor ik nog zo'n 100 stenen van het formaat van een dime (Amerikaanse munt). Ik dacht echt dat dit het was; maar gedurende de afgelopen vier dagen komen er met iedere stoelgang meer stenen uit. Ik denk dat wanneer ik klaar ben er zo'n 1.000 stenen uit zullen zijn, groot, medium en klein. Wow, wat een ervaring. Ik begrijp gewoon niet hoe zoveel van zulke grote stenen in zo'n klein lichaam

¹⁷ Voor meer informatie over Lipitor en hoog cholesterol, zie Hoofdstuk 1.

¹⁸ Colosan is een effectieve colonreiniger, zoals beschreven staat in *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

konden. Mijn energieniveau is enorm toegenomen en het hele gebied van mijn onderbuik is vlak en zacht. Ik voel me de koning te rijk.” *D.P., Duitsland*

“Ik heb onlangs mijn negende leverzuivering volbracht en ik ben erg enthousiast over het resultaat. Tegen het einde van die avond verloor ik een verkalkte steen met een afmeting van iets minder dan 2,5 inches in lengte en 1,5 inches in de breedte (zie **Figures 6b** en **6c**), gevolgd door 100 kleinere, maar ook verkalkte stenen. Blijkbaar hebben deze galstenen mijn galblaas jarenlang volledig verstopt en mijn lever belemmerd in het effectief ontgiften van mijn bloed en lichaam. Na iedere opeenvolgende zuivering heb ik honderden stenen geëlimineerd en de onmiddellijke impact die dit had was enorm: wittere, stralende ogen; een gelukkiger aard; opmerkelijk verlaagde niveau’s van frustratie en boosheid; en verbeterde spijsverteringsvermogen. Maar niets had mij voorbereid op wat de negende zuivering voor me zou doen. De pijntjes die ik normaal gesproken in mijn gehele lichaam had voor zovele jaren, raakte ik ineens kwijt, inclusief de chronisch stijfheid in mijn nek/schouder, rug en gewrichten. Wanneer er zacht op gedrukt werd tijdens een massage, een Shiatsu sessie of een correctie door een chiropractor, reageerde mijn gehele lichaam daar doorgaans op met erge pijn. Nu is er helemaal geen pijn meer.

Voordat ik aan dit zuiveringsregime begon, gebruikte ik meer dan een dozijn verschillende medicinale geneesmiddelen en vitaminesupplementen. Na mijn eerste leverzuivering slaagde ik erin om te stoppen met mijn schildkliermedicijnen, die ik al vijf jaar had.

Als een oudere-jongere babyboomer die de menopauze nadert, was ik verbaasd dat mijn menstruatiecyclus weer onmiddellijk begon na een paar zuiveringen. Ik veronderstel dat de vroegtijdige inzet van mijn menopauze, in mijn geval, is versneld door een verstopte lever en darm. Andere verrassende en geweldige voordelen waren een toegenomen verlangen naar seks en gevoelens van sexy-zijn, een afgenomen verlangen naar junk food en een alles overheersend gevoel van jeugdigheid – ik voel me veel vreugdevoller en optimistischer dan ik me in tien jaar heb gevoeld. Mijn intense dankbaarheid gaat uit naar Andreas Moritz voor het onder onze aandacht brengen van deze onschatbaar waardevolle hulp, en in dit geval, voor het redden van mijn leven!” *L.M., California, USA*

“Tot zuivering nummer 11 had ik werkelijk niet veel bijzonders te vertellen. Alleen dat ik meer dan 2.000 stenen heb losgelaten. Sinds mijn laatste zuivering echter is mijn gezicht al 13 dagen (en ik tel) volledig vrij van acné. Dit is voor het eerst sinds mijn 14^{de} jaar. Dit is voor mij een grote fysieke doorbraak, want al 22 jaar kijk ik elke ochtend met vrees in de spiegel. Hoewel de acné gedurende mijn volwassenheid relatief mild was, was het nog steeds erg vervelend. De middelbare school was pijnlijk door de enorme acné uitslag. Ik beschouw het als een wonder dat ik iemand in de ogen kan kijken en niet zelfbewust ben van mijn gezicht. Het is een geweldig gevoel!” *P.V., Minnesota, USA*

“Ik heb de zuivering vier keer gedaan en ik heb er veel stenen uitgekregen. Mij werd een spoedoperatie geadviseerd afgelopen oktober, maar mijn pijn is verdwenen en mijn spijsvertering gaat steeds beter.” *Alexi, USA*

Mijn Eigen Verhaal:

“Toen ik acht jaar oud was, onderzocht mijn oom – die de toonaangevende iriscopist¹⁹ in Duitsland was in die tijd - mijn ogen en hij vertelde mij dat ik ‘stenen’ in mijn lever had. Vanaf mijn zesde kreeg ik problemen met het verteren van voeding. Gedurende de 12 daarop volgende jaren ontwikkelde ik zulke gevarieerde problemen als jeugdreuma, aritmie, chronische obstipatie, chronische hoofdpijnen en migraine, beangstigende nachtmerries, huidziekten en een scoliose aan de ruggenwervel. Iedere 4 –5 weken viel ik flauw terwijl ik in een kerk, bank of postkantoor stond. Deze flauwvalaanvallen werden steeds erger en werden vergezeld door braken en diarree. Ik hield 3 – 4 dagen het bed na elk van deze gebeurtenissen. Geen enkele dokter was in staat mij een verklaring te geven voor deze afmattende symptomen.

Op mijn 15^{de} begon ik het spijsverteringssysteem te bestuderen en ik veranderde mijn dieet verschillende keren om uit te vinden of mijn voedselkeuze op een bepaalde manier bijdroeg aan mijn kwalen. Uiteindelijk realiseerde ik me dat ik mijn lichaam letterlijk had vergiftigd met voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong (vlees, vis, kip, eieren,

¹⁹ Iriscopie of de Wetenschap van de Ooginterpretatie is een medisch geaccepteerde, diagnostische methode in Duitsland en vele andere landen. Het kan snel het bestaan en de oorzaak van fysieke ziekten onthullen door zorgvuldige bestudering van de iris.

kaas, melk). Nadat ik deze voeding volledig liet staan, verdwenen de meeste van mijn symptomen. Mijn lever leek echter traag en mijn scoliose bleef en ik was op weg naar weer een serie crises. Tien jaar later begon ik te lijden aan vreselijke galblaasaanvallen. De stenen die mijn oom jaren eerder had gezien, waren groter gegroeid en vele malen vermenigvuldigd. (Als de stenen niet volledig verwijderd zijn, blijven ze de galstroom blokkeren wat steenvorming doet toenemen.) In totaal heb ik 40 extreme pijnaanvallen gehad die elk 3 – 10 dagen duurden. Dit ging meestal gepaard met braken en diarree, hoofdpijnen, ondraaglijke rugpijnen en slapeloze nachten. Aangezien ik nooit pijnstillers, chemische medicijnen of vaccinaties in mijn leven heb genomen, waren dit geen opties voor mij. Bovendien was ik vastbesloten om een echte oplossing te vinden voor dit probleem.

Ik begon te experimenteren met verschillende kruiden, behandelingen en leverzuiveringsmethoden die gangbaar waren in verschillende culturen, in alle tijden. Van alle methoden die ik onderzocht, getest en uitgeprobeerd heb, bleek de procedure zoals ik die in dit boek beschreven heb het meest effectief voor mij. Gedurende mijn eerste leverzuivering verloor ik meer dan 500 galstenen. Mijn galblaasaanvallen stopten vanaf die dag. Andere problemen, zoals rugpijnen, gewrichtspijnen, scoliose aan de ruggenwervel en spijsverteringsproblemen verbeterden met elke zuivering. Na 12 zuiveringen en 3.500 galstenen minder, was mijn lever volledig schoon en was mijn gezondheid, eindelijk, zoals ik die altijd gewild had. Tegenwoordig maken mensen opmerkingen over mijn jeugdige vitaliteit, levenslust en fitte, flexibele lichaam, dingen waarover ik alleen maar kon dromen 30 jaar geleden.” *Andreas Moritz, USA*

De Meest Gestelde Vragen

Hieronder volgen de meest gestelde vragen met hun antwoorden met betrekking tot galstenen, de leverzuivering en zuivering van de darmen.

Vr. Kan het zijn dat het natuurlijk of zelfs gunstig is om een bepaald aantal galstenen in de lever te hebben?

Antw. Absoluut niet. Galbuizen zijn er om gal te transporteren van de levercellen naar het darmstelsel; op dezelfde manier als waterpijpen water bezorgen bij een huis of op een veld. Galbuizen blokkeren betekent ook de levercellen afsnijden van zuurstof en voedingsstoffen. Dit gaat tegen het ontwerp van het lichaam in. Dus er is geen baat bij verstopte galbuizen. Aangezien gal ook afvalstoffen uit de lever haalt, belemmeren de verstopte galbuizen de vitale functies, beschadigen ze de lever en leidt dit tot (giftige) afvalstoffen in het gehele lichaam.

Vr. Ik verloor stenen enkele dagen na mijn hoge darmspoeling die volgde op mijn laatste leverzuivering en ik voelde me erg moe totdat ze er allemaal uit waren. Hoe kan ik er zeker van zijn dat de stenen die uit de lever komen ook mijn lichaam verlaten?

Antw. De meeste mensen verwijderen alle overgebleven stenen tijdens de laatste darmspoeling, die na de leverzuivering gedaan wordt. Als je je suf blijft voelen in je hoofd, als je je vermoeid voelt of andere symptomen van vergiftiging in het lichaam hebt, gebruik dan één van de ingewanden reinigers zoals Aloe Vera sap, castor olie, colosan, ed. Stop met het gebruik als het ongemak verdwijnt. In sommige gevallen kan een tweede darmspoeling nodig zijn. Deze moeilijkheden, hoewel zeldzaam, ontstaan meestal door een 'spastische dikke darm', een chronische conditie in een deel van de grote darm dat de darmfunctie verhindert.

Vr. Ik ben zwanger. Is het voor mij verantwoord om de leverzuivering te doen?

Antw. Hoewel de leverzuivering geen bekende bijverschijnselen heeft op moeder en kind, is het beter om de leverzuivering uit te stellen tot zes weken na de bevalling, om aan de veilige kant te blijven. Voor toekomstige zwangerschappen raad ik echter aan om ervoor te zorgen dat je steen-vrij bent voor de conceptie. Dit garandeert optimale gezondheid voor zowel jezelf als de baby gedurende en na de zwangerschap.

Vr. Ik kan geen appelsap verdragen. Is er een alternatief?

Antw. Het ‘appelzuur’ in het appelsap blijkt de beste eigenschappen te hebben om de lever en de galblaas voor te bereiden op het gemakkelijk en effectief uitdrijven van galstenen. Probeer de appelsap heel langzaam te drinken en/of verdun het met water. Als je dan nog steeds geen appelsap kunt verdragen, mag je in plaats daarvan 1.500 – 2.000 mg appelzuur (malonzuur) poeder oplossen in twee glazen water. Het kruid, Gold Coin Grass, is een ander goed alternatief (zie de details in Hoofdstuk 4).

Vr. Is het beter om de leverzuiveringen te doen met intervallen van twee weken of is het beter ze uit te spreiden over een langere periode, laten we zeggen een keer elke twee of drie maanden?

Antw. Het is aan jou om dit te beslissen. Na een leverzuivering duurt het ongeveer twee weken voordat er genoeg galstenen verschoven zijn van achter uit de lever naar de twee leverkanalen (die de lever verlaten) om een volgende zuivering waardevol te maken. Misschien wil je de zuivering elke twee weken doen totdat er geen stenen meer uitkomen, of neem meer tijd tussen elke zuivering. Als je beslist elke twee weken een zuivering te doen, begin dan met appelsap te drinken twee weken na de laatste eigenlijke zuivering. De meeste mensen geven er de voorkeur aan eens per maand te zuiveren. In ieder geval is het belangrijk dat je alle stenen kwijtraakt, groot en klein. Enkele kleine stenen die samen clusteren in één van de grotere galbuizen kunnen al hevige symptomen van ongemak in het lichaam veroorzaken, zoals indigestie, een opgeblazen gevoel, hoofdpijn, rugpijn en ga maar door.

Vr. Moet ik een leverzuivering vermijden tijdens mijn menstruatie?

Antw. Hoewel de leverzuivering ook effectief is als die gedaan wordt tijdens een menstruatie, is het gerieflijker en meer comfortabel voor vrouwen om hun lever te zuiveren voor of na de maandelijkse cyclus. Bovendien is een menstruele bloeding een vorm van zuivering van het

lichaam en het is voor het lichaam het beste om niet op twee manieren op dezelfde tijd te zuiveren.

Vr. Is het werkelijk nodig om een darmspoeling te hebben voor en na elke leverzuivering?

Antw. Voor een optimaal resultaat, zou een leverzuivering altijd voorafgegaan en gevolgd moeten worden door één of andere vorm van darmzuivering (zie ook ‘Hou je colon schoon’ in Hoofdstuk 5). De snelste en meest betrouwbare methode om het colon te bevrijden van verkrampte of verstopte delen is een darmspoeling. Zodra de darmspoelingstherapeut je vertelt dat je colon schoon is, kun je de darmspoeling voorafgaand aan een zuivering overslaan en deze vervangen door een van de andere methodes van darmreiniging. Ga echter wel door met het hebben van een darmspoeling na elke leverzuivering, het liefst binnen drie dagen na de zuivering. Deze darmspoeling verwijdert elke steen die mogelijk gevangen zit in het colon. De ervaring leert dat er altijd nog enkele stenen achterblijven, die een bron van irritatie en infectie kunnen worden. Ik raad je sterk aan dat je geen leverzuivering doet zonder een darmspoeling na afloop.

Vr. Tot nu toe heb ik drie leverzuiveringen gehad en ik heb in totaal zo’n 900 – 1.000 stenen van alle maten en kleuren losgelaten. De meeste stenen kwamen er uit gedurende de tweede en derde zuivering. Wanneer begint mijn lever te verbeteren?

Antw. Je leverfuncties begonnen te verbeteren op het moment dat de eerste stenen werden uitgedreven. Galstenen die de leverbuizen verstoppen, hebben een verstikkend effect op de omringende levercellen. Stenen loslaten door een zuivering helpt ze opnieuw ‘adem te halen’, meer gal te produceren en het bloed meer efficiënt te ontgiften. Hoewel de grotere galbuizen opnieuw geblokkeerd worden doordat de kleinere galkanalen hun stenen daar naartoe werken; uiteindelijk zijn zij ook vrij (door herhaalde zuivering). Zodra alle stenen zijn verwijderd, kan de lever zich als geheel herstellen en haar normale functies in ere herstellen.

Vr. Hoe lang duurt het om alle voordelen te ervaren van een complete serie, van zo’n 6 – 8 lever zuiveringen?

Antw. Zodra je lever de galstenen heeft losgelaten, verbeteren de spijsverteringsfuncties aanmerkelijk. Hiermee doet elk deel van het lichaam zijn voordeel. Dit geeft ook de rest van het lichaam de gelegenheid om zichzelf te zuiveren en de schade te herstellen die ontstaan

is als gevolg van de opeenstapeling van galstenen in de lever en galblaas. Iedere reactie op een zuivering als gevolg van een verwijdering van stenen moet als een positieve bijwerking gezien worden. Zodra andere oorzaken voor een zwakke gezondheid eveneens uitgeschakeld zijn (zie *Eenvoudige adviezen om galstenen te voorkomen*, Hoofdstuk 5), zal deze fase van korte duur zijn en vervangen worden door een nieuw gevoel van wel-zijn en vitaliteit. Zodra de lever schoon is, duurt het ongeveer zes maanden voordat alle leverfuncties weer normaal zijn. Een schone lever hebben is één van de beste garanties voor een leven zonder ziekte.

Vr. Ik ben 76 jaar oud en ik lijd aan osteoporose, spijsverteringsproblemen en verschillende andere kwalen. Kan iemand van mijn leeftijd nog steeds profiteren van een leverzuivering?

Antw. Leeftijd is geen belemmering voor het lichaam om gezond te zijn. Zolang je lever nog leeft, kan de leverzuivering je helpen om haar functies te verbeteren. Daardoor neemt de voedingsstoffen- en energie toevoer naar de cellen van je lichaam toe. De negatieve aspecten van ouder worden, is slechts een toenemende staat van ondervoeding en vergiftiging. Beide kunnen worden verholpen door een serie leverzuiveringen en een aanpassing van dieet. Ouderen reageren erg goed op de leverzuivering en zij bemerken toenemende tekenen van energie, fysieke mobiliteit, helderheid van geest, eetlust, zintuiglijk genot en een beter zelf-gevoel. Los van het verbeteren van hun fysieke en mentale conditie, melden ze vaak dat ze ‘opnieuw tot leven komen’. Geen oudere persoon zou hoeven sterven aan een slopende ziekte. Als de leverzuivering zou worden ingevoerd in faciliteiten voor oudere mensen, zou dat helpen om de gezondheid, waardigheid en zelfredzaamheid van hen te herstellen en, misschien zou het zelfs een nieuwe levendige levensfase opstarten voor hen.

Vr. Echoscopieën hebben laten zien dat ik een vette lever heb. Mijn hele lichaam is opgezwollen en ik heb verschillende knobbels in mijn borsten en schildklier. Mijn bloedcholesterol is erg hoog en ik braak regelmatig mijn voedsel uit. Zou de lever zuivering kunnen helpen?

Antw. Er is geen medische therapie die vetopslag kan verwijderen uit de lever. Maar je kunt jezelf en je dokter bewijzen dat je alle vetopslag kunt verminderen en zelfs elimineren in de lever door de galkanalen van de lever te zuiveren van alle galstenen. De lever heeft deze vetopslag

mogelijk om vele redenen laten aangroeien, inclusief hoog eiwit-, suiker en alcohol gebruik, stress, en gebrek aan goede slaap. Wat ook de oorzaak mag zijn van de opeenhoping in jouw lever, door het herhaaldelijk te zuiveren, zal het zich stap voor stap verbeteren en herstellen voor zover als mogelijk is. Overweeg nog een echoscopie te laten uitvoeren (hoewel ik scans over het algemeen niet aanraadt) na je zesde of achtste leverzuivering. Laat je dokter deze vergelijken met de vorige. Het verschil zal zijn als dag en nacht. Zodra je lever vrij is van vette opslag, zal dezelfde opslag eveneens verdwijnen uit andere delen van je lichaam, zoals de borsten, schildklier, slagaders, enz. Dit alles is, natuurlijk, afhankelijk van het feit of je een gebalanceerd, weinig eiwitrijk, bij voorkeur vegetarisch dieet en een gezonde levensstijl handhaaft.

Vr. Kan het gebruik van bitterzout (Magnesiumsulfaat) schadelijke bijwerkingen hebben? Ik heb de idee dat het een irritatie in mijn anus veroorzaakt tijdens de zuivering?

Bitterzout (magnesiumsulfaat) wordt gewonnen in de bergen en het zit in zeewater. Het wordt ook synthetisch geproduceerd door het combineren van natuurlijke mineralen. Zolang de lever is verstopt, heeft het bitterzout geen schadelijke bijwerkingen. De irritatie in je anus komt door de sterke toxines die eruit komen gedurende de zuivering, niet van het bitterzout. Als je maagdarmptraject volledig vrij was van giftige afvalstoffen, zou het magnesium in het bitterzout eenvoudig geabsorbeerd worden en geen stoelgang meer veroorzaken (magnesium is een krachtig laxeermiddel). Er zou geen irritatie zijn en daardoor geen bijwerkingen, zoals krampen, gasvorming, slechte adem, enz. Deze vormen van ongemak worden alleen maar veroorzaakt door het vrijkomen van toxines. Het bitterzout wordt chemisch veranderd wanneer het door je dunne darm gaat. Met andere woorden, het bitterzout dat de dikke darm bereikt, is niet langer in dezelfde originele samenstelling als toen je het innam.

Als je ziet dat gedurende een succesvolle leverzuivering je laatste 8 – 10 ontlastingen in de ochtend of middag bijna alleen nog maar uit water bestaat zonder enige steen of witte cholesterol delen, kun je de dosering van de laatste twee porties bitterzout oplossing terugbrengen tot de helft elk. Als je volledig intolerant of allergisch bent voor bitterzout, probeer dan een andere natuurlijke colon reiniger die snel werkt, zoals castor olie of Colosan, dat bestaat uit een mix van verschillende magnesium oxides. Colosan kan worden aangeschaft bij het Amerikaanse bedrijf *The Family Health News* (zie Leverancierslijst), of andere on-line detailhandels. Het nadeel van de meeste andere colon reinigers is dat, in tegenstelling tot

bitterzout, ze de galbuizen niet verwijderen om galstenen door te laten naar het spijsverteringstraject – een essentieel deel van de zuivering.

Vr. Is elke soort olijfolie geschikt voor de leverzuivering?

Antw. De olijfolie moet koudgeperst en 100 % puur zijn. Over het algemeen is de olijfolie die het etiket ‘Extra Virgine’ draagt de beste, maar lees het etiket desalniettemin aandachtig. Ik benadruk dat de olie niet vermengt moet zijn met andere oliën. Helaas wordt er in sommige landen olijfolie verkocht als ‘Extra Vergine’ terwijl het 80 % sojaolie bevat. Echte olijfolie heeft een groenachtige kleur. Vermijdt die oliën die een gouden kleur hebben. Ecologische olie heeft de beste smaak. Als je niet zeker bent van de authenticiteit, test het dan met de *Kinesiologische spiertest*.²⁰

Vr. Ik lees op het internet dat de stenen die mensen verliezen gedurende de leverzuivering alleen maar hard geworden klonten olijfolie zijn. Is dat waar?

Antw. Er wordt een poging ondernomen door bepaalde individuen en organisaties om de voordelige effecten van de leverzuivering in diskrediet te brengen door te veronderstellen dat deze galstenen eigenlijk gemaakt zijn van olijfolie of dat ze veroorzaakt worden door de lever als reactie op de plotselinge inname van grote hoeveelheden olie. Deze mensen hebben hun eigen redenen om dit te doen, en het is niet aan mij om daarover uit te weiden. Het is duidelijk dat ze deze leverzuivering nooit zelf hebben gedaan, anders zouden ze zich realiseren waar deze stenen van gemaakt zijn.

Ten eerste geeft olijfolie niet zo’n bedorven geur als die van de stenen afkomt.

Ten tweede kan olijfolie niet stremmen in zulke relatief harde structuren, zelfs niet als het chemisch verandert en gemanipuleerd wordt in een laboratorium. Dit is zelfs nog onmogelijker gezien de korte tijdsperiode waarin de olijfolie door het spijsverteringstraject moet gaan en de absolute afwezigheid van enig verdikkend middel.

Ten derde onthult analyse van het merendeel van de losgelaten galstenen de aanwezigheid van allemaal fundamentele ingrediënten die de gal vloeibaar houden. Veel van deze stenen bestaan uit lagen en lagen oude, donker groene gal, iets dat niet in één nacht ontstaat. De rest van de stenen zijn de typische verkalkte galstenen die in de galblaas gevonden worden.

Ten vierde gaat het olijfoliemengsel niet eens door de lever, wat wel het geval zou zijn als het gecombineerd zou worden met voedsel. Om die reden laat de lever dus niets anders los dan galstenen en gal. Noch de lever, noch de dunne darm zijn zeepsteen producerende fabrieken.

Ten vijfde worden er geen galstenen meer losgelaten zodra de lever en de galblaas helemaal schoon zijn. Als deze stenen dus inderdaad van olijfolie gemaakt waren, zouden ze ook verschijnen als alle leverbuizen open zijn. Dit is echter niet het geval.

Ten zesde zijn er mensen, die als gevolg van een intolerantie voor olijfolie, bijvoorbeeld de neutraal gekleurde macadamia olie hebben gebruikt voor hun zuiveringen en zij hebben dezelfde groengekleurde stenen geproduceerd.

Ten zevende, als deze stenen slechts klonten olijfolie waren, waarom zijn er dan zoveel mensen genezen van chronische ziekten als astma, allergieën, kanker, voedselintoleranties, enz., na het uitscheiden van talloze ‘vettige stenen’ gedurende de leverzuiveringen?

Ten achtste, veel mensen hebben stenen van verschillende kleuren vrijgelaten: zwart, rood, wit, geel, en meerkleurige. Olijfolie heeft geen kleurstoffen in zich om verschillende kleuren stenen te produceren.

Ten negende, neem je altijd dezelfde hoeveelheid olijfolie in voor een zuivering, maar je produceert nooit een gelijk aantal stenen. Soms komen er slechts 20 stenen gedurende een zuivering, maar andere keren kunnen het er 1.000 zijn.

Ten tiende, mensen die hun stenen hebben laten analyseren, ontvingen uitslagen dat bijna alle stenen samengesteld zijn uit cholesterol en zouten, niet anders dan de cholesterolstenen die aangetroffen worden in verwijderde galblazen. Enkele kleine stenen bestonden uit organische materiaal van onbekende oorsprong.

Ten elfde, een behoorlijk aantal individuen, waaronder ikzelf, hebben soms al groene cholesterolstenen uitgescheiden op de avond voor de zuivering, zelfs voor het innemen van het oliemengsel. Anderen die al meerdere leverzuiveringen gedaan hadden, hebben gerapporteerd dat er al stenen uitkomen in de appelsapfase. De stenen die er uit zichzelf uitkomen hebben geen andere vorm, kleur of geur dan diegene die vrijkomen bij de eigenlijke zuivering.

Ten twaalfde, het is de conventionele geneeskunst, en niet Andreas Mortiz, die aangetoond heeft dat er cholesterol stenen in de galkanalen van de lever zitten. De medische term voor deze stenen is ‘Intrahepatische stenen’ of ‘Galstenen’. De groene stenen, gemaakt van cholesterol en soms van galbestanddelen, zijn in feite, olieachtig en vallen

uiteen als ze blootgesteld worden aan hogere temperaturen en zuurstof. Het cholesterol zelf bestaat voor zo'n 96 % uit water. Deze cholesterol stenen worden snel afgebroken door destructieve bacteriën, zodra ze aan de buitenlucht opgeleverd zijn.

Ten dertiende, er zijn veel foto's van ontlede levers in de medische archieven van universiteitsklinieken, die de aanwezigheid van deze stenen in de galkanalen van de lever laten zien.

De leverzuivering is niet het resultaat van een placebo effect. De verkalkte stenen die uit de galblaas komen, meestal na 5 – 8 leverzuiveringen, zijn identiek aan diegene die aangetroffen worden bij ontlede galblazen. Ze vallen niet uiteen en blijven steenhard. Alleen half verkalkte stenen kunnen na enige tijd krimpen, maar de verkalkte schaal blijft intact.

Persoonlijk heb ik aan meer dan 40 galblaasaanvallen geleden in een periode van meer dan tien jaar, en mijn galblaas zat vol met stenen, die zelfs een korte pijnlijke spinale scoliosis veroorzaakten. Na mijn vijfde leverzuivering heb ik nooit meer een aanval gehad; en mijn scoliosis en andere gezondheidsproblemen verdwenen na mijn 12^{de} zuivering. Nadien heeft geen enkele jaarlijkse zuivering nog een steen opgeleverd, hoewel ik dezelfde procedure uitvoerde. Bovendien is mijn galblaas nu helemaal zuiver en efficiënt.

Er zijn duizenden mensen over de gehele wereld die hun galblaas gered hebben door de leverzuivering. Andere hebben hun volledige gezondheid terug gekregen en zelfs hun leven gered door deze zuivering te doen. Zij die zulke valse beweringen uiten, onthouden hun landgenoten en zichzelf van het verbeteren van hun welzijn – iets waarmee ze moeten leren leven.

Vr. Ik gebruik voedingssupplementen. Kan ik ze gedurende een leverzuivering blijven innemen?

Antw. Het is het allerbeste om ieder supplement of medicijn te vermijden tijdens de zuivering, tenzij ze absoluut noodzakelijk zijn. Bovendien worden ze verspild, omdat ze weggespoeld worden met de gal en het magnesiumsulfaat. Ter aanvulling, farmaceutische medicijnen en stoffen zoals slaappillen hebben een onderdrukkend effect dat de zuivering ineffectief kan maken.

Vr. Ik heb tot nu toe acht leverzuiveringen gedaan en ik voel me geweldig. Bijna al mijn symptomen waaronder maagzweren, sinusitis, en hoofdpijnen zijn verdwenen. Alles bij elkaar moet ik zo'n

2.500 stenen losgelaten hebben. Wat ik niet begrijp is dat er bij mijn eerste leverzuivering geen stenen vrijkwamen en bij mijn tweede maar zes of zeven kleintjes. Gedurende de volgende zuivering kwamen er, geheel tot mijn verbazing, ongeveer duizend vrij. Kunt u verklaren waarom de eerste twee zuiveringen niet succesvol waren?

Antw. Jij bent één van die zeldzame mensen bij wie de hoofdgalkanalen in de lever grondig verstopt zaten met galstenen en het kostte drie zuiveringen om de verharde structuren te verzachten en af te breken. Het is niet waar dat de eerste twee zuiveringen niet succesvol waren. Integendeel. Ze deden het voorwerk of opdiepen, en de volgende zuiveringen verwijderden slechts wat al was opgediept – dankzij jouw geduld en volharding.

Vr. Gedurende een totaal van vijf leverzuiveringen ben ik meer dan 1.200 stenen kwijtgeraakt. Mijn vijfde zuivering, daarentegen, leverde niet meer dan 20 stenen op. Betekent dit dat mijn lever nu schoon is?

Antw. Niet noodzakelijker wijs. Het kan zo zijn dat je vijf zuiveringen alle stenen die in het netwerk van één van de twee hoofdgalkanalen succesvol hebben verwijderd, maar dat het tweede netwerk nog steeds verstopt zit. Verdere zuiveringen zullen dit ook openen. Je zult misschien zelfs meer stenen loslaten met toekomstige zuiveringen dan dat je gedaan hebt met de vorige zuiveringen.

Vr. Is het niet nodig om na een leverzuivering de electrolyten en darmflora weer aan te vullen?

Antw. Hoewel het redelijk klinkt om het lichaam terug te geven wat het heeft verloren als onderdeel van de zuivering, heb ik ontdekt dat het beter is om het lichaam dit zelf te laten doen. Op deze manier wordt het lichaam gestimuleerd om zelf zorg te dragen voor de eigen behoeften in plaats van het te forceren om extern toegevoegde ‘steunpilaren’ te gebruiken. Bovendien is het veel gemakkelijker om electrolyten en vriendelijke bacteriën aan te vullen als het darmkanaal schoon is. In feite is het evenwicht weer hersteld in minder dan 24 uur.

Vr. Welke rol spelen galstenen bij kinderziekten? Je noemt diabetes, maar hoe zit het met zaken als leukemie, jeugdreuma, enz.? Kan een kind al genoeg galstenen ontwikkeld hebben op heel jonge leeftijd om bij te dragen aan een ernstige ziekte?

Antw. Het wordt steeds duidelijker dat galstenen in kinderen net zo gemakkelijk ontstaan als in volwassenen. In feite is leeftijd geen risicofactor voor galstenen. Ongeacht of het een kind is of een volwassene die regelmatig dieetfrisdranken drinkt, hamburgers eet of die leeft op vetarm voedsel, beiden ontwikkelen galstenen door dergelijke dieetkeuzes. Veel kinderen worden letterlijk vergiftigd door wat ze eten of drinken, inclusief de ‘gezonde’ ontbijt cereals²¹. Het is geen verrassing dat zoveel kinderen al honderden, soms zelfs duizenden galstenen in hun lever hebben. Hoe meer ze er verzameld hebben, hoe waarschijnlijker het is dat ze gaan lijden aan dergelijke ernstige ziekten zoals jij hebt benoemd. Ik heb galstenen ontwikkeld voor mijn zesde levensjaar en ik begon slopende ziekten te ervaren vanaf mijn achtste. Dit alleen door het eten van voedsel dat gemaakt was van dierlijk eiwit.

Vr. Hoe lang doet een gemiddelde galsteen, van de grootte van een erwt, er over om in de lever gevormd te worden? Is het mogelijk ze zo snel te vormen als je ze kunt uitspoelen?

Antw. Het hangt af van hoeveel galstenen je al verzameld hebt, wat voor soort eten en drinken je consumeert, je emotionele staat en levensstijl. Alcohol, koffie, andere stimuli en diuretica (vochtafdrijvende middelen) zoals suiker en vlees, kunnen bijna onmiddellijk leiden tot verdikking van de gal en zodoende stenen vormen. Sommige stenen kunnen de omvang van een erwt bereiken binnen enkele weken.

Vr. Ik heb veel moedervlekken op mijn armen en onderarmen, sommige zijn het afgelopen jaar ontstaan. Is dit een indicatie voor galstenen, zoals levervlekken op de rug van de hand, of bruine vlekjes op de slapen? Verdwijnen moedervlekjes en huidverkleuringen als de lever bevrijd is van galstenen?

Antw. De meeste van deze huidvlekken verschijnen in direct verband met bestaande of nieuw ontwikkelde galstenen in de galbuizen van de lever en de galblaas. Velen ervan zullen vervagen of verdwijnen zodra de lever en de galblaas volledig schoon zijn of, in sommige gevallen, na het loslaten van de meeste galstenen. Een andere oorzaak van moedervlekken, sproeten and levervlekken is een tekort aan ionisch selenium (zie *Ionische Mineralen*, Hoofdstuk 5).

Vr. Hoeveel darmspoelingen heeft een persoon over het algemeen nodig om schoon te zijn?

Antw. Het aantal benodigde darmspoelingen varieert per individu en zijn/haar conditionele gesteldheid, dieet en levensstijl. In sommige gevallen zijn de afvalstoffen zo hard en vastgehecht aan de darmwand dat het een serie van wel tot zeven darmspoelingen vereist om dit verzamelde fecale materiaal voldoende te verzachten en los te maken. Het kan voor sommige mensen zo zijn dat ze de eerste behandelingen geen verrassende resultaten hebben. Dat is waarom een serie van op zijn minst drie behandelingen, eens per week, wordt aanbevolen en geadviseerd aan iedereen die nog nooit eerder een darmspoeling heeft gedaan. Het is ook belangrijk dat je let op de gezondheid van je darm door te luisteren naar pijnsignalen of stijfheid die kunnen verschijnen in je nek, schouders, lage onderrug, bekkengebied of armen. Deze pijntjes zullen je laten weten dat het (opnieuw) tijd is voor een darmspoeling. Je kunt jezelf ook controleren op verstoppingen in de darm door met je handen te voelen of er gevoelige plekken zijn in het gebied van je darmen.

Vr. Hebben darmspoelingen bijwerkingen?

Antw. Er zijn geen bijwerkingen. Het is echter mogelijk dat sommige mensen symptomen van kou of hoofdpijn hebben na een darmspoeling. Toxines die latent in de darm lagen worden nu uitgespoeld, en een klein deel ervan kan opnieuw geabsorbeerd zijn in het systeem van het lichaam. Zo'n gezondheidscrisis gaat over het algemeen snel voorbij en de persoon zal een groter gevoel van welzijn ervaren bij verdere behandelingen.

Vr. Kunnen darmspoelingen de normale darmflora beschadigen?

Antw. De normale darmflora, bestaande uit goede bacteriën, zal niet worden verstoord. Het eerste deel van de darm is verantwoordelijk voor het genereren en verzamelen van de darmflora die nodig is voor het balanceren van de darmfuncties. Als voedsel niet goed verteerd wordt, hebben fecaliën de neiging zich aan de binnenkant van de darmwand te hechten. De korst die ontstaat van afvalstoffen die zich laag op laag opstapelen verhindert de bekleding van de darm om de noodzakelijke darmflora te produceren. Dit resulteert in een gebrek aan smeermiddel in de darm en dit intensificeert de verstopping en het veroorzaakt bloedvergiftiging. Dit, op zijn beurt, verstoort de normale zuur-base balans (pH) en dit verhindert de groei van goede bacteriën nog meer. Met als gevolg dat deze onbalans de destructieve bacteriën uitnodigt het darmkanaal te overbevolken (destructieve bacteriën helpen om de

afvalstoffen af te breken, maar ze produceren hiermee sterke toxines.) Darmspoelingen helpen de natuurlijke pH-waarde te herstellen in de darm. In deze ondersteunende omgeving zullen de goede bacteriën opnieuw gedijen en zullen ziekteverwekkende bacteriën het moeilijk vinden om zich te ontwikkelen.

Concluderende Opmerkingen

De lever zuiveren is niet iets dat onlangs is uitgevonden. Al de oude culturen en beschavingen kenden de noodzaak de lever schoon te houden. Er zijn veel bruikbare zuiveringsformules voor handen die doorgegeven werden van generatie op generatie of wel door educatie door de voorouders of wel door traditionele healers. Hoewel de exacte mechanismen van deze door de tijd beproefde zuiveringsmethoden niet zo goed begrepen werden als, wellicht, vandaag de dag (door de methoden van het wetenschappelijk begrip en onderzoek), ze zijn daarom niet minder geldig, wetenschappelijk en effectief dan welke nieuwe bewezen theorie dan ook. De medische wetenschap moet nu tot een vergelijken komen met het feit dat er talloze bruikbare methoden van genezing zijn die hebben gewerkt bij miljoenen mensen door de eeuwen heen en dit kan het verschil maken bij de behandeling van de meest bedreigende ziekten die de moderne samenlevingen teisteren.

Ieder huis en stuk gereedschap heeft een soort van onderhoudswerk of herstelwerkzaamheden nodig van tijd tot tijd; anders verliest het z'n werkelijke functie waarvoor het was ontworpen. Ditzelfde principe gaat op voor de lever. Er is geen ander orgaan in het lichaam, behalve de hersenen, dat zo complex is en dat zoveel vitale functies heeft als de lever. We poetsen onze tanden en we wassen onze huid elke dag, omdat we weten dat de blootstelling aan voedsel, lucht, chemicaliën, enz. sporen achterlaten die ons het gevoel geven niet schoon te zijn en die ons ongemakkelijk laten voelen. Weinig mensen echter bedenken dat dezelfde zuiveringsprincipes gelden voor de inwendige delen van het lichaam. De longen, huid, darmen, nieren en lever hanteren een enorme hoeveelheid inwendig geproduceerd afval, wat een noodzakelijk bijproduct is van de ademhaling, de spijsvertering en de stofwisseling.

Onder normale omstandigheden kan het lichaam heel adequaat omgaan met de stofwisselingsafvalproducten die dagelijks opstapelen, door ze veilig uit het systeem te elimineren. Deze normale omstandigheden omvatten het eten van voedzame en biologische

producten, leven in een schoon milieu, het hebben van veel fysieke beweging en oefening en een gebalanceerde, vreugdevolle levensstijl leven. Toch, hoe weinigen van ons kunnen claimen zulke levens te leiden? Wat gebeurt er als ons dieet, levensstijl en onze omgeving niet langer gebalanceerd genoeg is om aan de lichaamsbehoeften aan energie, voeding en onberispelijke circulatie te voldoen? Eén van de organen die het meeste lijdt aan een overdosis toxische chemicaliën, slechte kwaliteit voeding en een gebrek aan beweging, is de lever. Het is echter voor iedereen die bezorgd over z'n gezondheid is, van het grootste belang zich ervan te verzekeren dat zijn/haar lever gezuiverd is en vrij blijft van enige obstructies en zwakheden.

De lever zuiveren is niet iets wat een ander voor je kan doen. Het is meer een zelfhulpmethode, die een diep gevoel van zelfverantwoordelijkheid en vertrouwen in de natuurlijke, aangeboren wijsheid van het lichaam, vereist. Je zult je alleen aangetrokken voelen tot het zuiveren van je lever als je diep van binnen weet dat dit iets is wat je absoluut moet doen. Als je dit niet zo voelt, is het waarschijnlijk het beste dit boek voorlopig weg te leggen en te wachten. Zodra de tijd er rijp voor is, zul je de vastberaden impuls of het verlangen voelen om het functioneren van je lever te verbeteren.

Hoewel de leverzuivering geen remedie is om ziekten te genezen, schept het wel de voorwaarden voor het lichaam om zichzelf te genezen. In feite is er nauwelijks een aandoening die niet significant verholpen kan worden door het verbeteren van de leverprestatie. Om de werkelijke betekenis van de leverzuivering te kunnen begrijpen, moet je persoonlijk ervaren hoe het voelt om een lever te hebben die bevrijdt is van twee handen vol galstenen. Voor veel mensen is de leverzuivering een 'verbazingwekkende' ervaring geweest. Wat reden genoeg is om het te delen met hen die voor zichzelf willen zorgen.

LEVERANCIERSLIJST

Ionic Water-soluble Minerals:

ENIVA Corporation

P.O. Box 49755

Minneapolis, MN 55449,

USA

Toll Free: 1-866-999-9191

Tel: 1-763-398-0005

Fax: 1-763-795-8890

Web Site: <http://www.eniva.com>

Opmerking: Om producten bij Eniva te kunnen bestellen, heeft u een 'sponsor name' en ID nodig. U mag de naam en ID van de auteur gebruiken, Andreas Moritz, #13462

Sources of Unrefined Sea Salt:

Redmond Minerals, Inc.

P.O. Box 219 Redmond, UT 84652

Toll Free: 1-800-367-7258

Tel: 1-435-529-7402

Fax: 1-435-529-7486

E-mail: mail@redmondminerals.com

Web Site: <http://www.realsalt.com>

The Grain and Salt Society

273 Fairway Drive

Asheville, NC 28805

Toll Free: 1-800-TOP-SALT (1-800-867-7258)

Fax: 1-828-299-1640

Email: topsalt@aol.com

Web Site: <http://www.celtic-seasalt.com>

Producten voor de alternatieve versies van de leverzuivering:

Gold Coin Grass, Chinese Gentian and Bupleurum

Prime Health Products

15 Belfield Road, Unit C

Toronto, Ontario, Canada M9W

Tel: 1/416-248-2930 **or** 1-416-248-0415

E-mail: jchang@sensiblehealth.com

Fax: 1-416-248-0415 **or** 1-416-233-5347

Web Site: <http://www.sensiblehealth.com>

Malic Acid Powder , Food Grade (appelzuur in poedervorm)

Presque Isle Wine Cellars

94440 W Main Rd

North East, PA 16428

Tel: 1-814-725-1314

Web Site: <http://www.piwine.com>

Colosan (in capsules or powder)

The Family Health News

9845 N.E 2nd Avenue

Miami Shores, FL 33138

Tel: 1-800-284-6263 **or** 1-305-759-9500

Web Site: <http://www.familyhealthnews.com>

Colema Board Colon Cleanse Equipments

Colema Boards[®] Of California

P.O. Box 1879

Cottonwood, CA 96022

Toll Free: (800) 745-2446

Phone: (530) 347-5700

Fax: (530) 347-2336

info@colema.com

<http://www.colema-boards.com>

Free Colema Board Video Demonstration:

Web Site: <http://www.colema.com/videodemo.htm>

Kruiden voor de nierzuivering

The Present Moment

3546 Grand Avenue

Minneapolis

Minnesota

Mail Order: Toll Free: (800) 378-3245

1-612-824-3157 (USA)

<http://www.presentmoment.com>

Prill Water

Global Light Network

Web Site: <http://www.Global-Light-Network.com>

ANDERE BOEKEN EN PRODUCTEN VAN DE AUTEUR

Timeless Secrets of Health and Rejuvenation – Breakthrough Medicine for the 21st Century

This book meets the increasing demand for a clear and comprehensive guide that can help make people self-sufficient regarding their health and well-being. It answers some of the most pressing questions of our time: How does illness arise? Who heals, who doesn't? Are we destined to be sick? What causes aging? Is it reversible? What are the major causes of disease and how can we eliminate them?

Topics include: The placebo and the mind/body mystery; the laws of illness and health; the four most common risk factors of disease; digestive disorders and their effects on the rest of the body; wonders of our biological rhythms and how to restore them if disrupted; how to create a life of balance; why to choose a vegetarian diet; cleansing the liver, gallbladder, kidneys and colon; removing allergies; giving up smoking naturally; Using sunlight as medicine; the 'new' causes of heart disease, cancer and AIDS; and antibiotics, blood transfusions, ultrasounds scans, immunization programs under scrutiny.

Timeless Secrets of Health and Rejuvenation sheds light on all the major issues of health care and reveals that most medical treatments, including surgery, blood transfusions, pharmaceutical drugs, etc., are avoidable when certain key functions in the body are restored through the natural methods described in the book. The reader also learns about the potential dangers of medical diagnosis and treatment as well as the reasons vitamin supplements, 'health' foods, light products, 'wholesome' breakfast cereals, diet foods and diet programs may have contributed to the current health crisis rather than helped resolve it. The book includes a complete program of health care, which is primarily based on the ancient medical system of Ayurveda.

Lifting the Veil of Duality Your Guide to Living without Judgment

"Do you know that there is a place inside you -- hidden beneath the appearance of thoughts, feelings and emotions – that does not know the

difference between good and evil, right and wrong, light and dark? From that place you embrace the opposite values of life as *One*. In this sacred place you are at peace with yourself and at peace with your world.”
Andreas Moritz

In *Lifting the Veil of Duality*, Andreas Moritz poignantly exposes the illusion of duality. He outlines a simple way to remove every limitation that you have imposed upon yourself during the course of living duality. You will be prompted to see yourself and the world through a new lens – the lens of clarity, discernment and non-judgment. And you will find out that mistakes, accidents, coincidences, negativity, deception, injustice, wars, crime and terrorism all have a deeper purpose and meaning in the larger scheme of things. So naturally, much of what you will read may conflict with the beliefs you currently hold. Yet you are not asked to change your beliefs or opinions. Instead you are asked to have *an open mind*, for only an open mind can enjoy freedom from judgment.

Our personal views and worldviews are currently challenged by a crisis of identity. Some are being shattered altogether. The collapse of our current World Order forces humanity to deal with the most basic issues of existence. You can no longer avoid taking responsibility for the things that happen to you. When you *do* accept responsibility, you also empower and heal yourself.

Lifting the Veil of Duality shows you how you create or subdue your ability to fulfill your desires. Furthermore, you will find intriguing explanations about the mystery of time, the truth and illusion of reincarnation, the misleading value of prayer, what makes relationships work and why so often they don't. Find out why injustice is an illusion that has managed to haunt us throughout the ages. Learn about our original separation from the Source of life and what this means with regard to the current waves of instability and fear so many of us are experiencing.

Discover how to identify the angels living amongst us and why we all have light-bodies. You will have the opportunity to find the ultimate God within you and discover why a God seen as separate from yourself keeps you from being in your Divine Power and happiness. In addition, you can find out how to heal yourself at a moment's notice. Read all about the "New Medicine" and the destiny of the old medicine, the old economy, the old religion and the old world.

It's Time to Come Alive!

Start Using the Amazing Healing Powers of Your Body, Mind and Spirit Today!

In this book the author brings to light man's deep inner need for spiritual wisdom in life and helps the reader develop a new sense of reality that is based on love, power and compassion. He describes our relationship with the natural world in detail and discusses how we can harness its tremendous powers for our personal and mankind's benefit. *Time to Come Alive* challenges some of our most commonly held beliefs and offers a way out of the emotional restrictions and physical limitations we have created in our lives.

Topics include: What shapes our Destiny; using the power of intention; secrets of defying the aging process; doubting - the cause of failure; opening the heart; material wealth and spiritual wealth; fatigue – the major cause of stress; methods of emotional transformation; techniques of primordial healing; how to increase health of the five senses; developing spiritual wisdom; the major causes of today's earth changes; entry into the new world; twelve gateways to heaven on earth; and many more.

All books are available as paperback copies and electronic books through the Ener-Chi Wellness Center.

Website: <http://www.ener-chi.com>

Email: andreas@ener-chi.com

Phone: (615) 676-9961 or (864) 848-6410 (USA)

Sacred Santémomy

Divine Chanting For Every Occasion

Sacred Santémomy is a term that was given to me by the being *Merlin*. The powerful words produced in Sacred Santémomy are made from whole-brain use of the letters of the *ancient language* -- language that is comprised of the basic sounds that underlie and bring forth all physical manifestation. The letters of the ancient language vibrate at a much higher

level than our modern languages, and when combined to form whole words, they generate feelings of peace and harmony (Santémomy) to calm the storms of unrest, violence and turmoil, both internal and external.

Think back to those awesome occasions in your childhood when your parents or grandparents read or told you stories about wizards who knew of magic words and spells that would instantly fulfill your desires, materialize objects from thin air, heal illness and/or create other kinds of supernatural phenomena. The current worldwide fascination with *Harry Potter*, *Lord of the Rings* and such books as Deepak Chopra's bestseller *The Way of the Wizard* comes as a timely reflection of mankind's awakening to true magic. Like so many kids at my age, I used to believe in such tales, but had no idea that one day I would become a wizard myself. Those who know me personally or through my books trust that I am a down-to-earth person who seeks rational explanations for everything that happens to us. What follows, however, defies all that we have considered normal and explicable, and I count myself very fortunate to be able to share my experiences with you of some of the most powerful practices of ancient lore.

At the first quarter of 2002 I began to channel higher dimensional beings, known as 'The Elders.' These wonderful beings spoke through me, using my vocal cords, in what appeared to be ancient tongue, including Sanskrit, Tibetan and Chinese. During some occasions there would be up to eight of these beautiful spirit beings speaking simultaneously through one voice. This unusual conglomeration of sounds usually occurred during the 'Golden Dome' meditation gatherings that we were holding in different parts of the U.S. and other continents throughout that year.

In April, 2002 I happened to meet Dannion Brinkley, the world famous healer and best-selling author who, struck by lightning, suddenly acquired amazing healing powers and profound insights into the secrets of life, death and after-life. Having had no prior knowledge of me he stated that I had done a lot of work in the area of physical healing (30 years) as well as healing through visual art (Ener-Chi Art). "Now," said Dannion, "it is time that you start healing people with your voice."

Soon after this enlightening meeting with Dannion I spontaneously began to chant sounds that were meant to improve certain health conditions. These sounds resembled chants by Native Americans, Tibetan monks, Vedic pundits (Sanskrit) and languages from other star systems (not known on planet Earth). Within two weeks, I was able to bring forth sounds that would instantly remove emotional blocks and resistance or aversion to any given situation, certain people, foods, chemicals, thought

forms, beliefs, etc. Through Kinesiology muscle testing I was able to verify that, once emitted, these sounds could resolve the root cause of any problem or stressful issue within a matter of seconds. A few days later I intuited how to transmit these sounds telepathically to people who lived on the other side of the globe. Although these people did not consciously hear the sounds I uttered or, in some cases, even know what I was doing, they nevertheless received similar healing benefits. Of course, I do not offer these chants to anyone whose higher self does not consent to receiving such forms of healing.

The following are but a few examples of what Sacred Santémomy is able to accomplish. It can assist you with:

- Reducing or removing fear that is related to death, disease, the body, foods, harmful chemical, parents and other people, lack of abundance, impoverishment, phobias, environmental threats, the future and the past, unstable economic trends, political unrest, etc.
- Clearing a current hurt, disappointment or anger resulting from past emotional trauma or negative experiences in life.
- Cleansing the Akashic Records (all experiences the soul has gathered throughout all life streams) from persistent fearful elements, including the idea and concept that we are separate from and not one with Spirit, God or our Higher Self.
- Setting the preconditions for you to resolve your karmic issues not through pain and suffering, but through creativity and joy.
- Improving or clearing up allergies and intolerances to foods, chemical substances, pesticides, herbicides, air pollutants, radiation, medical drugs, pharmaceutical byproducts, etc.
- Undoing the psycho-emotional root causes of any chronic illness, including cancer, heart disease, MS, diabetes, arthritis, brain disorders, depression, etc.
- Clearing out entities that you may have "invited" at times of trauma and inner conflict.
- Understanding and transforming any obstacles to fulfilling your desires, such as selling a house, getting a dream job or enhancing your gifts and spiritual development into opportunities of growth and learning.
- Resolving any other difficulties or barriers in life by "converting" them into the useful blessings that they are.

The Gift of Sacred Santémomy

The sounds generated during a session of Sacred Santémomy are not bound by the limited space/time realities of existence. They originate in higher dimensions and, therefore, can extend their healing effects to any past or probable future event. In other words, these sounds can help prevent calamities or misfortune from occurring in the future and also help undo or minimize the traumatic consequences of past actions (karma).

The word "Sacred" in this context denotes that no harm can be done by the words or sounds produced during such healing sessions. They can only be produced by individuals who respect the legality of Divine Harmony and the Law of One. People who think and act from fear and are anchored in the consciousness of separateness and judgment are naturally denied access to the energy of these frequencies transmitted by the sounds. This prevents any potential abuse by individuals or organizations whose intentions are to increase their power and wealth in order to control others. Profound, unconditional love is the foremost requirement for acquiring the gift of Sacred Santémomy.

What about Free Will?

You are only able to release or transform what you are conscious of and are willing to accept, embrace and let go off. If you resist a particular health problem (suppressing it's symptoms through medication or surgery) or ignore the difficulties you may be having in a personal relationship of yours, you are actually choosing to keep the pain that these issues are causing you, unconsciously that is. This means that you are exercising your free will, for whatever reason, to remain limited in your experience of love, harmony and balance - perhaps to learn the lesson of compassion or unconditional love. Sacred Santémomy cannot assist you in transforming such areas of limitation within your life, unless you become aware of them and are willing to accept and thereby release them. Reading the book *Lifting the Veil of Duality* makes a simple, effective method to bring any hidden fears or resistance to the forefront of your awareness. It has the codes of natural law imbued in the written words and the space between them. By reading the book without outside distraction, you begin to resonate with your inner truth and knowingness and see the fears and limitations that are behind your hesitation to accept your own love, power

and wisdom. The chanting of Sacred Santémomy can then help you to embrace and release these fears and limitations.

When this release occurs, most people either cry with joy and relief, or break out in sweat, or experience other indications of letting go. This experience dramatically enhances your current vibrational state and facilitates the transformation from one state of consciousness into the next. As this begins to occur, Sacred Santémomy secures a safe transition into your next sequential phase of spiritual evolution. It also clears your path of evolution from undesirable situations, if this is in your highest interest.

How Does Sacred Santémomy Work?

Sounds projected from an awareness of ancient language are of a very high vibration and energetic quality. They are capable of correcting the distorted, low vibrations that usually end up as disease, accidents or conflict. This hardly comes as a surprise, given the discoveries of modern science. Physics, in particular, declares that the whole universe is nothing but vibration. According to this accepted theory, particles of nature are not solid at all, but rather waves of energy, which is vibration. Specific frequencies of sound vibrations organize and assemble the subatomic particles that are nothing but waves of light energy constituting all of matter throughout the universe into unique configurations of physical appearance and function. The human DNA, for example, is a product of these waves of light energy. The sound vibrations arrange these subatomic particles or waves in a purposeful manner (double helix) so that a complex human body can be created and sustained. Any distortion of the sound vibrations can disrupt the DNA, forcing it to become misaligned with its original design. This, in turn, can produce faulty genes or disturb basic physiological functions, such as digestion and metabolism. Sacred Santémomy has a built-in capacity to correct the distortion of the sound vibrations underlying these physiological processes because it originates from the basic sound web responsible for creating and sustaining the body and all of creation.

The human body and the rest of the material existence are merely a web of sound vibration that is evolving at an incredible speed. Any fear or resistance to flow with the tide of growth and expansion in life generates stress and tension. The discordant vibrations in your body, mind and emotions can lead you to make unbalanced choices regarding diet, relationships, jobs, etc; and, therefore, create disease, conflict and

unhappiness in your life. Sacred Santémomy offers a means to restore or strengthen the original vibrations, thereby allowing the individual to make different choices that will generate increased opportunities, enhanced and vibrant health.

The words of Sacred Santémomy chanted during a personal session are able to clear all those difficulties and fears that a person is willing to accept and embrace as opportunities of growth and learning, no matter how many life times ago they were created. It only takes a few minutes of chanting to accomplish this. To verify the effect of the chants and bring them into physical experience I usually take the individual through a simple muscle testing procedure (Kinesiology) both before and after the chanting. The entire session takes 1/2 hour. It can also be done by telephone (see contact information under *Other Books, Products and Services by the Author*). Sacred Santémomy shows that healing does not need to take a long time or be difficult. We are now moving into a new era where magic will be the natural method of accomplishing our desires and where everything is possible so long as we believe and desire it to be so.

**To arrange for a personal Sacred Santémomy session with Andreas Moritz,
please follow the same directions as given for Telephone
Consultations.
As per 2005, the fee is \$85.**

Ener-Chi Art

In collaboration with Dr. Lillian Maresch, Andreas Moritz has developed a new system of healing and rejuvenation designed to restore the basic life energy (Chi) of an organ or a system in the body within a matter of seconds. Simultaneously, it also helps balance the emotional causes of illness.

Eastern approaches to healing, such as Acupuncture and Shiatsu, are intended to enhance well-being by stimulating and balancing the flow of Chi to the various organs and systems of the body. In a similar manner, the energetics of Ener-Chi Art is designed to restore a balanced flow of Chi throughout the body.

According to most ancient systems of health and healing, the balanced flow of Chi is the key determinant for a healthy body and mind. When Chi flows through the body unhindered, health and vitality are maintained. By contrast, if the flow of Chi is disrupted or reduced, health and vitality tend to decline.

A person can determine the degree to which the flow of Chi is balanced in the body's organs and systems by using a simple muscle testing procedure. To reveal the effectiveness of Ener-Chi Art, it is important to apply this test both before and after viewing each Ener-Chi Art picture.

To allow for easy application of this system, Andreas has created a number of healing paintings that have been “activated” through a unique procedure that imbues each work of art with specific color rays (derived from higher the higher dimensions). To receive the full benefit of an Ener-Chi Art picture all that is necessary is to look at it for less than a minute. During this time, the flow of Chi within the organ or system becomes fully restored. When applied to all the organs and systems of the body, Ener-Chi Art sets the precondition for the whole body to heal and rejuvenate itself.

Ener-Chi Ionized Stones

Ener-Chi Ionized Stones are stones and crystals that have been energized, activated, and imbued with life force through a special process introduced by Dr. Lillian Maresch and Andreas Moritz -- the founders of Ener-Chi Art.

Stone ionization has not been attempted before because stones and rocks have rarely been considered useful in the field of healing. Yet, stones have the inherent power to hold and release vast amounts of information and energy. And, once ionized, they exert a balancing influence on everything with which they come into contact. The ionization of stones may be one of our keys to survival in a world that is experiencing high-level pollution and destruction of its eco-balancing systems.

In the early evolutionary stages of Earth, every particle of matter within the mantle of the planet contained within it the blueprint of the entire planet, just as every cell of our body contains within its DNA structure the blueprint of our entire body. The blueprint information within every particle of matter is still there – it has simply fallen into a dormant state.

The ionization process "reawakens" this original blueprint information, and enables the associated energies to be released. In this sense, Ener-Chi Ionized Stones are alive and conscious, and are able to energize, purify and balance any natural substance with which they come into contact.

By placing an Ionized Stone next to a glass of water or plate of food, the water or food becomes energized, increasing digestibility and nutrient absorption. Ionized stones can also be used effectively in conjunction with Ener-Chi Art – simply place an Ionized Stone on the corresponding area of the body while viewing an Ener-Chi Art picture.

Potential Uses for Ionized Stones

Drinking Ionized Water

Placing an Ionized Stone next to a glass of water for about half a minute ionizes the water. Ionized water is a powerful cleanser that aids digestion and metabolism, and energizes the entire body.

Eating Ionized Foods

Placing an Ionized Stone next to your food for about half a minute ionizes and balances it. Even natural organic foods are usually somewhat polluted due to the pollution particles in our atmosphere and soil. Such foods also are impacted by ozone depletion and exposure to electromagnetic radiation in our planetary environment. These negative effects tend to be neutralized through the specified use of Ionized Stones.

Ionized Foot Bath

By placing Ionized Stones (preferably pebbles with rounded surfaces) under the soles of the feet, while the feet are immersed in water, the body begins to break down toxins and waste materials into harmless organic substances.

Enhancing Healing Therapies

Ionized Stones are ideal for enhancing the effects of any healing therapy. For example, "LaStone Therapy" is a popular new therapy that is offered in some of the innovative health spas. This involves placing warm stones on key energy points of the body, as shown in the picture. If these stones were ionized prior to being placed on the body, the healing effects would be enhanced. In fact, placing Ionized Stones on any weak or painful part of the body, including the corresponding chakra, has healthful

benefits. If crystals play a role in the therapy, ionizing them first greatly amplifies their positive effects.

Aura and Chakra Balancing

Holding an Ionized Stone or Ionized Crystal in the middle section of the spinal column for about one-half minute balances all of the chakras, or energy centers, and tends to keep them in balance for several weeks, or even months. Since energy imbalances in the chakras and auric field are one of the major causes of health problems, this balancing procedure is a powerful way to enhance health and well-being.

Attach to Main Water Pipe in Your Home

Attaching a stone to the main water pipe will ionize your water and make it more absorbable and energized.

Place In, or Near, Electrical Fuse Box in Your Home

By placing a larger Ionized Stone in, above or below the fuse box in your house, the harmful effects of electromagnetic radiation become nullified. You can verify this by doing the muscle test (as shown in the instruction sheet of Ener-Chi Art) in front of a TV or computer, both before and after placing the stone on the fuse box. If you don't have a fuse box that is readily accessible, you can place a stone next to the electric cable of the electric appliances or the power sockets.

Use in Conjunction with Ener-Chi Art

Ionized Stones may be used to enhance the effects of Ener-Chi Art pictures. Simply place an Ionized Stone over the related area of the body while viewing an Ener-Chi Art picture. For example, if one is viewing the Ener-Chi Art picture related to the heart, simply hold an ionized stone over the heart area while viewing the picture. The nature of the energies involved in the pictures and the stones is similar. So if the stones are used in combination with the pictures, a resonance is created which greatly enhances the overall effect.

Creating an Enhanced Environment

Placing an Ionized Stone near the various items that surround you for about half a minute helps to create a more energized and balanced environment. The Ionized Stones affect virtually all natural materials, such as wood floors, wood or metal furniture, stone walls, and brick or stone fireplaces. In work areas, especially near computers, it is a good idea to

place one or more Ionized Stones in strategic locations. The same applies to sleeping areas, such as putting stones under your bed or pillow.

Improving Plant Growth

Placing Ionized Stones next to a plant or flower pot may increase their health and beauty. This automatically ionizes the water they receive, whether they are indoor or outdoor plants. The same applies to vegetable plants and organic gardens.

Telephone Consultations

For a Personal Telephone Consultation with Andreas Moritz, please

1. Call or send an email with your name, phone number, address, digital picture (if you have one) of your face and any other relevant info to:

E-mail: appointment@ener-chi.com

Telephone: 1 (615) 676-9961 or (864) 848-6410 (USA)

2. Set up an appointment for the length of time you choose to spend with him. A comprehensive consultation lasts 2 hours or more. Shorter consultations deal with all the questions you may have and the information that is relevant to your specific health issue(s).

Fee (2005): \$85 for 1/2 hour, \$170 for one hour, \$255 for 1 1/2 hours, and \$340 for 2 hours

Note: A comprehensive Tele-consultation lasts 2 hours or longer. For this type of consultation you will receive a 20-page package of guidelines and (sent to you in the mail) to make the necessary changes and adjustments that will help you eliminate the causes of past and potential illness, and take your health in your hands. Shorter consultations deal with all the questions you may have and the information that is relevant to your specific health issue(s). If you have a digital camera, please take a snapshot of your face (preferably without makeup) and email it to Andreas

before your appointment with him. This can greatly assist Andreas in assessing your health status.

To order Ener-chi Art pictures, Ionized Stones, and other products

please contact:

Ener-Chi Wellness Center, LLC

Web Site: <http://www.ener-chi.com>

E-mail: appointments@ener-chi.com

Phone: (615) 676-9961 or (864) 848-6410 (USA)

Over de Auteur

Andreas Moritz is een medisch intuïtief therapeut en beoefenaar van Ayurveda, Iriscopie, Shiatsu en Vibratie Geneeskunst. Andreas is geboren in het zuidwesten van Duitsland in 1954. Al vanaf jonge leeftijd moest Andreas omgaan met verschillende ernstige ziekten. Wat hem ertoe zette om dieet, voeding en verschillende methoden van genezen op natuurlijke wijze te bestuderen, terwijl hij nog een kind was.

Op de leeftijd van 20 had Andreas zijn training in Iriscopie – de diagnostische wetenschap van ooginterpretatie – en Voedingsleer afgerond. Een jaar later kwalificeerde hij zich als meditatie docent. In 1981 begon het met het bestuderen van de Ayurvedische Geneeskunst in India en ronde hij zijn training als gekwalificeerd therapeut af in 1991 in Nieuw Zeeland. In plaats van tevreden te zijn met het behandelen van de symptomen van ziekten, heeft Andreas zijn levenswerk gewijd aan het begrijpen en behandelen van de oorzaken van ziekten die aan de basis liggen. Als gevolg van zijn aanpak heeft hij verbazingwekkende resultaten behaald in gevallen van terminale ziekten, waar de conventionele aanpak het liet afweten. Sinds 1988 beoefent hij de Japanse kunst van het genezen Shiatsu, wat hem diepgaande inzichten in het energiesysteem van het lichaam heeft gegeven. Ter aanvulling, hij heeft zich acht jaar gewijd aan intensief onderzoek naar bewustzijn en de belangrijke rol daarvan op het gebied van geest/lichaam genezing.

Andreas Moritz is ook de schrijver van *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*, *It's Time to Come Alive* en *Lifting the Veil of Duality*. Gedurende zijn extensieve reizen over de wereld heeft hij overlegd met leden van overheden in Europa, Azië, en Afrika, en hij heeft op vele plaatsen lezingen gegeven over het onderwerp gezondheid, geest/lichaam genezing en spiritualiteit. Zijn populaire *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* workshops begeleiden mensen bij het zelf verantwoordelijkheid nemen voor hun gezondheid en wel-zijn. Nadat hij in 1998 in de U.S.A. is gaan wonen, is Andreas betrokken geraakt bij een nieuw innovatief systeem van healing en verjonging – *Ener-Chi Art*. Ener-Chi Art bestaat uit een serie van lichtstraal-gecodeerde olieschilderijen die onmiddellijk de vitale energiestroom (Chi) in de organen en het lichaamssysteem kunnen herstellen en die ook helpen bij het in balans brengen van het verstoorde ecosysteem van de aarde.

Over de Vertaalster

Eind 2003 kreeg ik het ongelooflijke boek 'The Amazing Liver and Gallbladder Flush' van Andreas Moritz in handen. Ik was al eerder op de leverzuivering attent gemaakt en ik voelde diep van binnen dat dit iets was dat ik echt moest doen. Maar de tijd was er nog niet rijp voor. Een aantal maanden later bestelde ik het boek en ik heb het in één adem uitgelezen. Natuurlijk ben ik onmiddellijk begonnen.

Ondertussen ben ik klaar met zuiveren. 10 zuiveringen leverden mij 2,300 stenen op. Iedere zuivering heb ik anders ervaren. Na de tweede zuivering had ik eindelijk een normale menstruatie. Ongekend voor mij! De vierde, vijfde en zesde zuivering bracht vooral veel onderdrukte woede en irritatie naar de oppervlakte. Wat een opluchting en blijvend emotioneel evenwicht toen dat er allemaal uit was! Voor het eerst in mijn leven een sterkere gezondheid, fitheid, helder gevoel in mijn hoofd en emotioneel en mentaal in balans.

Nog tijdens mijn eerste zuivering ben ik gaan vertalen. Aanvankelijk voor een vriendin die de zuiveringen hard nodig had. Al snel realiseerde ik mij dat ik de vaardigheden heb om het hele boek te vertalen en dat er veel mensen zijn die met een Nederlandse vertaling de zuiveringen zouden kunnen uitvoeren. Wat een zegen! De vertaling komt dan ook recht uit mijn hart.

In mijn dagelijks leven ben ik energetisch healer. Ik geef behandelingen volgens het Eternal Light Systeem. De basisenergie is die van de Aarde en daarnaast kunnen er nog 13 (planetaire) stralen doorkomen. Ook channel ik direct genezende energieën, waaronder een straal die op DNA herstel en activering werkt. Ik beoefen de MerKaBa meditatie en ik wordt momenteel opgeleid tot docent voor de Flower of Life workshops, waarin je leert je Lichtlichaam te activeren. Ik geef sessies Conceptie Herprogrammering. Hierin ga je terug naar je fysieke ontstaan en haal je terug wat je verloren hebt. Een heel intensieve en diepgaande manier van werken aan jezelf! Verder onderwijs ik in DNA activering, een gevorderden cursus. Ook werk ik in sessies aan het Innerlijke Kind met behulp van kaarten, remedies en meditatie. Bovendien geef ik sinds eind vorig jaar Leverzuiveringsworkshops. Een prachtige workshop waarin de theorie van Andreas duidelijk wordt uitgelegd, samen met mooie meditaties, energetische healing, chakratekenen en meer. Alles

gericht op het herstellen van de balans in de lever en de galblaas. En een bijkomend voordeel is dat alle deelnemers meteen een leuk contact hebben met medecursisten. Dat komt nog wel eens van pas als je thuis gaat zuiveren.

De leverzuiveringen hebben er mede toe geleid dat ik een andere grote spirituele stap heb mogen nemen. Sinds deze zomer leef ik van Prana, ook wel Goddelijke Nectar of Levenskrachtenergie of Lichtvoeding genoemd. Dit betekent dat ik niet langer eet. Alles wat ik nodig heb om fysiek sterk, fit en vol energie te zijn haal ik uit de Prana en ik heb mij nog nooit zo goed en vol vreugde gevoeld!

Ben jij geïnteresseerd in de leverzuiveringsworkshop of één van mijn andere workshops of healingssessies, neem dan contact met me op.

Emailadres: hilsenfralom@hotmail.com (Norway)

In Licht en Liefde!

Ankie van de Langemheen