

100 jaar medische leugens

RANDALL FITZGERALD

100 jaar medische leugens

HOE MEDICIJNEN EN VOEDSEL JE GEZONDHEID ONDERMIJNEN



UITGEVERIJ ANKH-HERMES BV – DEVENTER

Oorspronkelijke titel: *The Hundred-year Lie. How Food and Medicine are Destroying your Health*, uitgegeven door Dutton, onderdeel van Penguin Group (USA) Inc., New York.

Vertaling: Werner Meissenberg

www.hundredyearlie.com

CIP-gegevens

ISBN: 978 90 202 0112 3

NUR: 873

Trefwoord: gezondheid / voeding / medicijnen

© 2006 Randall Fitzgerald

© 2008 Nederlandse vertaling Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Inhoud

Voorwoord van Hans Moolenburgh (arts) 9

Inleiding: Wat doen we onszelf aan? 12

Het wereldbeeld van de synthetische stoffen 17

Kiezen voor natuurlijke alternatieven 20

Jezelf verantwoordelijk stellen 22

DEEL EEN: WE BETREDEN EEN ANDERE WERELD 25

1 HET HERKENNEN VAN DE SIGNALLEN 26

Mythen die we koesteren:

Toxiciteit is het probleem van een ander 31

De overheid weet wel wat veilig is 34

Etiketten vertellen de waarheid 35

De giftigheid zit in de dosering 39

We kunnen de lichaamsbelasting wel aan 40

Een spelletje biologische roulette 42

2 VAN DE WIEG TOT HET GRAF 45

De verborgen rol van synergieën 46

Aanwijzingen voor een mysterieus gezondheidsprobleem 53

De vijf toxische fasen van ons leven 55

Een persoonlijke toxiciteitstest 67

Toxiciteitsvragenlijst 67

3 EEN HISTORISCH OVERZICHT VAN DE HONDERDJARIGE LEUGEN: EEN GESCHIEDENIS 75

De hellend-vlak-index 77

DEEL TWEE: VREEMDELINGEN IN EEN VREEMD LAND 103

4 TOVENAARS VAN OZ: DE VOEDINGSINDUSTRIE 104

Laten we een etentje geven 104

We zijn geworden wat we eten 107

Hoe we de voedingsstoffen zijn kwijtgeraakt 110

Mythen die we koesteren:

Voedseladditieven zijn onschadelijk 115

Kunstmatige zoetstoffen zijn veilig 120

Dierenvoer is onschadelijk 125

De NASA heeft het synthetische voedsel geperfectioneerd 127

Toxische gevaren in het voedsel 129

Toxische gevaren in het drinkwater 131

5 TOVENAARSLEERLINGEN: DE FARMACEUTISCHE EN MEDISCHE INDUSTRIE 133

Misbruik van de gaven van de natuur 137

Mythen die we koesteren:

De overheid garandeert dat geneesmiddelen veilig zijn 140

Een standaarddosis voor iedereen 143

Gefluorideerd water is gezond 146

We krijgen alle vitaminen binnen die we nodig hebben 151

Vaccinaties zijn altijd heilzaam 156

Geneesmiddelen hebben onze levensduur verlengd 160

Verontrustende tendens nummer een: Te veel medicijnen voorschrijven aan kinderen 161

Verontrustende tendens nummer twee: Het vermarkten van ziekten 162

Verontrustende tendens nummer drie: We weten niet meer wat we kunnen verwachten 164

6 ZIJN WE EEN GEMUTEERDE SOORT AAN HET WORDEN? 166

Kanaries in een kolenmijn 170

Mythen die we koesteren:

Kunststoffen zijn onschadelijk 173

Alles is normaal 178

Dierproeven voorspellen de menselijke gezondheid 182

Evolutie of uitsterven? 185

Jezelf leren beschermen 189

DEEL DRIE: ONTSNAPPEN AAN DE WAANZIN 193

7 GEZONDHEID IS ONZE NATUURLIJKE TOESTAND 194

Natuurzuivere voeding is een goed medicijn 198

De medicinale wondervoeding 201

Mythen die we koesteren:

Depressiviteit is alleen met medicijnen te behandelen 203

Voedsel veroorzaakt geen gewelddadigheid 205

Alleen medicijnen kunnen pijn verlichten 207

Placebo's genezen niet echt 209

Biologisch voedsel is natuurzuiver voedsel 213

Honderdjarigen zijn genetische anomalieën 215

De natuur is de beste apotheek 218

8 WANNEER DE WESTERSE GENEESKUNDE TEKORTSCHiet 222

Mythen die we koesteren:

De artsen uit de oudheid waren onontwikkeld 228

Oude remedies zijn onwetenschappelijk 231

De herontdekking van oude wijsheidstradities 235

9 ALLES OP EEN RIJTJE 239

We zitten diep in de problemen 243

Onszelf beschermen 247

Vijf maatschappelijke veranderingen die onze steun verdienen 248

Nawoord: Een detoxreis 250

Wonderen door 'voedsel als medicijn' 252

De ontgiftingsmethode werkt 256

Toewijding aan een goede gezondheid 258

Acht concrete stappen naar gezondheid 259

Aanhangsel: De hedendaagse wetenschap bevestigt de werking van oude remedies 262

Postscriptum: Nog meer feiten om onze ontkenning te doorbreken 271

Zijn we op de oude Romeinen gaan lijken? 281

Bibliografie 283

Dankwoord 307

Over de auteur 309

Register 310

Voorwoord van Hans Moolenburgh (arts)

Valt het u ook op dat er van officiële zijde zo juichend gesproken wordt over de heilzame werking van de geneeskunde op onze volksgezondheid? Ik noem vier voorbeelden:

- We worden en masse ouder.
- We dringen langzaam de kanker terug.
- Eindelijk een doorbraak in de behandeling van diabetes type II.
- Alweer een nieuw vaccin toegevoegd aan de babycocktail.

Wat klinkt het allemaal heerlijk geruststellend, maar is het ook waar? Nee, het is één grote, in slaap sussende leugen.

In Engeland onthulde enige tijd geleden een rapport dat de huidige generatie ouders voor het eerst in de moderne geschiedenis kan verwachten gemiddeld ouder te worden dan hun kinderen.

Van een echt terugdringen van kanker is geen sprake. In dit boek kunt u lezen dat in de VS (dus ook bij ons) alle typen kanker van 1951 tot 2001 met 85% zijn toegenomen. De statistiek toont aan dat dit niets met het ouder worden van de bevolking te maken heeft. De groep die het hardst groeit is die van kinderen met kanker.

En ja, een nieuw medicijn tegen diabetes type II is leuk, maar je verandert niets aan het feit dat we met een snel toenemende epidemie te maken hebben. Zo'n nieuw medicijn is wat prutsen aan het eind.

En nog een vaccin erbij in de al overbelaste cocktail zal het enorme aantal kinderen met chronische klachten alleen maar doen toenemen, want vaccins trainen het immuunsysteem niet, maar maken het zwakker.

De bevolking wordt in wezen steeds zieker en de reguliere geneeskunde levert daar een belangrijke bijdrage aan. Je kunt gerust stellen dat deze vorm van geneeskunde, die ongeveer begon met de eeuwwisseling van de 19e naar de 20e eeuw, zelf doodziek is. We houden mensen lijdend in leven, maar werken niet mee aan een stralende gezondheid, integendeel zelfs.

Het voor u liggende boek laat een van de voornaamste oorzaken zien

van onze onrustbarend slechter wordende volksgezondheid.

Het doet uit de doeken hoe 100.000 nieuwe en voor een belangrijk deel giftige tot zeer giftige stoffen hun weg in ons milieu en in ons lichaam hebben gevonden, met een toename van 1000 per jaar. Van officiële zijde hoor je er af en toe over met uitspraken als: 'Er is niets gebleken van gevaar voor de volksgezondheid.' Pas op als je dat leest, dan is er iets mis. Het betekent: 'Wij hebben stelselmatig de andere kant op gekeken.'

Dit boek is eigenlijk verplichte literatuur voor ieder die moed genoeg heeft om te willen zien. De minister van volksgezondheid zou eindelijk eens echt een minister van volksgezondheid kunnen zijn in plaats van een minister van volksziekten, door het op de universiteit voor alle aankomende artsen verplicht te stellen. Elke praktiserende arts zou het moeten lezen om eindelijk de steeds groter wordende groep van patiënten met onbegrijpelijke klachten te kunnen begrijpen. En voor de intelligente leek is het een must, zodat die geen genoeg meer hoeft te nemen met de uitspraak dat het 'tussen de oren' zit. Wat een belediging!

In de tweede plaats beveel ik het boek in hoge mate aan omdat het niet alleen maar kommer en kwel is. Aan het eind geeft het voorbeelden van een stevige en effectieve ontgiftiging die beter helpt dan alle patentgeneesmiddelen bij elkaar.

Mijn grote wens is dat dit boek nu eindelijk eens aanleiding zal geven tot een goede, gedegen en wetenschappelijk verantwoorde ontgiftingskliniek, zoals die welke allang bestaan in Duitsland, Zwitserland, Engeland, de VS en elders. Dat zou pas echt de volksgezondheid ten goede komen en het steeds oplopende budget definitief kunnen verlagen.

Degenen die baat hebben bij een chronisch zieke bevolking, die het leven draaglijk moet maken door steeds maar pillen te slikken, zullen zich natuurlijk met hand en tand verzetten tegen een steeds gezonder wordende bevolking, want dan gaan de megawinsten van honderden miljarden dollars verloren. Toch lijkt een echt goede ontgiftiging de enige kans te bieden om weer een gezonde bevolking op te bouwen, niet alleen in het heden maar juist ook in de toekomst.

Stel uw hoop niet op al onze tovermiddelen. Als u met uw nageslacht deze sterk vervuilde cultuur wilt overleven, zult u zelf aan het werk moeten gaan. Dat is even vermoeiend, maar de winst voor u en uw nageslacht zal enorm zijn. Het voor u liggende standaardwerk kan daarbij een van de bouwstenen zijn.

Ik wens het boek dan ook een zeer groot lezerspubliek toe en ik wens u toe dat u en uw nageslacht dankbaar zullen zijn voor de kennis die het boek u aanreikt.

H.C. Moolenburgh, arts, auteur van o.a. het boek *Op je gezondheid!*

Inleiding

Wat doen we onszelf aan?

Sinds honderd jaar is de mensheid verwickeld in een immens en complex chemisch experiment. Wij en onze kinderen, ouders en grootouders zijn allemaal proefkonijnen in dit experiment, waarbij ons lichaam, onze gezondheid, ons geld en onze goedwillendheid worden gebruikt om te onderzoeken of de moderne wetenschap de natuurlijke voedingsmiddelen en medicijnen kan overtreffen.

Het concept van wat ik 'de honderdjarige leugen' noem is geleidelijk ontstaan, doordat ik me zorgen begon te maken over enkele familieleden, die zich wat hun gezondheid betrof op een hellend vlak van alsmaar groter wordende dilemma's leken te bevinden. Mijn jongere broer had, kennelijk door de bijwerkingen van voorgeschreven geneesmiddelen en door het uitsluitend eten van bewerkt voedsel, last van overgewicht gekregen. Door het overgewicht ontwikkelde hij type-II-diabetes, een diagnose die ertoe leidde dat de artsen hem nog meer medicijnen voor dagelijks gebruik gingen voorschrijven. Mijn vader slikte het medicijn Vioxx tegen artritis en kreeg een beroerte, waarmee hij een van de duizenden mensen was die klaarblijkelijk aan dit geneesmiddel werden opgeofferd voordat het wegens gezondheidsrisico's uit de handel werd genomen. Zowel mijn vader als mijn moeder neemt iedere dag meer dan een half dozijn medicijnen in tegen diverse kwalen, die variëren van een schildklierafwijking tot een te hoge bloeddruk. Sommige van deze medicijnen zijn voorgeschreven om de bijwerkingen van andere medicijnen tegen te gaan. Het bedrag van negenhonderd dollar dat maandelijks aan deze geneesmiddelen opgaat, is meer dan wat mijn ouders aan voeding besteden.

Mijn zus moest op eenenveertigjarige leeftijd wegens fibromen haar baarmoeder laten verwijderen. Deze tumoren waren ontstaan enkele maanden nadat zij steroïdeninjecties had gekregen, ter behandeling van een wond die zij bij een auto-ongeluk had opgelopen. Zij heeft een groot aantal vriendinnen van haar leeftijd die eveneens hun baarmoeder kwijt zijn. Anderen bleken onvruchtbaar te zijn. 'Als deze tendens doorzet', vertelde ze me na

haar operatie in 2005, ‘vergiftigen we onszelf misschien tot uitstervens toe, en dat bedoel ik letterlijk’.

Onder mijn vrienden en bekenden, die net als ik babyboomers zijn of nog jonger, zijn er drie die vechten tegen verschillende vormen van kanker, drie andere zijn in remissie van kanker, twee hebben multiple sclerose, een man en een vrouw hebben aids, twee mensen hebben de ziekte van Parkinson in een vergevorderd stadium, twee dertigers lijden aan de ziekte van Crohn en drie anderen hebben zulke ernstige migraineaanvallen en voedselallergieën dat de doktoren slechts half voor de grap opmerken dat ze kenmerkend ‘allergisch voor de beschaving’ zijn.

De synergie van aandoeningen in mijn eigen vriendenkring weerspiegelt de grotere patronen die in onze hele cultuur actief zijn. Gedurende de drie decennia die ik als onderzoeksjournalist voor kranten en tijdschriften heb gewerkt, hing mijn journalistieke voortbestaan vaak af van mijn vermogen om patronen in de bezigheden van mensen, regeringen en industrieën te herkennen. Soms waren deze patronen alleen herkenbaar wanneer ik me de grotere historische context voor de geest haalde. Om die afstandelijkheid en dat overzicht te bereiken deed ik dan alsof ik een vreemdeling in een vreemd land was, een soort buitenaards wezen dat een bezoek bracht aan deze planeet en deze cultuur, om zo na te gaan of ik ergens een logica in kon ontdekken.

De patronen en commentaren in dit boek lijken misschien zo vreemd en alarmerend, staan mogelijk zo haaks op je gerieflijke wereldvisie, dat jij je eveneens een vreemde in je eigen, vreemde land kunt gaan voelen. Laat deze waarschuwing je er echter niet van weerhouden om verder te lezen. Van tijd tot tijd moeten we allemaal wakker worden geschud om te beseffen dat er een weefsel van grotere waarheden bestaat, dat we hebben genegeerd of over het hoofd hebben gezien.

Zoals zoveel mensen heb ik voedsel en gezondheid meestal als een vanzelfsprekende zaak beschouwd, tot een medische crisis me in herinnering bracht dat ik onderworpen ben aan de wetten van de natuur. Nu de crisis voorbij is, nu de medische technologie mijn symptomen doet genezen (of niet), keer ik langzaam maar zeker terug tot mijn oude gewoonte om gedachteloos en reflexmatig te eten en te drinken.

Tijdens het onderzoek voor dit boek begon ik in de alsmaar toenemende hoeveelheid materiaal geëteste patronen waar te nemen die aangaven dat, ondanks de buitengewone geavanceerdheid van onze medische technolo-

gie, die ernstig zieken in leven kan houden en de levensduur kan verlengen, de algemene gezondheidstoestand in onze maatschappij in alarmerende mate en in rap tempo is achteruitgegaan. In de laatste honderd jaar is in de VS het overlijdenspercentage door kanker gestegen van 3 tot 20 procent. De incidentie van diabetes ging van 0,1 procent naar bijna 20 procent. Hartziekten kwamen vroeger bijna niet voor, terwijl tegenwoordig meer dan zevenhonderduizend mensen per jaar hieraan overlijden. Tegelijkertijd zijn de kosten van de gezondheidszorg gestegen, zodat de Verenigde Staten nu per persoon per jaar tweemaal zoveel aan medicijnen en zorg uitgeven als welk ander geïndustrialiseerd land dan ook.

Een ander gegeven dat me met een schok deed beseffen welke gevaren ons voedsel, onze medicijnen en onze gezondheidskeuzes met zich meebrengen, was een reeks nieuwsberichten die ik normaal gesproken over het hoofd zou hebben gezien, waarschijnlijk net als zovelen van jullie, alleen al omdat de cadans van alarmerende berichten vaak overweldigend is, terwijl dat alles buiten je macht lijkt te liggen. Deze keer besteedde ik echter grote aandacht aan het feit dat deze berichten, die in de loop van enkele weken in 2004 verschenen, het hellend vlak en onze plaats daarop scherper in beeld brachten.

Door het eerste bericht, dat gebaseerd was op een onderzoek gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Public Health*, kwam ik te weten dat in de tijdsspanne van 1974 tot 1997 de incidentie van dood door hersenziekten als Alzheimer en Parkinson en aandoeningen van de motorische zenuwcellen in negen westerse landen, waaronder de Verenigde Staten, was verdrievoudigd. De meest aannemelijke oorzaken die wetenschappers konden aangeven waren de blootstelling aan pesticiden die op gewassen waren gespoten, synthetische chemicaliën in het bewerkte voedsel dat we eten, en industriële chemicaliën die in vrijwel elk aspect van ons hedendaagse leven worden toegepast. 'Er is geen eenduidige oorzaak', gaf Colin Pritchard, een van de Britse auteurs van het onderzoek, toe. 'In de meeste gevallen is er geen onderzoek gedaan naar het grote aantal interacties van de chemische combinaties.' Voedsel leek een van de hoofdverdachten van deze giftigheid te zijn, omdat Japan, als enige van de tien onderzochte landen, geen sterftetoename ten gevolge van hersenziekten kende, klaarblijkelijk omdat de Japanse voedingsgewoonten gezonder waren dan de westerse. Wanneer Japanse burgers zich in een westers land vestigen en bewerkt voedsel gaan eten, vallen hun ziektecijfers hoger uit dan die van Japan als geheel.

Een dag nadat ik dit bericht had gelezen, luisterde ik naar een radio-uitzending waarin een milieufunctionaris van de staat Californië de shockerende uitspraak deed dat een recent wateronderzoek had aangetoond dat 60 procent van de rivieren en beken in deze staat hoge doses Prozac, Ritalin en antibiotica bevatten. Hoe had zo'n vervuiling kunnen ontstaan? Doordat mensen hun overvloedige medicijnen in deze wateren hadden gedumpt, of ze via hun uitscheiding in het riool en in septische systemen hadden geloosd, van waaruit de chemicaliën vervolgens in het grondwater waren gesijpeld. Ik vroeg me onwillekeurig af welke effecten deze medicijnen op vissen en in het wild levende dieren zouden hebben, en hoe hoog de concentratie toxinen zou zijn in het weefsel van de mensen die de vervuilde vis hadden gegeten.

Na enkele dagen stuitte ik op een ander, nog verontrustender rapport. Levensmiddelen uit Amerikaanse supermarkten zijn verontreinigd met giftige vlamvertragende chemische middelen. (Ja, dat lees je goed!) Een vlamvertragend middel met het acroniem PBDE (polygebromeerde difenylether), dat wordt gebruikt in tapijten, elektronica en meubilair, wordt door het vetweefsel van dieren geabsorbeerd. Verwerkt tot voedingsmiddelen verontreinigen de dierlijke producten, volgens een representatieve steekproef in Amerikaanse supermarkten, eenendertig van de tweeëndertig daar verkrijgbare gangbare merkproducten. Dit resultaat werd gepubliceerd in het *peer reviewed* wetenschappelijke tijdschrift *Environmental Science & Technology*, en was gebaseerd op een onderzoek naar en chemische analyse van tweeëndertig producten, waaronder roomijs, eieren, melk, boter, kaas, kip en kalkoen. Alleen de magere melk bevatte geen meetbare hoeveelheden PBDE-moleculen. Eenmaal in het menselijk lichaam kan PBDE jarenlang en misschien wel een leven lang in het weefsel blijven zitten. Tot nu toe heeft nog niemand onderzocht in welke hoeveelheden PBDE schadelijk is voor mensen. Dierproeven hebben echter aangetoond dat deze chemische stof kankerverwekkend is en schade toebrengt aan het zenuwstelsel, aan het hormoonstelsel en aan de voortplantingsorganen.

Na enig speurwerk vond ik een door de National Oceanic and Atmospheric Administration gefinancierd onderzoek, dat beschreef hoe PBDE zich in Lake Michigan op tientallen meters diepte in sedimenten had geconcentreerd. De vissen hebben het PBDE in hun vetweefsel opgenomen en geven de chemische stof door aan de mensen die de vis eten. 'Deze chemicaliën duiken overal ter wereld op', waarschuwt Bill Sonzogni, een weten-

schapper verbonden aan de University of Wisconsin die had meegewerkt aan de opzet van het onderzoek. ‘De Grote Meren dienen – vanwege de voedselketen voor bioconcentreerende verontreinigingen – als een testcase voor andere delen van de wereld.’ (Bioconcentratie betekent hier dat vissen de gifstoffen in zich opnemen, en dat deze gifstoffen zich ophopen in het vetweefsel van de mensen die de vis eten.)

Een ander rapport, dat in Groot-Britannië verscheen, betrof een onderzoek naar de giftigheid van menselijk weefsel. Onderzoekers van het Wereldnatuurfonds (WNF) deden een uitgebreid bloedonderzoek bij zeven families en stelden in het lichaam van de ouders en hun kinderen minstens vijftien chemicaliën vast, waaronder pesticiden en PCB’s (polychloorbifenylen) uit elektrische apparatuur.

Een negenjarige boerenzoon uit Wales, Alwyn Jones, bleek vergiftigd te zijn met negenentwintig verschillende toxische chemicaliën, ook al werd hij geboren toen verscheidene van de chemicaliën wegens gezondheidsrisico’s al jaren bij wet verboden waren. Alwyns moeder, Enid, die eenentwintig chemicaliën in haar lichaam had, reageerde op een beschouwelijke manier op het nieuws: ‘Het toont aan dat we aan een enorme verscheidenheid van kunstmatige chemicaliën zijn blootgesteld. Wat betreft het aantal dat we in ons lichaam hebben en het tempo waarin ze zich bij onze kinderen ophopen is het net een loterij. Het baart me zorgen dat we niet voldoende weten over wat er in de producten zit die we in huis gebruiken en over de mogelijke effecten die ze op onze gezondheid hebben.’

Latere onderzoeken toonden aan dat de reikwijdte van het probleem nog groter was. Medische onderzoekers van de Mount Sinai School of Medicine in New York troffen een gemiddelde van eenennegentig industriële chemische verbindingen, verontreinigingen en andere synthetische chemicaliën aan in het bloed en de urine van negen vrijwilligers, die noch beroepsmatig noch geografisch in contact waren geweest met deze chemicaliën of de plaats waar ze werden geproduceerd. Van meer dan de helft van de chemicaliën is bekend dat ze bij de mens verantwoordelijk zijn voor geboortefwijkingen, kanker en afwijkingen aan de hersenen of het zenuwstelsel. Bij een nog omvangrijker onderzoek door de Centers for Disease Control and Prevention, waar 2400 volwassenen en kinderen aan deelnamen, werden meer dan tweehonderd synthetische chemische gifstoffen in de lichamen van de proefpersonen vastgesteld, terwijl vermoedelijk nog honderden andere chemicaliën aanwezig waren.

‘Het gevolg van deze verontreinigingen is dat we nu een van de meest vervuilde levensvormen op aarde zijn’, stelt Paula Baillie-Hamilton, een Britse arts die in Oxford heeft gestudeerd en een autoriteit is op het terrein van toxinen in voedsel. ‘We zijn in feite allemaal zo verontreinigd dat, als we kannibalen waren, ons vlees verboden zou worden voor menselijke consumptie.’

Hoe zijn we zo toxisch geworden? Wat heeft ons individueel en als cultuur op dit hellend vlak gebracht? Hoe kunnen we de weg terugvinden naar een gezondere en minder toxische toekomst? Zo luidden enkele van de vragen die me door het hoofd spookten toen ik aan het onderzoek voor dit boek begon.

HET WERELDBEELD VAN DE SYNTHETISCHE STOFFEN

Wat de bovenstaande verhalen, onderzoeken en niveaus van toxiciteit onderling verbindt is een wereldbeeld dat in de twintigste eeuw is ontstaan. Sommigen noemen het een beter leven dankzij chemie. Ik heb het de honderdjarige leugen genoemd. De leugen nam concrete vorm aan in 1906, het jaar waarin het Congres van de VS de *Pure Foods and Drugs Act* bekrachtigde, de eerste wet in zijn soort die de bevolking een vals gevoel van zekerheid over de veiligheid van haar voedsel en medicijnen gaf. Nu we de honderdste verjaardag van deze wet meemaken, is het de moeite waard om het wereldbeeld dat deze heeft voortgebracht in een historisch perspectief te plaatsen.

De revolutie van de synthetische stoffen is een nevenproduct van activiteiten in drie sectoren van de economie van de VS – de voedingsindustrie, de farmaceutische industrie en de chemische industrie. De economische belangen hiervan beïnvloeden onze voedingsgewoonten en gezondheid van de wieg tot het graf. De macht die we ze over ons leven geven komt direct voort uit het feit dat we de voornaamste dwaasheid van deze visie accepteren: dat hun in het laboratorium gecreëerde synthetische stoffen zo goedaardig zijn als – en effectiever dan – natuurlijke voedingsmiddelen en medicijnen. Deze claim is de kern van wat ik de honderdjarige leugen heb genoemd.

Onze indoctrinatie door de mythologie van de synthetische stoffen is geworteld in een met ontzag vervulde loyaliteit aan wetenschap en techniek, die ons met hun kracht tegelijkertijd hebben gezegend en verblind. We leven

in een welvaartssysteem waarin de economische principes van vraag en aanbod, concurrerende markten en winstooitmerken de industrialisatie van ons voedsel, onze medicijnen en onze gezondheidszorg meedogenloos aanjagen. Dit systeem heeft in grote overvloed goedkoop voedsel gecreëerd en een massa medische technieken voortgebracht die levens kunnen redden of op een bijna wonderbaarlijke manier kunnen verlengen (als we ze ons kunnen veroorloven). Maar wat hebben we over het hoofd gezien, wat hebben we ervoor moeten opofferen?

Wat betreft de keuze van ons voedsel lijken we de veiligheid van onze gezondheid op de lange termijn te hebben ingeruild voor lagere prijzen en comfort, hoewel zelfs het kostenargument feitelijk weleens een illusie zou kunnen zijn, gezien de medische rekeningen die het eten van bewerkt voedsel uiteindelijk kan genereren. Dit boek zal aantonen dat alleen al het enorme aantal bewerkte voedingsmiddelen (momenteel meer dan driehonderdduizend in de schappen), geneesmiddelen op recept (meer dan dertigduizend verkrijgbaar) en vrij verkrijgbare geneesmiddelen (ten minste tweehonderdduizend soorten) een inherent toxische synergie vormt. We hebben duizenden chemicaliën in onze voeding geïntroduceerd. Hoe beïnvloeden die ons? En hoe gaan ze in ons lichaam reacties met elkaar aan? De wetenschap van synergie – de manier waarop chemicaliën op onvoorziene wijze met elkaar reageren – is een nieuw terrein van onderzoek waarop de onderzoekers momenteel alarmerende ontdekkingen doen. Voeg aan ons voedsel en onze geneesmiddelen een vleugje van het toxische brouwsel van synthetische chemicaliën toe die op dit moment tot in alle aspecten van onze natuurlijke omgeving doorsijpelen, en je hebt het recept voor een groot-schalige collaps van het immuunsysteem en een ramp voor ons gezondheidstelsel.

De hippocratische eed, de fundamentele premisse die als basis voor de moderne geneeskunde diende (die verordende niemand schade te berokkenen), lijkt niet langer de motivatie te zijn voor het verstrekken van geneesmiddelen of medische zorg, behalve misschien in tweede instantie, om rechtszaken te voorkomen. Neem bijvoorbeeld de onderstaande representatieve voorbeelden van uit betrouwbare bronnen afkomstige bevindingen over wat er nu werkelijk in ons voedsel, water, vitamines, op recept verkregen medicijnen, kindervaccinaties, cosmetica en huizen zit:

- Als je op een etiket op een voedingsmiddel ‘bereid met natuurlijke smaakstoffen’ leest, dan is dit waarschijnlijk misleidend, omdat natuurlijke smaakstoffen en kunstmatige smaakstoffen gewoonlijk dezelfde synthetische chemicaliën bevatten.
- Op grote fabrieksboerderijen (*feedlots*) in de VS wordt 100 procent van het vee vijf of meer geslachtshormonen, zoals progesteron en testosteron, toegediend om de gewichtstoename te versnellen. Het is bekend dat deze hormonen bij mensen voortplantingsstoornissen en kanker kunnen veroorzaken.
- Een groot deel van de commerciële zuivel- en vleesproducten in de VS is afkomstig van dieren die dierlijk voedsel hebben gegeten, dat geproduceerd is uit de overblijfselen van miljoenen honden en katten die in dierenasielen en -klinieken met een euthanasiemiddel zijn gedood.
- Er is steeds meer medisch bewijs dat erop duidt dat de kunstmatige zoetstoffen in suikervrije frisdranken hersentumoren en neurologische ziekten, zoals Parkinson en Alzheimer, kunnen veroorzaken. De incidentie van deze ziekten is dramatisch gestegen, evenredig met het gebruik van synthetische zoetstoffen.
- Ten minste 70 procent van het bewerkte voedsel bij je plaatselijke supermarkt bevat op zijn minst één genetisch gemanipuleerd ingrediënt dat nooit op schadelijkheid is getest.
- Meer dan drieduizend synthetische chemicaliën worden in de VS volgens de geldende regels aan voedingsmiddelen toegevoegd, terwijl bijna geen enkele hiervan is onderzocht op de synergetische (interactieve), toxineproducerende effecten in het menselijk lichaam.
- De meeste vitaminesupplementen die in de Verenigde Staten worden verkocht en die in advertenties ‘natuurlijk’ worden genoemd, zijn in werkelijkheid chemische mengsels die koolteer, conserveermiddelen, kunstmatige kleurstoffen en een hele reeks van andere, mogelijk schadelijke, toevoegingen bevatten.
- In de cosmetica die in de Verenigde Staten worden verkocht komen meer dan vijfentwintigduizend chemicaliën voor, maar nog geen 4 procent van deze ingrediënten is ooit op toxiciteit en veiligheid onderzocht.
- In de vaccinaties die aan kinderen worden toegediend voordat ze voor het eerst naar school gaan bevinden zich toevoegingen en conserveermiddelen, waaronder kwik, aluminium, mononatriumglutamaat (MSG) en formaldehyde, die in verband worden gebracht met aandoeningen die

variëren van schade aan de hersenen en het zenuwstelsel tot autisme en ADD (*attention deficit disorder*).

Veel Amerikanen geloven maar al te graag dat de U.S. Food and Drug Administration [vergelijkbaar met de Nederlandse Voedsel en Waren Autoriteit; vert.] hen beschermt tegen gevaarlijke stoffen in de verkrijgbare medicijnen of het voedsel. De werkelijkheid is dat, wanneer de FDA een nieuw geneesmiddel voor algemeen gebruik goedkeurt, zij *niet* de veiligheid van dat medicijn heeft onderzocht. De instantie vertrouwt voor haar goedkeuringsbesluit op de veiligheidsinformatie van de geneesmiddelenfabrikanten. Evenmin test de FDA de veiligheid van de ingrediënten in cosmetica en producten voor persoonlijke verzorging.

Chemische ondernemingen creëren en introduceren ieder jaar honderden nieuwe synthetische chemicaliën, dat wil zeggen, zoveel, dat regulerende instanties en toxicologen niet langer de tijd of de middelen kunnen vrijmaken om nieuwe tests te ontwikkelen om de aanwezigheid ervan in ons lichaam of in het milieu aan te tonen.

Artsen kunnen ons evenmin beschermen. Uit een onderzoek van een medisch vakblad bleek dat 44 procent van de geneesmiddelenadvertenties in medische vakbladen en 42 procent van de geneesmiddeleninformatie die geneesmiddelenfabrikanten via artsenbezoekers aan artsen hadden verschaft, de artsen ertoe bracht hun patiënten een onjuiste medicatie voor te schrijven. In de VS sterven jaarlijks meer dan 100.000 mensen doordat zij negatief reageren op voorgeschreven geneesmiddelen, en vertonen meer dan twee miljoen mensen ernstige, maar niet-fatale reacties.

Voor de eerste keer in de menselijke geschiedenis zijn we aan het rommelen met de ontwikkelingscyclus van onze soort door kortzichtige activiteiten die bedoeld zijn om de beschaving verder te helpen, maar die feitelijk weleens het overleven ervan op het spel kunnen zetten. Met het herdefiniëren van de betekenis van ‘normaal’ en zelfs ‘menselijk’ begeven we ons op een hellend vlak.

KIEZEN VOOR NATUURLIJKE ALTERNATIEVEN

In mijn professionele leven heb ik steeds in positieve zin geschreven en gesproken over het maximaliseren van de individuele vrijheid in alle facetten van het leven, met inbegrip van vrije markten en vrij ondernemen. De basis

van mijn vrijheidsgezinde gezichtspunt is steeds het idee geweest dat onze vrijheid als individu gebaseerd is op het recht om ons lichaam te behandelen als privé-eigendom dat we bezitten en beheersen. In die zin geloof ik dat wij allemaal het eigendomsrecht hebben om ons lichaam vrij te houden van de aanwezigheid van toxinen. Onze eigendomsrechten zouden zich moeten uitstrekken tot het toxinevrij houden van de lucht die we inademen, het water dat we drinken en het voedsel dat we eten.

Ofschoon we waarschijnlijk nooit in staat zullen zijn het risico van blootstelling aan schadelijke toxinen volledig te elimineren, kunnen we deze risico's wel in de hand houden en de kans op schade verminderen. De toekomst van ons voedsel en onze gezondheid gaat over de bekrachtiging van onszelf als soevereine individuen. Om dat te bereiken, om welgefundeerde besluiten en keuzes te kunnen maken, moeten we allemaal onbelemmerd toegang hebben tot de relevantie informatie over de kwaliteit en zuiverheid van wat ons lichaam in zich opneemt.

Keuzevrijheid betekent een bewustzijnsverandering in de richting van zelfdiagnose, een groter spectrum van medische keuzemogelijkheden, en een natuurlijke benadering van voedsel, gezondheid en genezing. Dit nieuwe systeem is wat ik het *paradigma van de natuurlijke toestand* noem – het gaat over het bekrachtigen van ons immuunsysteem op de natuurlijke manier, waarbij we voedsel gebruiken zoals de natuur het heeft bedoeld, om onszelf tegen ziekten en gebreken te helpen beschermen.

Vaak moeten we, voordat we de alternatieve natuurlijke genezingsmethoden kunnen ontdekken, eerst de wanhoop ervaren van het resultaatloos doorlopen van het volledige scala aan synthetische chemische remedies dat de hedendaagse westerse geneeskunde te bieden heeft. Hoewel de aandoe-ning waar ik ooit persoonlijk last van heb gehad in vergelijking met de meeste kwalen niet zo ernstig was, toont zij niettemin heel duidelijk de grenzen van de afhankelijkheid van synthetische geneesmiddelen aan.

Toen ik een keer voor een journalistieke opdracht in Zuid-Dakota was gleed ik tijdens een sneeuwstorm uit en viel ik op de straat. Toen ik de stoep- rand raakte kreeg mijn rechteronderrug de volle klap van de val te verduren. De volgende dag werden het letsel en de pijn erger door een drie uur du- rende vlucht in een krappe stoel terug naar Californië. Het kloppende gevoel in mijn onderrug werd zo hevig dat mijn lichaam geleidelijk aan in shock- toestand raakte.

Vrienden brachten me snel naar de eerstehulpafdeling van een zieken-

huis, waar ik aan een morfine-infuus werd gelegd. De morfine kon mijn pijn maar weinig verminderen. Röntgenopnamen lieten geen gebroken botten zien en de dienstdoende arts speculeerde dat de val een van mijn nieren had gekneusd. Hij schreef een recept uit voor een krachtige pijnstillen en stuurde me naar huis met de bekentenis dat ‘er niets anders is dat we voor u kunnen doen’. Mijn bezoek aan de eerstehulpafdeling had me zevenhonderd dollar gekost, die ik uit eigen beurs heb betaald omdat mijn verzekering een eigen risico van duizend dollar had.

Ik overwoog nog of ik de medicijnen wel zou gaan halen, omdat ik bezorgd was dat het pijnstillend middel tot desoriëntatie en verslaving kon leiden, maar de pijn was voortdurend zo hevig, daarbij door iedere beweging nog verergerd, dat ik me niet kon voorstellen dat ik een keus had.

Terwijl ik met martelende pijn naar een apotheek in de buurt liep, kwam ik toevallig langs een praktijk voor chiropraxie. Ofschoon ik geen enkele reden had om aan te nemen dat een chiropractor me verlichting zou kunnen bieden, kreeg ik intuïtief het gevoel dat ik tenminste even moest informeren. Een chiropractor van middelbare leeftijd nam me onmiddellijk in behandeling en legde een warm kompres op mijn onderrug, gevolgd door een behandeling met ultrasoon geluid. Ze besteedde daarna tien minuten aan een diepweefselmassage van het gekwetste gebied. Ze legde uit hoe deze handelingen, in combinatie met warmte en geluid – een synergetisch effect – zouden helpen de inwendige ligging van mijn nier te herstellen.

Haar techniek werkte als een tovermiddel. Toen ik van de tafel kwam bleek mijn pijn meteen en volledig over te zijn, en is sindsdien niet meer teruggekomen. De sessie kostte slechts vijfenvijftig dollar, en deze ervaring maakte me enthousiast voor het idee dat de synergetische effecten van natuurlijke behandelingen en remedies effectief en kostenbesparend kunnen zijn.

JEZELF VERANTWOORDELIJK STELLEN

Dit boek is bedoeld om je wakker te schudden en zelf tot actie en verantwoordelijkheid aan te zetten, niet om je door sombere onheilsboodschappen van angst te doen te verlammen. Het biedt ook beproefde alternatieven voor synthetische chemicaliën op het gebied van voedsel en geneesmiddelen.

Ik hoop dat dit boek een stap wordt in het leerproces dat zal helpen de verwarring op te lossen waar we ons in bevinden. We kunnen kiezen of we

een slachtoffer willen zijn of niet. We kunnen onszelf beschouwen als een individuele markt, een consumentenmarkt die we bezitten en in de hand hebben; we vinden het goed dat de keuzes op het gebied van voedsel, geneesmiddelen en productingrediënten voor ons worden gemaakt door instellingen die ons alleen maar als uitwisselbare onderdelen in een economische motor beschouwen. Als we in de dagelijkse keuzes voor voedsel en gezondheid onze vrijheid niet nemen, dan benadelen we niet alleen ons eigen welzijn, maar ook dat van degenen waar we om geven en die afhankelijk zijn van ons oordeelsvermogen.

Er bestaan werkelijk effectieve natuurlijke geneeswijzen, en deze hebben hun wortels in oude tradities die ons erfgoed zijn. Duizenden jaren van proefondervindelijke selectie, van intuïtie en waarneming die in de loop van de generaties steeds weer opnieuw zijn uitgetest, bevestigen het bestaan van een ware Tuin van Eden met een overvloed aan natuurlijke middelen voor ons welzijn.

Er zijn een paar algemene, vanzelfsprekende waarheden uit mijn onderzoek naar voren gekomen:

- Niet alle synthetische stoffen zijn, voor zover we weten, toxisch voor ons.
- Niet alle natuurlijke substanties zijn onschadelijk.

Alles wijst er echter op dat, in algemene zin, de meeste natuurlijke voedings- en geneesmiddelen gezond voor ons zijn, zoals ze dat al duizenden jaren voor de mensheid zijn, terwijl veel, zo niet de meeste synthetische chemicaliën in voedsel en medicijnen een of ander gezondheidsrisico met zich meebrengen.

De blootstelling aan een paar toxische stoffen of aan een hele reeks moleculen van een breed scala aan synthetische stoffen hoeft geen ziekte of aandoening bij je teweeg te brengen. Maar evengoed kan dat wel gebeuren. De medische wetenschap kan eenvoudigweg niet voorspellen wie er gevoelig is voor welke chemicaliën, in welke doses, of op welke manier synergieën toxische omstandigheden in het menselijk lichaam creëren. De onzekerheid van deze risicofactoren tijdens het normale verloop van ons leven vormt een soort biologische Russische roulette die ieder van ons elke dag op grond van de keuzes van voedsel, geneesmiddelen en omgeving met zijn of haar lichaam speelt.