

Het body & mind mysterie

Ook van Andreas Moritz

De ongelooflijke lever- en galblaaszuivering

Kanker is geen ziekte

Gezond met zonlicht

Weg met diabetes!

Timeless Secrets of Health and Rejuvenation

Lifting the Veil of Duality

It's Time to Come Alive

Simple Steps to Total Health

Heart Disease No More!

Ending the AIDS Myth

Hear the Whispers, Live Your Dream

Sacred Santémony

Ener-Chi Art

*Het geheime verbond tussen
lichaam en geest*

Andreas Moritz



Je gezondheid heb je zelf in de hand



Het body & mind mysterie

Het geheime verbond tussen
lichaam en geest

Dit boek is een vertaling van een gedeelte uit
Timeless Secrets of Health & Rejuvenation

Copyright © 2009 Andreas Moritz

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of
openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm,
internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2011 voor deze uitgave:
Belfra Publishers for Success BV h.o.
Succesboeken.nl
The Netherlands
www.succesboeken.nl
email: info@succesboeken.nl

Vertaling: Inge Zoet
Redactie: Titus van den Hurk
Ontwerp en illustratie cover:
Ener-Chi Art, Oil on canvas by Andreas Moritz

ISBN: 9789079872404
NUR: 860

Trefw.: gezondheid, complementaire geneeswijze

Om wettelijke redenen

De auteur van dit boek, Andreas Moritz, staat het gebruik van geen enkele specifieke vorm van gezondheidszorg voor, maar gelooft dat de feiten, cijfers en kennis die in dit boek gepresenteerd worden, beschikbaar zouden moeten zijn voor iedereen die zich bezighoudt met de verbetering van zijn of haar gezondheid.

Hoewel de auteur heeft geprobeerd een diepgaand begrip weer te geven van de onderwerpen in dit boek en de exactheid en volledigheid van alle informatie afkomstig van bronnen van buiten hemzelf te verzekeren, neemt hij, noch de uitgever verantwoordelijkheid voor eventuele fouten, onvolledigheden, weglatingen of andere onachtzaamheden in dit boek.

Mogelijke benadeling van bepaalde mensen of organisaties is onbedoeld. Het is niet de opzet van dit boek om het advies en de behandeling van een arts die zich specialiseert in het behandelen van bepaalde ziekten te vervangen. Het gebruik van de informatie die in dit boek aan bod komt, is geheel voor rekening van de lezer.

De auteur en de uitgever zijn niet verantwoordelijk voor enige nadelige effecten of gevolgen die eventueel voortvloeien uit het gebruik van de preparaten of procedures zoals beschreven in dit boek.

De beweringen in dit boek zijn uitsluitend bestemd voor educatieve en theoretische doeleinden en zijn voornamelijk gebaseerd op de eigen mening en theorieën van Andreas Moritz. Men dient altijd het advies in te winnen van een gezondheidstherapeut voordat men een voedings-, kruiden- of homeopathisch supplement tot zich neemt, of voordat men een therapie start of beëindigt. De auteur heeft niet de bedoeling om een medisch advies uit te brengen of een alternatief hiervoor te bieden en geeft geen enkele garantie, of deze nu zwart op wit staat of gesuggereerd wordt, met betrekking tot een product, apparaat of therapie.

De lezer moet zijn eigen oordeel vellen of een holistische medische expert of zijn persoonlijke arts raadplegen voor specifieke toepassingen bij zijn individuele problemen.

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen u te tutoyeren. Dit boek is in de mannelijke vorm geschreven. Uiteraard heb ik respect en bewondering voor de vrouwelijke lezer van dit boek.

De auteur

Enkele Engelse woorden en uitdrukkingen zijn bewust niet vertaald; ze zijn in het Engels krachtiger dan in het Nederlands.

De uitgever

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1

| | |
|--|----|
| Hoe krijg je je gezondheid terug? | 1 |
| Je kunt zo oud worden als je wilt | 3 |
| Stop de verouderingsklok | 7 |
| Lichaam en geest zijn één | 9 |
| Focus je op gezondheid, niet op ziekte | 12 |
| Herstel de balans in je lichaam en geest | 15 |
| Het middel is soms erger dan de kwaal | 18 |

Hoofdstuk 2

| | |
|--|----|
| Het geheime verbond tussen lichaam en geest – en de magie die ontstaat als je dat verbond begrijpt | 21 |
| De geest is sterker dan het lichaam | 21 |
| Je lichaam/geest-reactie testen | 27 |
| Stress en een krimpde thymus | 32 |
| Placebo – de echte genezer? | 34 |
| Als de placebo je medicijn wordt | 38 |
| De placebo in actie | 40 |
| Het wonder van spontane genezing | 45 |
| Genezen heb je zelf in de hand | 50 |
| Is de huidige medische praktijk betrouwbaar? | 54 |
| Waarom sommige mensen genezen en andere niet | 59 |
| Veranderde opvattingen | 64 |

Hoofdstuk 3

| | |
|--|-----|
| De verborgen wetten achter ziekte en gezondheid | 69 |
| Ziekte is onnatuurlijk | 69 |
| Het symptoom van een ziekte is niet de ziekte zelf | 73 |
| Wonderbaarlijke infectie | 78 |
| Pijnstillers – het begin van een vicieuze cirkel | 82 |
| Stimulerende middelen maken sterke mensen zwak | 89 |
| De constante noodzaak om afvalstoffen op te ruimen | 93 |
| Ziektesymptomen zijn als zand in je hand | 96 |
| Zoeken naar de oorzaak | 98 |
| Het trotseren van een hopeloze diagnose | 107 |
| Vertrouwen op de ware aard van je lichaam | 111 |
| Over de auteur | 116 |
| Andere boeken van de auteur | 118 |

Hoofdstuk 1

Hoe krijg je je gezondheid terug?

“Als het nooit onze schuld is, kunnen we ook nooit de verantwoordelijkheid op ons nemen. Als we er niet verantwoordelijk voor zijn, blijven we altijd slachtoffer.”

– Richard Bach

*E*en goede gezondheid is je meest waardevolle bezit ooit. Deze simpele waarheid geldt net zo goed voor een pasgeboren baby als voor een oudere man, een moeder, een dokter, een voorbijganger op straat of de president van een land.

Als je lichaam ziek wordt of zich niet gedraagt zoals voor jou normaal is, kun je een gevoel van onbehagen, angst of depressie ervaren dat alleen maar weggenomen kan worden door de eerdere staat van gezondheid en vitaliteit te herstellen.

Om je werkelijk op je gemak te voelen met jezelf en je omgeving, moet je in staat zijn te genezen van ieder soort ‘ongemak’ dat je ervaart.

Je bent inderdaad in staat jezelf te genezen. De staat van je gezondheid is alleen maar een reflectie van hoe je jezelf en je wereld ervaart. Dit legt vanzelfsprekend de verantwoordelijkheid voor je welzijn daar waar die hoort: in je eigen handen.

Als je eenmaal een stralende gezondheid bereikt hebt,

voel je je niet alleen maar goed. Je zult je ‘heel’ voelen, misschien wel voor de eerste keer in je leven.

Dit boek kan helpen je enorme zelfhelende vermogen te activeren en de balans te herstellen op alle niveaus van lichaam en geest. Door je zelfhelende vermogen te gebruiken, zorg je voor een voortdurend tevreden gevoel dat de basis vormt voor een creatief, succesvol en bevredigend leven.

Als je ziek wordt of als je lichaam heel snel verouderd, kun je de neiging hebben om naar een oplossing te zoeken die een snelle verlichting van de klachten belooft. Tegenwoordig is er voor bijna iedere ziekte wel een medicijn of behandeling. Er wordt je wijsgemaakt dat je alleen al met het onderdrukken of wegwerken van de symptomen van een ziekte, zoals bijvoorbeeld pijn, ook de ziekte zelf hebt weggewerkt.

Deze slecht onderbouwde overtuiging lijkt diep verankerd in onze hersenen. De medische industrie speelt een belangrijke rol in het versterken van die overtuiging, door ons bijna alleen maar symptoomgerichte behandelingen aan te bieden. Natuurlijk maakt ons eigen ongeduld ons perfecte kandidaten voor deze snelwerkende remedies.

Maar iedere keer dat we een symptoom verwijderen zonder aandacht aan de oorzaak te schenken, raken we verder verwijderd van het herstellen van de balans die nodig is voor blijvende gezondheid en vitaliteit.

Als gevolg daarvan blijft een goede gezondheid niets anders dan een droom en leggen we ons neer bij een slechte gezondheid. Alles onder het mom van ‘Het is

nou eenmaal zo!’ of ‘We moeten toch ergens aan dood gaan!’

Het terugkrijgen van je gezondheid gaat niet over een magische snelle oplossing; het gaat veel eerder over een reconstructieproces dat elk deel van je leven beïnvloedt, zoals je creativiteit, werk, relaties, emoties, geluk etc.

Het zou wel heel naïef zijn om te veronderstellen dat een paar vitaminepillen, een nieuw wondermiddel, een operatie of zelfs een alternatieve medische behandeling in staat zouden zijn om binnen een oogwenk de effecten van jarenlange verwaarlozing teniet te doen.

Je lichaam kan te lijden hebben gehad van veel spanning door een jarenlang tekort aan goede voeding of aan slaap en beweging. Dit boek gaat over het vaststellen van de randvoorwaarden om het lichaam te laten doen wat het als beste kan – het creëren en handhaven van balans – onafhankelijk van leeftijd of eerdere gezondheidsproblemen.

Als je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen gezondheid, vind je de sleutel voor balans op ieder gebied in je leven.

Je kunt zou oud worden als je wilt

Dit boek (en de volgende delen) gaat over de meest voorkomende vraagstukken op gezondheidsgebied en kijkt naar levensstijl, eetgewoonten, voeding, beweging, dagelijkse gewoonten, blootstelling aan zonlicht etc. Daarbij wordt soms gebruik gemaakt van zienswijzen uit de Ayurvedische geneeskunde.

Ayurveda, dat letterlijk betekent: ‘Wetenschap van het leven’, is de oudste en meest complete vorm van natuurlijke gezondheidszorg. Je zult door de tijd geteste Ayurvedische inzichten in de geheimen van genezing en een lang leven ontdekken. Ook leer je hoe je een aantal hoogst effectieve en diepgaande reinigingsmethodes toe kunt passen, die een wonderbaarlijk effect hebben op je lichamelijke, emotionele en geestelijke gevoel van welbevinden.

In dit boek worden vereenvoudigde wetenschappelijke kennis en gezond verstand gebruikt, die je zullen motiveren de knop om te draaien naar gezondheid en verjonging. Het boek werpt ook licht op de meest voorkomende ziekten en verkeerd begrepen medische praktijken van tegenwoordig, waar iedereen zich bewust van zou moeten zijn.

Met betrekking tot het verbeteren van persoonlijke gezondheid en welbevinden, worden we uitgedaagd om een enorme verandering aan te brengen in onze individuele en gezamenlijke houding ten opzichte van gezondheid en vrijheid.

We moeten onze voorgeprogrammeerde verwachtingen van ziekte en veroudering vervangen door de verwachting van voortdurende jeugd en vitaliteit. Het oude gezegde dat iedereen een keer oud wordt en dood gaat, lijkt een steeds opnieuw bevestigde geloofsovertuiging die de meeste mensen ter wereld blindelings volgen, zonder zich af te vragen of deze wel waar is.

Zou het misschien mogelijk zijn dat ziekte en ouderdom ontstaan *omdat* we geloven dat ze een onvermijde-

lijke vloek zijn, waar we allemaal toe veroemd zijn? En als dat zo is, scheppen we zelf de omstandigheden om deze vloek waarheid te laten worden, zoals gebeurt met de meeste *self-fulfilling prophecies*. Hoewel we ons niet bewust zijn van dit drama, gebruiken we verschillende methodes van zelfvernietiging: slechte eetgewoonten, levensstijl en gedrag.

Vanaf onze vroegste jeugd hebben ouders, leraren en maatschappij ons veroordeeld tot het ‘feit’ dat het lichaam uiteindelijk doodgaat aan ouderdom of ziekte. Het was altijd zo dat je alleen naar een dokter ging als je ziek was. Tegenwoordig moet je je al voor je geboren wordt regelmatig laten controleren door een dokter en dat volhouden gedurende de rest van je leven.

De algemeen geaccepteerde overtuiging dat mensen breekbare wezens zijn, die van tijd tot tijd medische hulp nodig hebben, vooral als ze ouder worden, roept een gevoel van machteloosheid op, van meegesleurd worden in de donkere spelonken van de tijd door een mysterieuze kracht die ‘ouder worden’ heet.

Het gevoel geen controle te hebben, is een van de meest voorkomende redenen van lichamelijke en geestelijke ziekte; de meeste mensen noemen dit ‘stress’. Het idee kwetsbaar en onveilig te zijn, roept angst op die op zijn beurt vergaande chemische veranderingen in het lichaam veroorzaakt.

Deze veranderingen worden de lichamelijke ‘werkelijkheid’ van slechte gezondheid en veroudering. Door het nauwe verband tussen lichaam en geest verandert

iedere gedachte en elk gevoel in meer of mindere mate de wijze waarop we gezondheid en welbevinden ervaren. Een depressie kan je immuunsysteem verlammen en verliefdheid kan het een oppepper geven.

Als je ervan overtuigd bent dat ouder worden een natuurlijke zaak is die niet vermeden kan worden, zal dit de realiteit zijn die je voor jezelf creëert. Op dezelfde manier kun je gebruik maken van de kracht die de vernietiging van het lichaam veroorzaakt en hem ombuigen naar genezing en verjonging.

Je kunt jezelf bewijzen dat ouder en vatbaarder voor ziekten worden, alleen maar de verwezenlijkte projecties zijn van onwetendheid over de ware aard van het leven. Ziekte en veroudering maken *geen* deel uit van het genetische ontwerp van je lichaam.

Zelfs het zogenaamde ‘celdood-gen’, dat de leiding heeft over het beëindigen van het leven van de cellen in je lichaam volgens hun vastgestelde levensduur, is in werkelijkheid het gen dat ons juist in leven houdt. Zonder dit gen zouden we allemaal binnen een week aan kanker overlijden.

Op deze manier zorgt gecontroleerde vernietiging voor leven en kan ongecontroleerd groei, zoals het geval is bij kankercellen, de voorbode van de dood zijn. Nieuw gen-onderzoek suggereert dat we zo oud kunnen worden als we willen. Er is niets in het normale ontwerp van ons lichaam dat erop wijst dat het zijn eigen veroudering of ziekte veroorzaakt.

Maar er bestaat wel voldoende bewijs dat aantoont dat veroudering en ziekte ontstaan door het gecombineerde

effect van een angstige, negatieve instelling, emoties en extreme ophoping van giftig afval in het lichaam.

De mens staat op het punt de waanzin te onderkennen van de *hypnose van sociale conditionering*, die onze geest verduistert met de schaduw van verkeerde informatie.

Velen van ons zijn al begonnen de angsten en twijfels van zich af te schudden die ons ervan weerhouden de enorme kracht te tonen die geduldig ligt te wachten tot we hem gaan gebruiken. Om daadwerkelijk het verschil te maken, moeten we ons enorme potentieel aan energie, creativiteit en intelligentie gebruiken voor de *wé*erkelijk belangrijke zaken in het leven en om een diep gevoel van geluk op te roepen.

En dat enorme potentieel kan aangeboden worden met behulp van het lichaam zelf.

Stop de verouderingsklok

Ons lichaam is constant bezig zichzelf te vernieuwen, wat op zichzelf een wonderbaarlijk en bijzonder complex proces is, dat door niets dat de mens heeft gecreëerd geëvenaard wordt (als ik het over de mens heb, bedoel ik zowel de man als de vrouw).

De talloze soorten eiwitten waar je genen van gemaakt zijn en die de cellen in je lichaam vormen, worden iedere 2 tot 10 dagen vervangen. Radio-isotooponderzoeken tonen aan dat 98% van de atomen in je lichaam er over een jaar niet meer zijn. Dit vernieuwingsproces betreft alle delen van je lichaam, met inbegrip van je bloed,

spieren, organen, vet, botten, zenuwen en - zoals recentelijk werd bevestigd - ook je hersenen.

Door deze voortdurende vervanging van alle cellen heb je om de paar jaar een nieuw lichaam en dus ook een nieuwe levensverwachting. In dit boek leer je over het ingebouwde mechanisme van het lichaam, dat de verouderingsklok kan stoppen en je jonger en gezonder kan maken, hoeveel jaren je ook toevoegt aan je chronologische leeftijd.

We bevinden ons middenin een enorme, wereldwijde transformatie die al veel invloed heeft gehad en zelfs de traditionele gezondheidszorg op zijn grondvesten heeft laten schudden.

Het oude idee van een verdeling van lichaam en geest in twee compleet gescheiden en onafhankelijke eenheden, brokkelt snel af door de kennis die verkregen wordt door de meer vooruitstrevende richtingen in de medische wetenschap, zoals *Psycho-Neuro-Immunology of Mind/Body Medicine*.

De scheiding tussen lichaam en geest, die is gebaseerd op verouderde opvattingen over de menselijke aard, heeft in werkelijkheid nooit bestaan. Maar deze verkeerde opvatting over de ware aard van de mens wil hem nog steeds laten geloven dat hij in essentie een lichamelijk wezen is. En tot op zekere hoogte zijn we het allemaal eens met dat idee.

Omdat in het huidige gezondheidsonderzoek en in de gezondheidszorg de belangrijke rol van geest, gevoelens en emoties nog steeds grotendeels genegeerd wordt, hebben degenen die belast zijn met de zorg voor ons

welbevinden weinig kans om ons een redelijk bevredigende staat van gezondheid te garanderen.

Door het lezen van dit boek zal het je duidelijk worden dat de uitsluitend symptoom-georiënteerde benadering van de huidige gezondheidszorg ziekte niet heeft uitgebannen, maar de kans ziekten werkelijk te genezen sterk heeft verminderd.

Deze benadering is in feite de belangrijkste oorzaak van het ontstaan van chronische ziekten en is doodsoorzaak nummer een.

Lichaam en geest zijn één

We beginnen ons nu te realiseren dat lichaam en geest niet gescheiden kunnen worden. De baanbrekende ontdekkingen op het gebied van geneeskunde die wel het verband erkennen tussen lichaam en geest, hebben duizenden mensen al hun gezondheid teruggegeven.

Hedendaags wetenschappelijk onderzoek toont aan dat lichaam en geest nooit als aparte en onafhankelijke eenheden kunnen bestaan. Een hand kan nooit een brief schrijven, tenzij de geest via de hersenen de hand de opdracht geeft dat te doen.

Je kunt je ogen niet bewegen om deze woorden te lezen, als je hersenen je niet de gerichte opdracht daartoe hebben gegeven. De hersenen moeten ook het juiste beeld hebben van het lichaam en de wil om in leven te blijven. Denk bijvoorbeeld maar eens aan iemand met anorexia.

Omdat deze persoon ten onrechte denkt dat hij dik

is, verdwijnt de eetlust grotendeels of helemaal, met als gevolg dat het lichaam inteert of zelfs sterft. Lichaam en geest zijn dus direct met elkaar verbonden en ook afhankelijk van elkaar. Ons leven wordt gecontroleerd door wat ik de 'superintelligente combinatie van lichaam en geest' noem. Zonder deze toezichthoudende aanwezigheid zouden de 60 tot 100 triljoen cellen van het lichaam, met hun meer dan een triljoen chemische reacties, net zoveel chaos creëren als een complete ineenstorting van het universum.

Je kunt de directe relatie tussen lichaam en geest ook ervaren als je buikpijn krijgt omdat je overstuur bent of als je flauwvalt nadat je afschuwelijk nieuws hebt gehoord. Sommige mensen zijn letterlijk in één nacht grijs geworden door een traumatische gebeurtenis en anderen blozen als ze zich opgelaten voelen.

Hartaanvallen kunnen opgeroepen worden door een simpele aanval van boosheid of intense angst, of de aderen nu verstopt zijn of niet. Alle gedachten en gevoelens worden direct vertaald in biochemische verbindingen in de hersenen en in elk deel van het lichaam, waarbij ze het uiterlijk en gedrag van een persoon veranderen.

Iedere vorm van geestelijke activiteit roept een specifiek lichamelijk gevoel op, dat we kennen als emotie. Emoties zijn combinaties van geestelijke impulsen en lichamelijke veranderingen en laten altijd zien hoe gezond iemand is.

Je endocriene systeem, dat hormonen produceert in reactie op je geestelijke ervaringen, is inderdaad je per-

soonlijke apotheek. En die is gratis. Je innerlijke apotheek kan ieder medicijn maken dat je nodig hebt en jij bent de apotheker die het benodigde medicijn voorschrijft. Afhankelijk van je emotionele reactie of je reactie op een bepaalde gebeurtenis of uitdaging, worden er verschillende medicijnen geproduceerd en varieert hun dosering.

Het kunnen bijvoorbeeld de stresshormonen *adrenaline*, *cortisol* en *cholesterol* zijn. Als ze in je bloedstroom terechtkomen als een reactie op bijvoorbeeld boosheid, angst of afwijzing, kunnen deze hormonen je leven redden. Maar als ze voortdurend aanwezig zijn, kunnen ze je bloedvaten beschadigen en je immuunsysteem verzwakken.

Aan de andere kant kunnen positieve emoties ervoor zorgen dat er *endorfine*, *serotonine*, *interleukine II* of andere lichaamseigen stoffen die gerelateerd zijn aan het gevoel van plezier en tevredenheid, geproduceerd worden. Als je genoeg van dit soort chemische stoffen aanmaakt, zou je zelfs het verouderingsproces kunnen stoppen.

Zorgvuldig gecontroleerde onderzoeken hebben aangetoond dat je binnen tien dagen je biologische leeftijd met 10 tot 15 jaar kunt verminderen, op voorwaarde dat je alles wat er in je leven gebeurt op een positieve manier leert benaderen. Maar je kunt ook binnen een enkele dag 20 jaar ouder worden, als je in een staat van hopeloosheid en depressie terechtkomt.

Hormonen hebben een bijzonder krachtig effect, in positieve én negatieve zin. En de gedachten en intenties

die ze oproepen, zijn nog veel krachtiger. Al jaren doen ziekenhuizen verslag van gevallen waarbij kankerpatiënten een zogenaamde 'spontane remissie' ervaren. Een remissie van een kwaadaardige tumor of een andere ernstige ziekte kan zich voordoen als de betreffende persoon plotseling een gevoel van compleet vertrouwen en een ongekend geluksgevoel ervaart.

Anderen herstellen van een terminale ziekte wanneer ze 'verslaafd' raken aan lachen. We hebben een ingebouwd lichamelijk vermogen om bijzonder krachtige chemische stoffen te produceren, als we de 'realiteit' op een nieuwe manier bekijken.

Dit was lange tijd onbekend. Deze intrinsieke capaciteit van de combinatie lichaam en geest kan ons hormoonstelsel (endocriene systeem) helpen zich naar een veel hoger niveau van effectiviteit te ontwikkelen en ons lichaam krachten geven die ons huidige voorstellingsvermogen te boven gaan.

De combinatie van lichaam en geest zal in dit boek uitgebreid besproken worden, omdat deze essentieel is voor verbetering van onze lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Focus je op gezondheid, niet op ziekte

De reis naar een permanente staat van gezondheid en vitaliteit heeft weinig te maken met het behandelen van ziekte. Toch is dat precies waar de traditionele geneeskunde mee bezig is.

Ware genezing gaat over het herstellen van de nauwe

band die er bestaat tussen een gezond lichaam en een gezonde geest.

Het zou dom zijn om te proberen de duisternis in een kamer te bestrijden, terwijl we in werkelijkheid alleen maar het licht hoeven aan te doen. De duisternis is niet het probleem dat we proberen kwijt te raken. Het is het ontbreken van licht dat de duisternis veroorzaakt.

Door een kaars aan te steken in een donkere kamer verdwijnt de duisternis direct. Op een zelfde manier verdwijnt ziekte. Door ervoor te zorgen dat we ons lichaam en onze geest op een gezonde manier voeden. Het komt er dus op neer dat een goede gezondheid een onrealistische droom blijft, als we ons focussen op ziekte.

Dat we ziekte de schuld geven van ons gebrek aan welbevinden en hem behandelen als een vijand, vormt de basis van de gezondheids crisis van tegenwoordig.

Een fundamentele natuurwet stelt: *energie volgt gedachte*. Als je je focust op ziekte en dat blijft je levenshouding, dan zul je ziekte nooit van je af kunnen schudden, want die gedijt juist op negatieve energie.

Meer dan 90% van alle ziekten in onze westerse beschaving is chronisch van aard. En er zijn nog geen passende behandelingen voor gevonden, althans niet binnen het terrein van de traditionele geneeskunde.

Het onvermogen van het moderne medische systeem om chronische ziekten met succes te behandelen, ligt in de collectieve overtuiging dat we de symptomen van ziekte moeten bestrijden om onze gezondheid terug te krijgen.

Als we ons in plaats daarvan zouden focussen op het

scheppen van de voorwaarden en het herstellen van de mechanismen die verantwoordelijk zijn voor het creëren en handhaven van een goede gezondheid, dan zou die gezondheid als vanzelfsprekend terugkeren. Het is niet de ziekte die aandacht nodig heeft, het is de patiënt zelf die liefde, zorg, goede voeding en het gevoel weer 'heel' te zijn, nodig heeft.

De belangrijkste ervaring die een onevenwichtig persoon nodig heeft om te genezen, is de ervaring van geluk. Die ontstaat vanzelf als hij de verantwoordelijkheid voor zijn gezondheid in eigen hand neemt en iedere belemmering of onbalans verwijderd die er in zijn lichaam aanwezig is. Dit geeft een kracht die hart, lichaam en geest enorm zal versterken en plezieren.

Een fascinerend onderzoek toont aan dat gelukkige mensen het minst kou vatten, onafhankelijk van het feit hoe vaak ze blootgesteld worden aan een verkoudheidsvirus. Mensen die verliefd zijn, hebben ook meer weerstand tegen ziekte. Het creëren van een goede gezondheid kan een sterk geluksgevoel oproepen.

Geluk keert spontaan terug bij een persoon die zich na een verkoudheid of ziekte weer beter voelt. Wij houden van geluk en gezondheid en we houden absoluut niet van ziekte. Ongelukkige mensen kunnen nooit echt gezond zijn, precies zoals ongezonde mensen zelden echt gelukkig zijn.

Iemand die aan kanker lijdt en de manier leert om zijn geluk terug te vinden, zoals in dit boek beschreven wordt, kan zichzelf plotseling genezen. Maar als hij zijn moeder, vader of ex-echtgenote blijft haten, dan zullen

deze en andere therapieën op den duur geen succes hebben. Als je je in het leven blijft focussen op ziekte en negativiteit, blijf je vastzitten in onopgeloste cycli van boosheid en ruzie.

Dit zal op zijn beurt het immuunsysteem ernstig verzwakken en werkelijke genezing in de weg staan. Het focussen op de vernietigende kenmerken van ziekte – die bekend staan als symptomen – brengt geen echt genezingsproces op gang en verbetert de gezondheid niet.

Er is weinig te winnen als je gefascineerd bent en blijft door ziekte of door een diagnose. Er is alles te winnen als je gefascineerd bent en blijft door gezondheid.

Herstel de balans in je lichaam en geest

Het menselijk lichaam heeft geen ingebouwd programma voor ziekte, maar het heeft veel programma's om een perfect evenwicht te handhaven en een verstoorde balans te herstellen. Het ligt in onze menselijke aard om gezond te zijn, maar het is aan ons om de voorwaarden te scheppen waarbij deze programma's ook goed werken.

Om nog maar eens te herhalen: genezing is afwezig als geluk afwezig is. Dit is het duidelijkst te zien bij mensen die in de rouw zijn en hun plezier in het leven grotendeels hebben verloren. Weduwen lopen het grootste risico op het krijgen van kanker.

Verdriet door het verlies van een geliefde blokkeert de normale immuunreactie om kankercellen te bestrijden,

zelfs als het aantal T-cellen normaal blijft. Belangrijke onderzoeken naar hartkwalen hebben aangetoond dat gebrek aan geluk en voldoening in het werk de belangrijkste oorzaken voor hartaanvallen zijn. Ze zijn zelfs veel gevaarlijker dan dierlijk vet, alcohol en het roken van sigaretten.

Het belangrijkste doel in het leven is het versterken van je geluksgevoel. Alles wat ons afleidt van dit doel en dit belangrijkste fundamentele levensprincipe niet ondersteunt, is gedoemd te mislukken of belemmeringen op te roepen – problemen die ontworpen zijn om ons terug te leiden naar het pad van geluk.

Dit geldt voor gezondheid, maar net zo goed voor alle andere gebieden in ons leven. De meeste adviezen in dit boek hebben als doel je te stimuleren en zaken te verduidelijken en ze verschaffen je zo een solide fundament voor het creëren en handhaven van een goede gezondheid.

Een lever- en galblaasreiniging (zie mijn boek *De ongelooflijke lever- en galblaaszuivering**), die honderden galstenen uit deze belangrijke organen kan verwijderen, kan een gevoel van totaal welbevinden oproepen en diepgewortelde boosheid en frustratie laten verdwijnen.

Het reinigen van ernstig verstopte klieren en kanalen in het lichaam kan een werkelijk gelukzalig effect hebben en zal je prioriteiten in het leven absoluut veranderen. Met de bijbehorende verbetering van je gezondheid



ervaar je een gevoel van 'heel' zijn waarbij de puzzelstukken van je leven als vanzelf op de juiste plaats vallen.

Als je leest over de verschillende manieren waarop je je lichamelijke gezondheid kunt verbeteren, probeer dan te onthouden dat ze nauw verbonden zijn met je geestelijk en emotioneel welzijn. Als je lijdt aan een bepaalde ziekte, zoals kanker of aids, moet je niet alleen met de lichamelijke aspecten van onbalans omgaan, maar moet je ook aandacht geven aan hun geestelijke en emotionele tegenhangers.

Ziekte is niet iets dat je gewoon 'oploopt', het is iets dat je creëert door steeds dezelfde beperkingen op te werpen die je lichaam en geest verhinderen hun natuurlijke evenwicht te vinden.

Je hebt van niemand toestemming nodig om je gezondheid te verbeteren, want het is je geboorterecht. De adviezen in dit boek zijn niet bedoeld om ziekte te genezen, want ziekte hoeft niet genezen te worden. Het gaat erom dat de patiënt weer heel, gelukkig en vitaal wordt.

Je kunt nooit een ziekte genezen, want ziekte ontstaat alleen maar als er geen gezondheid gecreëerd wordt of als je niet langer in verbinding staat met je innerlijke doel, je aangeboren behoefte aan geluk voor jezelf en de wereld om je heen. Als je de balans hersteld hebt in je lichaam en geest, verdwijnt de ziekte vanzelf, zoals de duisternis aan het begin van de dag.

Het middel is soms erger dan de kwaal

De meeste onderzoeken en gegevens die ik in dit boek vermeld, zijn gebaseerd op wat algemeen beschouwd wordt als 'betrouwbare' bronnen, zoals gepubliceerde artikelen en wetenschappelijk tijdschriften.

Maar hoewel ik in het hele boek wetenschappelijke onderzoeken aanhaal om basisbegrippen uit te leggen en te illustreren, ben ik van mening dat medisch onderzoek op zichzelf niet kan dienen als betrouwbare bron voor de waarheid.

Het meeste medische onderzoek wordt in feite gebruikt om gevestigde belangengroepen zoals de farmaceutische industrie te dienen, om de massa te indoctrineren en bloot te stellen aan mogelijk fatale behandelingen. Ieder onderzoek wordt beïnvloed door tijdsfactoren, door niet te meten subjectiviteit van de onderzoekers en degenen die onderzocht worden, maar ook door het beoogde doel van het onderzoek.

In ben van mening dat wetenschappelijk onderzoek niet gebruikt zou moeten worden om een bepaalde waarheid te formuleren, omdat het erg gemakkelijk is onderzoeksresultaten te gebruiken als middel om opinies en overtuigingen te manipuleren.

In de Verenigde Staten haalt de FDA (*Food and Drug Administration*) ieder jaar ongeveer 150 medicijnen van de markt vanwege de schadelijke en gevaarlijke bijwerkingen die vele gebruikers ondervinden. Dit zijn dezelfde medicijnen die de FDA een paar jaar eerder goedkeurde op basis van strenge, 'wetenschappelijke' testproce-

dures die tegenwoordig in alle klinische onderzoeken gebruikt worden.

Neem bijvoorbeeld het medicijn tegen artritis Vioxx, of andere pijnstillers als Celebrex, Aleve en Bextra. Is het niet verbazingwekkend dat deze giftige, dure medicijnen, die eerst aan alle zogenaamd strenge, wetenschappelijke veiligheidstests hebben voldaan en aan miljoenen argeloze lijdens aan artritis zijn verkocht, jaren later het risico op hartaanvallen en beroertes sterk blijken te vergroten?

Zou er met twee maten gemeten worden bij de 'strenge tests' op het gebied van medisch onderzoek: één 'voor' en één 'na' het op de markt brengen van deze medicijnen? Hoeveel duizenden mensen moesten er overlijden (overlijden verhoogt de kans op dure schadeclaims sterk) voordat de producent Merck Vioxx 'vrijwillig' uit de handel nam?

Ook kun je je afvragen hoe krachtige antidepressiva aan ongelukkige kinderen gegeven kunnen worden als is aangetoond dat deze medicijnen het risico op zelfmoord verhogen?

Dit zijn vragen die laten zien dat de 'onzekerheidsfactor' van de geneeskunde ervoor zorgt dat je met je leven speelt als je deze medicijnen gebruikt.

Het stempel van medische goedkeuring is misschien wel een van de gevaarlijkste middelen die tegenwoordig door de medische industrie gebruikt worden.

Er wordt mij vaak gevraagd om exacte referenties te geven voor de onderzoeken waar ik soms naar verwijst, maar als ik dat doe zou ik te veel krediet en betrouw-

baarheid toekennen aan iets dat gebrekkig en onbetrouwbaar is.

Ik stel voor dat je iedere verklaring en elk argument waar je niet zeker over bent, test met de *lichaamstest* die in het volgende hoofdstuk beschreven wordt.

Je lichaam zal je waarschijnlijk een duidelijk antwoord geven door een gevoel van zwakte of sterkte, of ervoor zorgen dat je je gemakkelijk of ongemakkelijk voelt, afhankelijk van wat je test.

Dit boek gaat meer over het verbeteren van je intuïtieve en cognitieve capaciteiten dan over het doorgeven van boekenwijsheid om je intellectuele behoeften te bevredigen.

De geheimen van gezondheid en verjonging worden niet onthuld door kennis die van buitenaf tot je komt. *Jij* bent de bron van deze geheimen en de tijdloze, helende wijsheid in dit boek is er om je te laten zien hoe je deze geheimen kunt ontdekken en toepassen, in je eigen voordeel en dat van de hele mensheid.

Hoofdstuk 2

Het geheime verbond tussen lichaam en geest – en de magie die ontstaat als je dat verbond begrijpt

De geest is sterker dan het lichaam

Je lichaam, geest en ziel werken steeds samen om je te voorzien van voeding, vitaliteit en geluk. Het lichaam gebruikt voedsel, water en zuurstof om zich te vernieuwen en in leven te blijven. De geest kiest een taak om creatief en actief te blijven. Die ziel zoekt naar manieren om zich te ontplooiën door golven van liefde, vrede en vrijheid voort te brengen, om geluk met de wereld te delen en zo vervulling te bereiken.

Een heerlijke maaltijd die is bereid door een liefhebberende ouder of partner kan zowel je lichaam als je geest en ziel voeden. Genieten van eten kan net zo goed een spirituele ervaring zijn als een lichamelijke of geestelijke.

Als je helemaal 'in het nu' bent terwijl je eet, worden er niet alleen krachtige plezierhormonen gevormd, maar ontstaat er ook een gevoel van eenheid tussen jou, het eten en het proces van eten. Het gezelschap van een lieve vriend, vriendin of geliefd familielid zal dit gevoel van plezier en bevrediging nog meer versterken.

Op dezelfde manier zal prachtige muziek niet alleen je geest ontspannen, maar ook je lichaam en ziel.