

Andere boeken van Andreas Moritz

De ongelooflijke lever- en galblaaszuivering

Kanker is geen ziekte

Gezond met zonlicht

Weg met diabetes!

Het body & mind mysterie

De vier meest voorkomende ziekteoorzaken

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 Santémomy

Ener-Chi Art

Waar de meeste ziekten beginnen

*En de ware geheimen om
ze te voorkomen*

Andreas Moritz



Je gezondheid heb je zelf in de hand



Waar de meeste ziekten beginnen

En de ware geheimen om
ze te voorkomen

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 verveelvoudigd 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 © 2012 voor deze uitgave:
Belfra Publishers for Success BV h.o.
Succesboeken.nl
The Netherlands
www.succesboeken.nl
e-mail: info@succesboeken.nl

Vertaling: Inge Zoet
Redactie: Bianca Kroon
Ontwerp en illustratie cover:
Ener-Chi Art, Oil on canvas by Andreas Moritz

ISBN: 9789079872459
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 noch 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

Waar de meeste ziekten beginnen	1
AGNI – de ‘generaal’ van de spijsvertering	4
Vergiftigd lichaam, vergiftigde geest	10
De ‘waardeloze’ appendix en zijn verbazingwekkende rol	13
Inwendige vervuiling	18

Hoofdstuk 2

Moeten we darmparasieten doden?	25
AMA – de voornaamste oorzaak van verstopping in het lichaam	28
De gevolgen van een overbelaste dikke darm	29

Hoofdstuk 3

Verspreiding van de symptomen	39
Vata – de bewegingskracht	42
De oplossing van het rugpijnmysterie	46
Als de 'rivier' een draai van 180 graden maakt	53
De dynamische kracht van Pitta	57
Kapha – samenhang, structuur, uithoudingsvermogen en kracht	58
Het verstoren van de dosha's	59
Als Vata 'toeslaat'	69
Huidproblemen? Spiegeltje, spiegeltje ...	76

Over de auteur	81
----------------	----

Hoofdstuk 1

Waar de meeste ziekten beginnen

Meer dan 56 miljoen Amerikanen hebben last van brandend maagzuur, 20,5 miljoen hebben galstenen, 14,5 miljoen hebben een maagzweer en 3,1 miljoen hebben last van constipatie.

Miljoenen mensen maken geen melding van hun spijsverteringsproblemen, maar lijden aan het Prikkelbare Darm Syndroom.

Om te begrijpen waarom we verzwakken, verouderen of ziek worden, moeten we eerst begrijpen wat het doel is van het spijsverteringsstelsel en hoe het werkt. Dit systeem is niet alleen de lichamelijke ‘motor’ van ons lichaam, maar ook het centrum van emoties en de plaats van ons onderbewustzijn.

Als je de meest invloedrijke, maar minst tastbare basis van iedere lichamelijke ziekte wilt leren begrijpen, moet je de geestelijke en emotionele aspecten er ook bij betrekken.

Hoewel lichaam en geest gescheiden eenheden lijken, elk met een totaal ander doel, zijn ze in wezen een geheel en ze functioneren ook als zodanig. Alle gebeurtenissen op het lichamelijke niveau, zoals het eten van voedsel, de stofwisseling in de cellen, het opruimen van afval of lichaamsbeweging, vinden tegelijkertijd ook op een

geestelijk niveau plaats. Daarom kun je een emotionele of geestelijke gebeurtenis niet geheimhouden voor het lichaam.

Als je bijvoorbeeld de diagnose ‘kanker’ te horen krijgt en je neemt deze diagnose serieus, dan kan de biochemische schok van deze plotselinge bedreiging van je leven ervoor zorgen dat je overlijdt.

De doodsangst die je overvalt, is genoeg om de productie van de natuurlijke antikankermedicijnen van het lichaam – interleukine 2 en interferon – onmiddellijk te stoppen en de productie van genezende hormonen als endorfinen en groeihormonen sterk te verminderen.

Tegelijkertijd roept de angst een sterke stressreactie op, die ervoor zorgt dat er stresshormonen geproduceerd worden. Dit kan net zolang duren als de bedreiging aanhoudt. Door deze beide veranderingen in de biochemie van het lichaam kan het zichzelf bijna niet genezen.

Met andere woorden: als je in de greep bent van de angst om dood te gaan door kanker of door een andere ernstige bedreiging van gezondheid en geluk, wordt de diagnose een ‘self-fulfilling prophesy’. **Wat de meeste mensen niet weten is dat de diagnose van een ziekte vaak schadelijker is dan de ziekte zelf.**

Het is belangrijk om dit in je achterhoofd te houden als je de volgende keer de neiging hebt je af te vragen: “Wat is er met me aan de hand?”

Wat geldt voor de diagnose van een ziekte geldt ook voor andere conflictsituaties, zoals het verlies van een geliefd persoon of het pijnlijke einde van een relatie. Het is belangrijk dat je de werkelijke reden begrijpt achter

een emotioneel trauma of ziekte (zie ook mijn boek *Lifting the Veil of Duality*).

Als je eenmaal begrijpt dat ziekte een poging van het lichaam is om deze achterliggende oorzaken van conflict of onbalans te beëindigen, zal de angst voor het onbekende (wat ziekte in werkelijkheid is) verdwijnen en kun je beginnen het genezingsproces te ondersteunen in plaats van het te saboteren.

De meeste mensen hebben geen idee van het mechanisme achter het ziekteproces en zelfs de meeste artsen hebben dat niet. Er is heel weinig bekend over de ware oorzaak van de chronische ziekten, die tegenwoordig zoveel voorkomen. Je bent je misschien bewust van de risico's van een ziekte waar je aan lijdt, maar hoe ziekte tot stand komt – van oorzaak naar effect (symptoom) – blijft verborgen, totdat je het lichaam beziet vanuit een meer holistisch standpunt.

Begrijpen hoe het spijsverteringsstelsel werkt en op welke manier het tot ziekte kan leiden van lichaam en geest zal je enorm helpen op je weg naar genezing. (Als ik het heb over een ziekte, bedoel ik in werkelijkheid een toxinecrisis.)

Om je een duidelijker en uitgebreider beeld te geven van het ziekteproces heb ik in dit boek enkele van de basisideeën van de *Ayurvedische geneeskunde* opgenomen, dat het oudste en meest complete systeem van natuurlijke gezondheidszorg is. Als je eenmaal weet hoe je ziekte ‘creëert’, weet je ook hoe je hem kunt keren. En dat is het doel van dit boek.

AGNI – de ‘generaal’ van de spijsvertering

Als voedsel je mond binnenkomt en de smaakpapillen op de bovenkant van je tong raakt, beginnen je speekselklieren speeksel te produceren. Speeksel is nodig om het voedsel dunner te maken en om gekookte koolhydraten voor te verteren.

Tegelijkertijd ontvangen je alvleesklier en dunne darm instructies om zich voor te bereiden op het afscheiden van juiste hoeveelheden en soorten spijsverteringsenzymen en mineralen die nodig zijn om het voedsel af te breken tot zo klein mogelijke voedingsstoffen.

De eerste en meest voorkomende oorzaak van spijsverteringsproblemen is het te snel doorslikken van voedsel. Deze eetgewoonte wijst op angst, ongeduld en nervositeit. Te snel eten vermindert de productie van speeksel en is zo een belangrijke oorzaak van tandbederf. Een van de functies van speeksel is het beschermen van de mond en de tanden tegen schadelijke stoffen en irriterende microben.

Er zijn nog meer redenen waarom goed kauwen zo essentieel is voor ons gevoel van welbevinden. Volgens een fascinerend onderzoek van de *Gifu University* in Japan verbetert kauwen het geheugen doordat er minder stresshormonen afgegeven worden.

Magnetic Resonance Imaging (MRI) heeft aangetoond dat de hippocampus, die het niveau van stresshormonen in het bloed controleert, gestimuleerd wordt door kauwbewegingen. Daardoor kun je door simpelweg goed te kauwen zowel stress als de productie van stress-

hormonen verminderen. Door je eten goed te kauwen kun je dus je angstniveau verlagen.

Japanse onderzoekers hebben ook ontdekt dat mensen de neiging hadden minder goed te kauwen als ze tanden misten of wanneer hun tanden in slechte staat waren. Dit had tot gevolg dat hun stressniveau steeg.

Uit dit onderzoek kun je dus concluderen dat een goede staat van je gebit en de mogelijkheid om goed te kauwen belangrijke factoren zijn om je geheugen in stand te houden als je ouder wordt en je te beschermen tegen de schadelijke effecten van stress.

Nadat het voedsel de slokdarm is gepasseerd, komt het in de maag. Als het voedsel koolhydraten bevat (complexe suikers en zetmeel in groente en granen), gaan de enzymen uit het speeksel nog ongeveer een uur door dit voedsel te verteren voordat de maag sappen af gaat scheiden. Als het voedsel te snel is doorgeslikt, blijft het bijna onverteerd en begint het te gisten.

Maagsappen bestaan uit zoutzuur, enzymen, minerale zouten, slijm en water. Het zuur doodt veel van de schadelijke microben en parasieten die van nature voorkomen in verse producten zoals vlees, vis, zuivel en ander voedsel.

Zoutzuur breekt ook sommige schadelijke stoffen af die in voedsel voorkomen, zoals bepaalde kunstmatige toevoegingen of chemische stoffen. Speciale enzymen werken in op eiwitten die in het voedsel aanwezig kunnen zijn. Als het eenmaal verzadigd is met genoeg zuur gaat het voedsel in kleine stroompjes naar het duodenum of de twaalfvingerige darm.

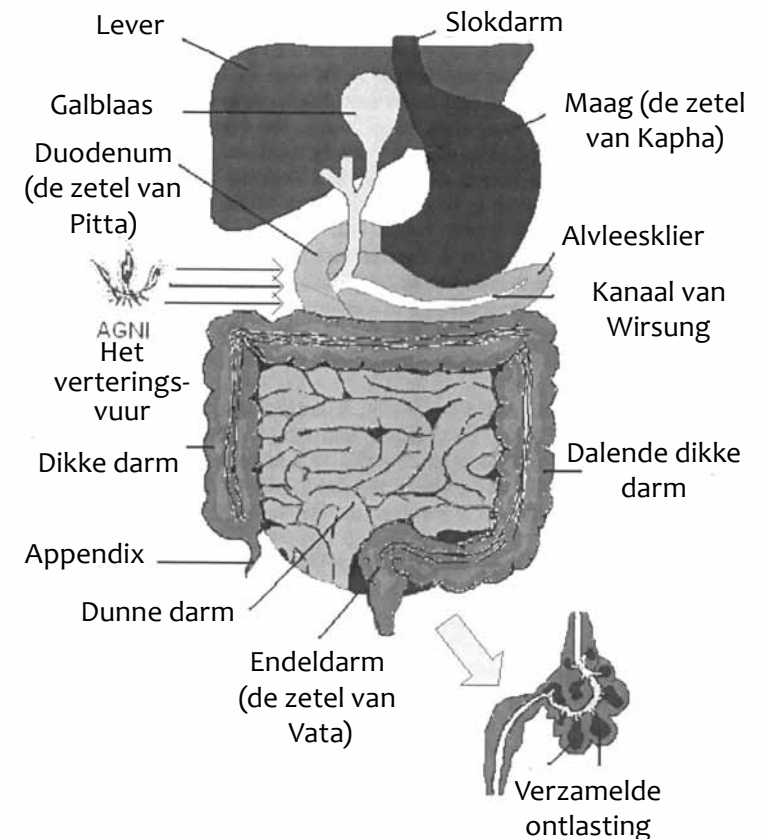
Het duodenum is een holle buis die de maag met het jejunum of de nuchtere darm verbindt. Het duodenum is het eerste en ook het kortste gedeelte van de drie delen van de dunne darm. Hier vindt het grootste deel van de chemische spijsvertering plaats.

Hij wordt de kap genoemd, omdat hij op een röntgenfoto een beetje op een kap lijkt. Daarna maakt het duodenum een C-bocht en gaat van de rechter- naar de linkerkant van de onderbuik.

Gal uit de lever en sap uit de alvleesklier komen door de *Ampulla van Vater* naar de voedselbrij in het duodenum. Het sap van de alvleesklier bevat verteringsenzymen, mineralen en water om het zetmeel verder af te breken.

De gal, die via de galbuis in het duodenum terechtkomt, helpt bij de vertering van eiwitten en vetten. Het duodenum draagt bij aan dit zeer belangrijke deel van het verteringsproces door specifieke hormonen en verteringszappen af te scheiden.

De *Ayurveda* noemt alle activiteit in dit deel van het verteringsstelsel AGNI, of 'verteringsvuur'. AGNI 'kookt' het voedsel als het ware verder om de voedingsstoffen geschikt te maken voor opname in de cellen en weefsels in een later stadium (zie illustratie 1).



Illustratie 1: Het spijsverteringsstelsel

De dunne darm heeft een totale lengte van ongeveer 6 meter. Hij is verantwoordelijk voor de opname van voedingsstoffen, zout en water. Gemiddeld komt er per dag 9 liter vloeistof het jejunum (het bovenste deel van de dunne darm) binnen, die voor een groot deel bestaat uit verteringszappen. De dunne darm absorbeert ongeveer

7 liter en 1,5 tot 2 liter gaat verder naar de dikke darm. De dunne darm is in staat stoffen te absorberen door een ingewikkeld stelsel van cellen aan de binnenkant (epitheelplooiën en darmvlokken) die zouten en voedingsstoffen opnemen, maar ook water om de normale zout-waterbalans in het lichaam in stand te houden.

Bij een gezond persoon is de absorberende functie zo groot dat met een natuurlijk en uitgebalanceerd eetpatroon meer dan 95% van de koolhydraten en eiwitten uit de voeding opgenomen worden.

Bepaalde delen van de dunne darm hebben elk hun eigen specifieke functie. Het duodenum speelt bijvoorbeeld een belangrijke rol bij het coördineren hoe de maag zich ledigt en hoeveel gal er uitgescheiden moet worden om het verteringsproces zo goed mogelijk te laten verlopen.

Het duodenum is ook belangrijk voor de opname van ijzer. Het jejunum is een belangrijke plaats voor de opname van de vitamine foliumzuur, terwijl het eind van het ileum (het onderste deel van de dunne darm) de belangrijkste plaats is voor de opname van vitamine B12 en galzouten.

Het bloed neemt vervolgens alle voedingsstoffen op en vervoert ze naar de lever om verder bewerkt te worden.

Voedsel kan alleen maar afgebroken worden tot basisvoedingsstoffen en beschikbaar komen voor het ingewikkelde stofwisselingsproces als AGNI, het vertervingsvuur, sterk is. AGNI wordt van brandstof voorzien door gal; zonder gal zou geen van de verteringsappen

effectief genoeg zijn om voeding af te breken in basisvoedingsstoffen. Gal is basisch.

Als voedsel dat vermengd is met maagzuur de dunne darm binnengaat, moet het eerst vermengd worden met gal voordat de verteringsenzymen hun werk kunnen doen. Als de pH-waarde in de dunne darm te hoog is en het milieu dus te zuur, worden er te weinig enzymen uitgescheiden en wordt de vertering van voedsel ernstig bemoeilijkt.

Bovendien hebben de enzymen uit de alvleesklier gal nodig voordat ze geactiveerd kunnen worden en de *Ampulla van Vater* kunnen passeren. Om dit mogelijk te maken komen het galkanaal en het kanaal van *Wirsung* samen en vormen een kort kanaal dat uitkomt in het duodenum.

Zolang de stroom gal uit de lever en galblaas niet belemmerd wordt door galstenen kan men bijna zeker zijn van een goede spijsvertering, vooropgesteld dat het voedsel vers en volwaardig is.

De combinatie van goede voeding en een sterke AGNI vormt een ideale combinatie om voldoende hoeveelheden aminozuren, vetzuren, mineralen, vitaminen, glucose, fructose, sporenelementen en andere vitale voedingsstoffen naar alle delen van het lichaam te vervoeren.

Dit zorgt vervolgens weer voor gezond bloed, vitale weefsels en een jeugdig lichaam. De kwaliteit van het bloed en van het weefsel, waaronder dat van de huid, zijn een goede indicatie van de conditie van de lever en van de dunne darm.

Vergiftigd lichaam, vergiftigde geest

Als AGNI uitgeput is door oorzaken die ik hieronder zal uitleggen, kan zelfs het meest volwaardige voedsel schadelijk worden voor het lichaam. Verzwakt AGNI betekent dat het meeste voedsel onverteerd zal blijven.

Onverteerd voedsel kan niet via de dunne darm opgenomen worden in het bloed, maar moet op een andere manier bewerkt worden. Het voedsel wordt een doelwit voor destructieve bacteriën en begint te gisten en te rotten.

Deze bacteriën produceren toxines en giftige gassen en kunnen de binnenkant van de dunne darm sterk irriteren en op deze manier de verteringscapaciteit nog verder verminderen. Doordat er steeds minder voedsel opgenomen en gebruikt wordt door het lichaam wordt er steeds meer afval geproduceerd dat in toenemende mate het maag-darmkanaal verstopt. In dit stadium verandert voedsel in vergif.

Tegenwoordig heeft eenderde van de westerse wereld darmklachten, maar het werkelijke aantal is nog veel hoger als men alle niet-gediagnostiseerde gevallen ook meerekent. Naar schatting heeft tweederde van de westerse wereld een of ander maagklacht.

De dunne darm, met een diameter van een grote teen, is het meest verborgen orgaan van het lichaam en hij heeft geen directe verbinding met de buitenwereld (zoals de dikke darm en de maag wel hebben).

De mentale tegenhanger van dit 'onzichtbare' deel van ons lichaam is wat we de zetel van het 'onbewuste'

zouden kunnen noemen. De opgeslagen herinneringen en verborgen overtuigingen van ons onderbewuste hebben een sterke invloed op onze gedachten, emoties, verlangens en ons gedrag.

Is het niet interessant dat de traditionele geneeskunde de oorsprong van het *Prikkelbare Darm Syndroom*, de algemene term voor de meeste darmziekten, ziet als psychosomatisch, d.w.z. veroorzaakt door de geest? Met andere woorden: als je je vaak ontdaan, boos, ongerust of gewoon ongelukkig voelt, lijdt je niet alleen aan 'mentale indigestie', maar ook aan lichamelijk indigestie.

Een onbalans in de dunne darm wordt gekarakteriseerd door het vasthouden van zaken en het maakt niet uit of het nu om onverteerd voedsel of om onopgeloste emotionele problemen gaat.

De cerebrale cortex (hersenschors) van de hersenen, die onze gedachten controleert, is direct verbonden met het spijsverteringsproces. Daarom moet niet alleen voedsel, maar moeten ook gedachten goed 'verteerd' of verwerkt worden om van waarde voor ons te zijn en ons geen schade te berokkenen.

Slecht verwerkte gedachten kunnen het lichaam als geheel en het spijsverteringsstelsel in het bijzonder vergiftigen. Angst, boosheid, shock, trauma, ongerustheid en soortgelijke negatieve emoties kunnen gedurende een lange tijd opgesloten zitten in het geheugen van de cellen van de dunne darm, zonder dat we er iets van merken.

Maar als ze een bepaalde mate van concentratie hebben bereikt, kunnen ze plotseling tot uiting komen

en iemands persoonlijkheid op een negatieve manier veranderen; dit kan ook een schadelijk effect op het lichaam hebben. Het is interessant om je te realiseren dat een van de krachtigste gelukshormonen van de hersenen ook in het spijsverteringskanaal aangemaakt wordt.

In feite wordt 95% van alle serotonine in het spijsverteringssysteem aangemaakt (om de spijsvertering te regelen) en maar 5% wordt in de hersenen aangemaakt. Een gebrek aan geluk vermindert de aanmaak van serotonine en daardoor werkt de spijsvertering ook minder goed.

Het verbond tussen lichaam en geest werkt ook omgekeerd. Als je bewerkt, geraffineerd en onnatuurlijk voedsel eet en/of wanneer je eet als AGNI verzwakt is (te merken aan een slechte eetlust), begin je giftig afval in je darmen op te slaan.

De aanwezigheid van toxines in het darmkanaal kan aanleiding zijn tot nervositeit, hyperactiviteit, nerveus gelach of ander emotioneel gedrag. In het algemeen kan gesteld worden dat toxines in de darmen de lichamelijke tegenhanger vormen van negatieve gedachten.

Door het verbond tussen lichaam en geest vertalen negatieve gedachten en gevoelens zich in vergif en omgekeerd. Normaal gesproken houdt het immuunsysteem – waarvan tweederde zich in de darmen bevindt – zich bezig met zowel lichamelijke als geestelijke toxines (negatieve gedachten en gevoelens).

Het immuunsysteem is ons lichamelijke, maar ook ons geestelijke genezingsstelsel. Maar het immuunsysteem kan gemakkelijk overbelast raken als het blootge-

steld wordt aan voedsel zonder voedingswaarde en aan negatieve gedachten (vaak als 'stress' aangeduid).

De thymus, die onderdeel uitmaakt van het immuunsysteem, kan krimpen tot de helft van zijn oorspronkelijke grootte als je last hebt van stress.

Dit maakt je vatbaar voor ziekten, van een simpele verkoudheid tot kanker aan toe.

De 'waardeloze' appendix en zijn verbazingwekkende rol

De normale rol van die delen van het immuunsysteem en het lymfesysteem die zich in het darmkanaal bevinden, is al het voedsel dat je eet te ontdoen van gifstoffen. Door middel van een zeer geavanceerd proces zijn deze systemen in staat om waardevolle voedingsstoffen te scheiden van onbruikbaar afval.

Bepaalde potentieel schadelijke afvalstoffen of natuurlijke toxines in het voedsel, zoals antistoffen in planten, gaan naar de lymfevaten om ontgift en afgevoerd te worden. De meeste voedingsstoffen komen via de wand van de dunne darm in het bloed terecht; dat vervoert ze naar de lever. Daar worden ze verder bewerkt en naar de cellen vervoerd voor de celstofwisseling.

Andere meer specifieke voedingsstoffen kunnen alleen maar opgenomen worden door de wand van de dikke darm.

Deze stoffen zijn bedoeld voor het voeden en in stand houden van het zenuwstelsel. Voedingsstoffen, mineralen, water en afvalstoffen die niet opgenomen zijn via de

dunne darm gaan vervolgens naar de colon ascendens, net boven de appendix.

In de traditionele Indiase en Chinese geneeskunde is bekend dat de appendix een zeer belangrijke rol speelt. Er worden grote hoeveelheden goedaardige, probiotische bacteriën gevormd, die door de dikke darm en andere delen van het spijsverteringsstelsel gebruikt worden om schadelijke stoffen te neutraliseren.

De strategische ligging van de appendix zorgt ervoor dat deze nuttige micro-organismen zich kunnen voegen bij de vloeibare ontlasting als die zijn weg zoekt door de dikke darm. Meer dan 400 strengen goedaardige bacteriën leven in het menselijke maag-darmkanaal.

Door zich aan de binnenkant van de darmwand te hechten, zijn ze in staat potentieel schadelijke bacteriën te vernietigen, zoals de *Candida Albicans*. Uitgebalanceerde groepen goedaardige, probiotische bacteriën in de darmen voorkomen vaginale en urinewegontstekingen.

Ze gaan ook het ontstaan van tumoren tegen, vooral kankergezwellen in de dikke darm. Dat doen ze door beschermende chemische stoffen af te scheiden of door te voorkomen dat zich stoffen ontwikkelen waar tumoren zich mee voeden.

Een vermindering van de hoeveelheid goedaardige bacteriën, bijvoorbeeld door het gebruik van antibiotica, alcohol of fastfood, veroorzaakt de ontwikkeling van talrijke toxines in het slijmvlies van het maag-darmkanaal. Dit leidt tot overstimulering van het immuunsysteem en daardoor tot astma, allergieën en eczeem.

Tot voor kort geloofden doktoren dat de appendix geen nut of functie had. In 2005 werden 321.000 Amerikanen in het ziekenhuis opgenomen met een blinde darmontsteking. Verwijdering van de appendix is een van de meest uitgevoerde operaties.

Tegenwoordig zijn chirurgen en immunologen aan de *Duke University Medical School* van mening dat de appendix aanwezig is om de darmen te beschermen en dat is bepaald geen ondergeschikte taak. Volgens hun onderzoek dat gepubliceerd werd in het *Journal of Theoretical Biology* in oktober 2007, werkt dit wormvormig aanhangsel als een bacteriefabriek, die goede bacteriën produceert.

Volgens deze nieuwe ontdekking (die de Ayurveda al 6.000 jaar kent) heeft de appendix kennelijk iets te maken met de enorme hoeveelheden bacteriën in het spijsverteringsstelsel van de mens. De meeste van de biljoenen bacteriën in het menselijk lichaam zijn goedaardig en helpen bij de vertering van voedsel. Maar soms wordt de bacterieflora in de darmen verwijderd of sterft ze af onder invloed van destructieve bacteriën.

Gezien het grote aantal verstopte dikke darmen en ontstoken appendices is dit tegenwoordig een veel voorkomend verschijnsel.

“De appendix fungeert als een goede schuilplaats voor bacteriën”, zegt hoogleraar Bill Parker van *Duke University* en coauteur van het onderzoek. “De taak van de appendix is om het spijsverteringsstelsel opnieuw op te starten.”

In de praktijk heeft de appendix tot taak om met

behulp van de reinigende werking van de gal uit de lever de dikke darm schoon te houden. Als grote hoeveelheden onverteerd en afgebroken voedsel dit deel van de darmen bereiken, treedt er verstopping op.

Verstopping van de darmen wordt gevolgd door een microbacteriële infectie (van destructieve bacteriën), die kan leiden tot een verdikking van de beschermende slijmlaag en een zweer in de wand van de dikke darm.

Als de aangroei van microbacteriën doorgaat, kan de appendix ontstoken raken en doorbreken (illustratie 2), waardoor de dikke darm voortaan niet meer goed kan werken. Het verwijderen van de appendix kan langetermijnconsequenties hebben voor de gezondheid van de dikke darm en zoals hierna uitgelegd zal worden, voor de gezondheid van het gehele lichaam.

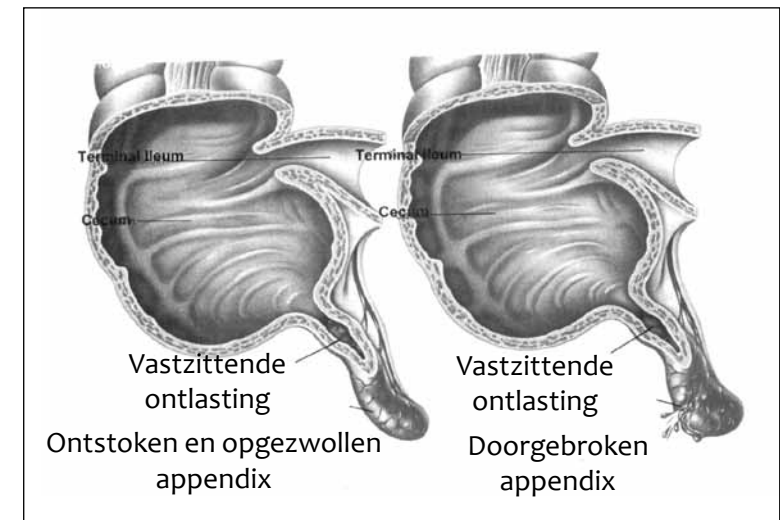
In de meeste gevallen zal een paar dagen vasten en het reinigen van de dikke darm (m.b.v. darmolie of van een darmspoeling) de appendix redden.

In tegenstelling tot de voortdurende peristaltische bewegingen van de dunne darm wordt de ontlasting in de dikke darm zo nu en dan in zijn geheel voortgestuwd. Deze stuwning gebeurt een tot drie keer per dag in dit laatste gedeelte van het spijsverteringskanaal.

Als de ontlasting eenmaal de endeldarm heeft bereikt, ontspant de sluitspier rond het anaalkanaal zich dankzij een willekeurige reflex en volgt de stoelgang.

De dikke darm breekt in dit stadium van de spijsvertering geen voedsel meer af, maar neemt alleen nog vitamines op. Die worden geproduceerd door de bacteriën die in de darm leven. De dikke darm is essentieel voor

het absorberen van water en het indikken van de ontlasting.



Illustratie 2: Ontstoken en doorgebroken appendix

Het hele spijsverterings- en uitscheidingsproces – van het eten van voedsel tot de stoelgang – duurt idealiter 20 - 24 uur, afhankelijk van het soort voedsel dat gegeten is en ook van het tijdstip waarop gegeten is.

Bij de meerderheid van de bevolking duurt de passage van voedsel door alleen al de dikke darm 25 uur of meer. Deze toestand wordt constipatie genoemd. Ik heb talrijke patiënten gehad die meldden dat ze maar eens in de 2 – 5 dagen stoelgang hadden. In extreme gevallen was dat maar 1 keer per week of per 10 dagen.

Aan de andere kant zijn er veel mensen die per dag 3 – 4 keer stoelgang hadden en in sommige gevallen

16 keer heel dunne stoelgang. Deze mensen kunnen niet langer dan 3 tot 16 uur voedsel in hun lichaam houden.

Aangezien het meeste voedsel dat gegeten is niet goed verteerd wordt, wordt het afgebroken door destructieve bacteriën. Dit irriteert de darmwand zo sterk, dat het lichaam het zo snel en zo vaak mogelijk kwijt wil raken. Daardoor wordt er te veel en te vaak ontlasting geproduceerd.

Een regelmatige stoelgang van een of twee keer per dag hoeft op zich nog niet te duiden op een goede spijsvertering. Het gaat om de kwaliteit van de ontlasting, die telt. Hieronder volgt een beschrijving van de voornaamste problemen die ontstaan door een slechte spijsvertering en stoelgang.

Inwendige vervuiling

De meeste darmproblemen ontstaan door het eten van schadelijk voedsel. De volgende voeding of bereidingswijzen hebben een sterk irriterend effect op de beschermende slijmlaag van het spijsverteringskanaal, van de mond tot de anus: eten dat geen voedingswaarde meer heeft doordat het bewerkt, bestraald, geraffineerd, gefrituurd, ingeblikt of in de magnetron verwarmd is.

Sterk zuurvormend voedsel, zoals vlees, vis, gevogelte, eieren, kaas, geraffineerde suiker, tafelsout, chocola, snoep, vruchtensap in fles of pak, koffie, alcohol, koolzuurhoudende dranken, maar ook drugs en medicijnen irriteren de slijmlaag van het spijsverteringskanaal.

Omdat het lichaam er niets aan heeft en iets dat scha-

delijk is voor het bloed en de cellen ook niet kan verteren, ondergaan veel van deze producten chemische veranderingen, die bekend staan als vergisting en verrotting.

In de dikke darm alleen al kunnen meer dan 700 verschillende bacteriën leven, die helpen bij een goede afvoer van afvalstoffen. Maar als daar ook nog de vergisting en verrotting van grote hoeveelheden slecht verteerd voedsel bijkomen, vermenigvuldigen de destructieve micro-organismen zich razendsnel en produceren enorme hoeveelheden giftige stoffen, die de binnenkant van de darmen kunnen irriteren of beschadigen.

De slijmlaag van de darmen werkt als een soort huid aan de binnenkant, die ervoor zorgt dat het bloed niet vergiftigd wordt. Ons leven is in gevaar als deze inwendige huid beschadigd raakt.

Het regelmatig blootstellen van de 'inwendige huid' aan fosforzuur en andere chemische toevoegingen zoals die bijvoorbeeld in cola voorkomen, kan leiden tot etterende wonden en tot perforatie van de darmwand.

Ik zie dit soort schade vaak als ik de iris van mensen die regelmatig frisdrank drinken onderzoek met behulp van iriscopie.

Bij de reparatie van zo'n inwendige wond is de vorming van pus een natuurlijk bijeffect. Pus is verrot celmateriaal dat heel veel bacteriën bevat. Toxines die afgescheiden worden door de bacteriën en schimmels kunnen nog meer weefselschade veroorzaken en leiden tot een slechtere werking van een orgaan. Deze toxines veroorzaken ook een heftige ontstekingsreactie in het

lichaam, die pijn en verstopping kan veroorzaken. Dit gebeurt vaak bij de *ziekte van Crohn* en *colitis ulcerosa*. Als het pus niet verwijderd wordt, kan het een verdere infectie veroorzaken en in de bloedstroom terechtkomen. Dit kan leiden tot septische shock en soms zelfs tot de dood. Om zo'n scenario te vermijden kan het lichaam poliepen en kwaadaardige tumoren vormen, die helpen bij de verwijdering van sommige van deze dodelijke toxines en ze zo lang mogelijk uit het bloed houden (zie ook mijn boek *Kanker is geen ziekte**).

Als je bacteriën ziet als de oorzaak van infectie, laat je zien dat je weinig inzicht hebt in de werking van natuurlijke processen, zowel in het lichaam als in het milieu. Zoals al eerder uitgelegd werd: een infectie wordt niet veroorzaakt door bacteriën, maar door de aanwezigheid van giftige stoffen en de daaruit voortvloeiende beschadiging van de cellen, die deze organismen aantrekken.

De zogenaamde dodelijke bacteriën, die betrokken zijn bij de meeste ernstige infecties, kunnen bijna overal aangetroffen worden. Ze zitten op gewone plekken zoals op onze handen, lippen, haren, op kopjes en bestek, op deurknoppen, toiletpotten en -vloeren en keukengootstenen, maar slechts een klein deel van de bevolking wordt er ziek van.

Deze bacteriën zijn totaal onschadelijk voor ons, tenzij ongezonde eetgewoonten of het onderdrukken van de



symptomen van ziekte (dat altijd het immuunsysteem verzwakt) hen 'verandert' in dodelijke wapens.

Vaccinatieserums bevatten bijvoorbeeld zeer giftige stoffen die bedoeld zijn om je afweerreactie te versterken, maar in plaats daarvan verzwakken ze het meestal. De altijd in onze omgeving aanwezige bacteriën kunnen zich dan vermengen met het serum en bijwerkingen veroorzaken als shock, krampen, hersenbeschadiging en de dood. De bacteriën zijn totaal onschuldig, tenzij ze iets dat bedorven is 'te eten' krijgen.

Honden en katten likken hun wonden schoon en als de bacteriën eenmaal in contact komen met speeksel en maagsappen worden ze opgenomen en onschadelijk gemaakt. Wij zijn ook uitgerust met meer dan voldoende wapens om op een goede manier om te gaan met iedere soort bacterie. Bij gezonde mensen worden allerlei soorten bacteriën en parasieten gedood voor ze zelfs maar een kans krijgen om schade toe te brengen.

Maar het wordt een heel ander verhaal als afvalstoffen van onverteerd eten langer dan nodig is achterblijven in de darmen, soms weken, maanden of zelfs jaren. Voedsel dat te snel, tussen de maaltijden door, laat in de avond of slecht gecombineerd gegeten wordt, verzwakt AGNI, het verteringsvuur. Boosheid en angst verzwakken AGNI ook.

De dodelijke microben, die in een normale situatie geneutraliseerd en onder controle gehouden worden door probiotische bacteriën en door het immuunsysteem in de darmen, krijgen het groene licht om zich vrij te verspreiden door het spijsverteringskanaal. Nadat ze

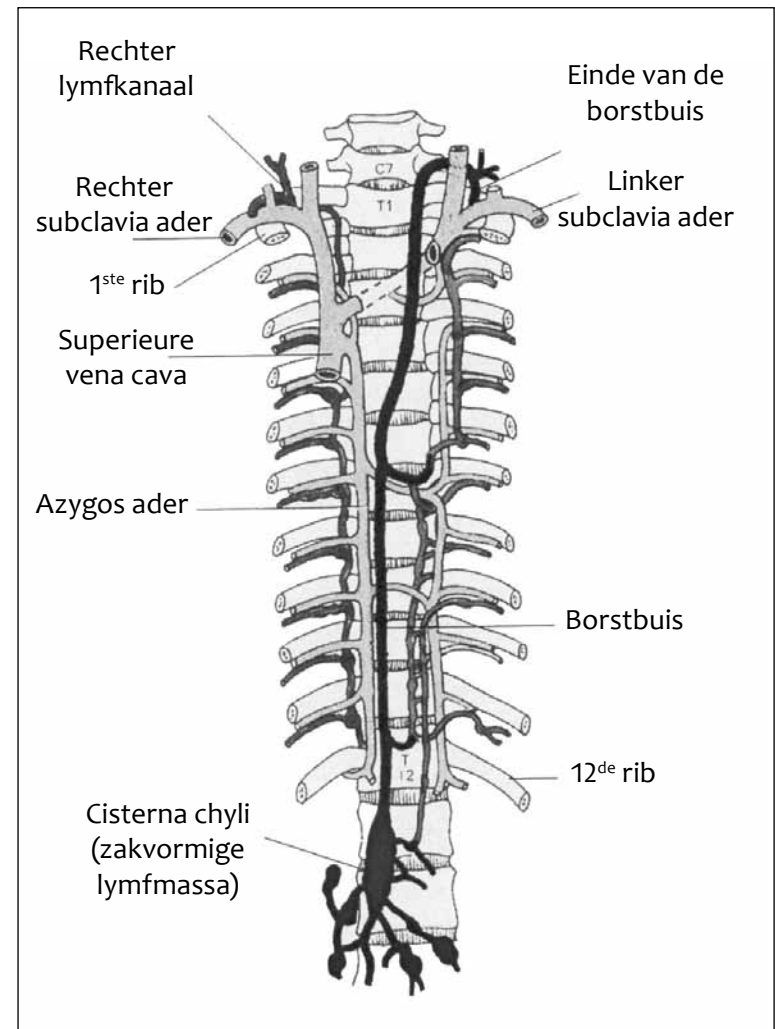
een vruchtbare bodem gevonden hebben in het menselijke riool aan de binnenkant van de darmwand, vermeerderd het aantal bacteriën razendsnel om het daar aanwezige afval te kunnen afbreken.

Terwijl ze het afval aanvallen, produceren ze grote hoeveelheden toxines. Ze veranderen letterlijk alles dat ze tegenkomen in gif. Onder de toxines die ze produceren zijn 'cadaverine', een kleurloze, kleverige, toxische ptomaine, $C_5H_{14}N_2$, met een smerige geur, die gevormd wordt door de activiteit van bacillen op vlees, vis en andere eiwitten inclusief het afbreken van levende en dode organismen en 'putrescine', een organische, chemische stof $NH_2(CHH_2)_4NH_2$ (1,4-diaminobutaan of butanediamine), die gevormd wordt door rottend vlees en die ook zo ruikt. Andere smerig ruikende chemische stoffen zijn *methyl mercaptaan* en *butyraatzuur*. Butyraatzuur wordt ook aangetroffen in ranzige boter, Parmezaanse kaas en braaksel. Cadaverine en putrescine worden gevormd door rottende eiwitten en komen ook voor in kadavers in ontbinding.

Door het vrijkomen van deze toxines beginnen de darmwanden en het lymfsysteem van de darmen, waar zich de meeste immuuncellen van het lichaam bevinden, de gifstoffen op te nemen en te neutraliseren.

Maar de constante toevoer van toxines wordt zo groot dat er lymfoedeem ontstaat, vooral in de *cisterna chyli* lymfvaten en de *borstbuis* (illustratie 3). Doordat de lymfstroom geblokkeerd wordt, ontstaat er zwelling in de onderbuik en vervolgens worden de lymfstromen in andere delen van het lichaam geblokkeerd.

De zwelling of ontsteking van de binnenkant van de darmen en het lymfsysteem van de darmen is een nood-



Illustratie 3: De grootste lymfvaten van het lichaam

maatregel die het lichaam neemt om te voorkomen dat de toxines opgenomen worden in de bloedstroom. Als dat toch zou gebeuren, kunnen ze levensbedreigend zijn (septische shock).

Door deze wanhopige pogingen te voorkomen dat het bloed vergiftigd wordt, begint het lichaam het aangetaste weefsel te verharden. Dit is het eerste stadium van het ontstaan van een ontsteking in de dikke darm. Als de ongezonde gewoonten aanhouden, ontstaan er steeds meer lagen van verhard slijm, die een dikke korst vormen rond het aangetaste gebied.

Dit zorgt voor een verstijving van het spijsverteringskanaal en vervolgens voor een verminderde doorbloeding van de darmwand en een vertraging van de peristaltische beweging van de darm. Daardoor blijft voedsel langer in het lichaam dan normaal. Het verandert in een plakkerige massa, die droog en hard kan worden.

Als grote hoeveelheden bacteriën deze massa binnendringen, is diarree het resultaat. Eerst kunnen diarree en constipatie elkaar afwisselen, maar als de toestand niet verandert, moet men steeds vaker naar de wc en kan er chronische diarree ontstaan.

Hoofdstuk 2

Moeten we darmparasieten doden?

Het is onmogelijk om helemaal zonder parasieten te leven. We krijgen ze binnen met ons voedsel en water of op een andere manier. Sommige overleven een aanval met maagsappen altijd. Het is belangrijk je te realiseren dat parasieten niet geïnteresseerd zijn in een gezond en schoon darmkanaal, want ze zouden er op den duur niet kunnen overleven.

Maar ze vermenigvuldigen zich snel in een vervuilde omgeving. Parasieten graven zich in in het weefsel van darmwanden, die toxines hebben opgenomen en die slecht doorbloed en gevoed worden.

Een slechte spijsvertering is de belangrijkste oorzaak van een infectie door parasieten; het omgekeerde is dus niet het geval. Maar als een infectie een feit is, worden de spijsverteringsproblemen alleen maar erger.

Het probleem is dat de parasiet die je vandaag doodt, morgen vervangen is door een nieuwe. Parasieten vermenigvuldigen zich net zo snel als de gedachten in je hoofd. Waarom zou je ze willen doden om vervolgens talloze dode parasieten op te moeten ruimen, waarbij vele in het afval blijven zitten waar ze zich mee gevoed hebben?

Een behoorlijk aantal van deze dode parasieten komt tenslotte in het lymfsysteem en het bloed terecht. De