

Bewezen geheimen voor het verkrijgen van een uitstekende gezondheid

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

Waar de meeste ziekten beginnen

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

Andreas Moritz



Je gezondheid heb je zelf in de hand



Bewezen geheimen voor het verkrijgen van een uitstekende gezondheid

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: 9789079872466
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

Het wonder van onze bioritmes	1
De menselijke lichaamsklok	2
Geheimen van de maanstanden	7
Nieuwe maan	10
Wassende maan	11
Volle maan	11
Afnemende maan	12

Hoofdstuk 2

De biologische routine van de mens	13
De eerste Kaphacyclus	14
De eerste Pittacyclus	15
De eerste Vatacyclus	18
De tweede Kaphacyclus	19
De tweede Pittacyclus	21
Waarom voldoende slaap zo belangrijk voor je is	22
De donkere kant van licht in de nacht en het ontstaan van kanker	27
Verdere gezondheidsrisico's met betrekking tot een gebrek aan slaap	29
De tweede Vatacyclus	32
Het risico dat afwijken van de natuurlijke, dagelijkse routine met zich meebrengt	34
Luister naar je lichaam en het zal je gezond houden	39

De talrijke boodschappen van je lichaam	42
Voor een goede gezondheid is natuurlijk instinct nodig	45

Hoofdstuk 3

Leren om gezond te worden: wat is mijn lichaamstype?	49
De tien lichaamstypes	53
De lichaamstype quiz	55
Het Vatatype	55
Het Pittatype	56
Het Kaphatype	57
Eigenschappen van de lichaamstypes	61

Hoofdstuk 4

Voeding voor de verschillende lichaamstypes	79
Rustgevend eetpatroon voor Vata	85
Lucht/ruimte voedsel	89
Vatavoedingslijst	89
Rustgevend eetpatroon voor Pitta	97
Vuurvoedsel	102
Pittavoedingslijst	102
Rustgevend eetpatroon voor Kapha	110
Aarde/watervoedsel	114
Kaphavoedingslijst	114
Belangrijk voor alle lichaamstypes	121
Over de auteur	123
Andere boeken van de auteur	127

Hoofdstuk 1

Het wonder van onze bioritmes

“De belangrijkste oorzaak van ziekte bij de mens is het gevolg van onze overtreding van de universele levenswetten”.

— Paracelsus

Hoewel het misschien voor een leek niet zo duidelijk is, wordt de werking van het menselijk lichaam grotendeels geregeld door ‘bioritmes’. Alle organen, systemen en cellen worden gecontroleerd door heel precieze, cyclische patronen van rust en activiteit, die we gevoeglijk de ‘universele levenswetten’ kunnen noemen. Hieronder volgen een paar voorbeelden van de bioritmes die deze wetten volgen:

- Normale menstruele cycli herhalen zichzelf iedere 27½ dagen.
- De stresshormonen *adrenaline* en *cortisol* worden op natuurlijke wijze tijdens de vroege uren in de morgen afgegeven aan de bloedstroom om lichamelijke activiteit te stimuleren.
- Weerstand en ijzerconcentraties in het bloed berei-

ken lage niveaus tijdens de menstruatie en hoge niveaus tijdens de ovulatie.

- De lever is 's nachts actiever dan overdag.
- Rood beenmerg produceert 's nachts meer bloedcellen.
- De meeste spijsverteringsenzymen worden overdag geproduceerd.
- De productie van gal is rond het middaguur op zijn hoogst.
- De dikke darm is vroeg in de morgen het actiefst en meest efficiënt.
- Verschillende typen cellen hebben een verschillende levensduur en worden met vastgestelde tussenpozen vervangen.
- Het gelukshormoon *serotonine* wordt in de hersenen geproduceerd als reactie op natuurlijk daglicht.
- Het slaaphormoon *melatonine* wordt geproduceerd als reactie op het invallen van de nacht.

Naar schatting regelen 1000 van dit soort bioritmes de werking van het menselijk lichaam.

De menselijke lichaamsklok

Elke biologische klok regelt een specifiek ritme of cyclische werking van een groep cellen, een orgaan of een endocriene klier.

De verschillende lichaamsklokken zijn onlosmakelijk verbonden met een algemene lichaamsklok. Deze 'mas-

ter-clock' coördineert de verschillende klokken met elkaar en zorgt ervoor dat iedere activiteit in het lichaam uitgevoerd wordt volgens het 'masterplan'.

Dit masterplan is niets anders dan de voortdurende poging van het lichaam om een staat van perfect equilibrium of evenwicht te handhaven.

De master-clock van het lichaam wordt gecontroleerd door de belangrijkste cyclus in de natuur, die bekend staat als het *circadiaans ritme*. Het circadiaans ritme zorgt ervoor dat we 's morgens actief en 's avonds juist minder actief worden. De zon is de belangrijkste levensgever op aarde.

Zowel biologische als niet-biologische vormen hebben zonlicht of energie van de zon nodig om in leven te blijven en dat geldt ook voor de mens. De draaiing van de aarde om zijn eigen as en rond de zon creëert de nauwkeurige cycli van dag en nacht, maar ook van de wisselingen van de seizoenen.

Deze ritmische, zich steeds herhalende patronen van de natuurkrachten programmeren op hun beurt ons DNA, om alle lichamelijke activiteiten met perfecte precisie en nauwkeurige timing uit te kunnen voeren.

Alle gebeurtenissen in de natuur zijn verbonden met gelijksoortige gebeurtenissen in ons lichaam. Een zonsopgang bijvoorbeeld veroorzaakt een 'zonsopgang' in je lichaam. Je wordt er wakker van en gaat aan de gang. Het ochtendlicht komt je ogen binnen, zodra je ze opendoet.

Eerst wordt het licht door de lenzen in je ogen afgebroken in het volledige kleurenspectrum (zeven kleuren).

Direct daarna bereiken lichtstralen de belangrijkste klier in je lichaam, de hypothalamus.

De hypothalamus, die de biologische klok van het lichaam regelt, stuurt vervolgens lichtsignalen naar de pijnappelklier, die vaak ‘het derde oog’ wordt genoemd. Deze signalen bevatten bepaalde instructies, die de pijnappelklier aanzetten hormonen af te scheiden.

Een van de krachtigste hormonen van de pijnappelklier is de neurotransmitter *melatonine*.

Melatonine wordt volgens een heel regelmatige 24-uursritme geproduceerd. Het bereikt een piek tussen 1 en 3 uur in de vroege ochtend en is het laagst rond het middaguur.

Het hormoon wordt direct aan de bloedstroom afgegeven, zodat het onmiddellijk beschikbaar is voor alle lichaamscellen en hen vertelt ‘hoe laat het is’ in de natuur, d.w.z. wat de positie van de aarde is in relatie tot de stand van de zon.

Het vertelt ook aan een bepaald gen in het DNA van elke cel wanneer het tijd is om af te sterven en vervangen te worden door een nieuwe cel. Als er niet op tijd melatonine afgegeven wordt, komt de normale celdeling in gevaar en vormen zich kankercellen, volgens het laatste kankeronderzoek (Nurses’ Study 2006).

De hersenen produceren nog een andere belangrijke neurotransmitter, *serotonine*, die ons gevoel van welbevinden beïnvloedt. Het heeft een krachtig effect op dag- en nachtritme, seksueel gedrag, geheugen, eetlust, impulsiviteit, angst en zelfs op zelfmoordneigingen.

In tegenstelling tot melatonine wordt het serotoni-

neniveau in de loop van de dag hoger – met een piek tijdens het middaguur – en ook door lichamelijke activiteit en het gebruik van suiker.

Het is heel interessant om te weten dat meer dan 95% van dit uitermate belangrijke hormoon gevormd wordt in je darmen en niet in je hersenen. Deze darmen-hersenenconnectie laat heel duidelijk zien hoe belangrijk goede voeding en een goede spijsvertering zijn voor het totale gevoel van welbevinden van zowel je lichaam als je geest en vice versa.

De toenemende of afnemende niveaus van melatonine en serotonine geven de cellen aan of het buiten licht of donker is en of ze actiever of juist minder actief moeten worden. Dit ingewikkelde mechanisme zorgt ervoor dat alle functies van het lichaam synchroon lopen met de ritmische veranderingen in de natuur.

Dit staat bekend als ‘entrainment’. De gezondheid van iedere lichaamscel hangt daarom af van de mate waarin we het lichaam toestaan om synchroon en in harmonie met het dag- en nachtritme te leven.

Iedere afwijking van het circadiaans ritme veroorzaakt een abnormale productie van de hormonen melatonine en serotonine.

Deze hormonale onbalans leidt op zijn beurt weer tot onregelmatige biologische ritmes, die op hun beurt het harmonieus functioneren van het hele organisme kunnen verstoren, waaronder de spijsvertering, stofwisseling en de totale hormonale balans.

Plotseling kunnen we ons niet lekker voelen en vatbaar voor ziekten worden, zoals een simpele verkoud-

heid, hoofdpijn, een depressie of zelfs een kwaadaardige tumor.

De pijnappelklier regelt voortplanting, slaap, motorische activiteit, bloeddruk en immuunsysteem; de hypofyse en schildklier regelen celgroei, lichaamstemperatuur en veel andere vitale functies. Deze zijn allemaal afhankelijk van een regelmatige melatoninecyclus, die weer afhankelijk is van het feit of het lichaam in staat is synchroon met de ritmes van de natuur te leven.

De hoeveelheid melatonine die het lichaam aanmaakt als het donker wordt, hangt af van de hoeveelheid serotonine die het lichaam heeft aangemaakt toen het nog licht was. Bij afnemend daglicht wordt serotonine automatisch afgebroken tot melatonine.

Als je lichaam overdag voldoende serotonine aanmaakt, zal het 's nachts ook voldoende melatonine aanmaken, op voorwaarde dat je ogen dicht zijn. (Als het licht is, maakt de pijnappelklier niet voldoende melatonine aan.) De pijnappelklier begint melatonine af te geven tussen 21.30 uur en 22.30 uur (afhankelijk van je leeftijd). Tenzij je stimulerende middelen als cafeïne of voedsel gebruikt, zal melatonine slaperigheid veroorzaken.

Melatonine kan er zelfs voor zorgen dat je minder snel verouderd, volgens een onderzoek met dieren door Spaanse wetenschappers van het Spaanse Aging Research Network (RNIE). Als het melatonineniveau in het bloed hoog genoeg is, kan het lichaam zichzelf vernieuwen en verjongen.

Dit zorgt voor een goede gezondheid, vitaliteit en een

lang leven. (Let op: melatoninetabletten zijn een populair slaapmiddel, maar ze verstoren de eigen melatonineproductie van het lichaam, die perfect synchroon loopt met het circadiaans ritme.)

De melatonine en serotonine cycli zijn totaal afhankelijk van elkaar en worden nauwkeurig gecontroleerd door onze veranderende omgeving. Als je deze ritmische veranderingen in de natuur negeert en tegen deze onuitgesproken wetten in leeft, zijn je lichaam en geest niet meer met elkaar in evenwicht.

Dit is een veelvoorkomende oorzaak van lichamelijke en geestelijke ziekten.

Een van de grootste geheimen van een goede gezondheid ligt in de ontdekking van onze nauwe relatie met het universum. Een gevoel van afscheiding tussen de natuur en onszelf kan alleen maar in onze geest bestaan, niet in ons lichaam. Het lichaam heeft een essentieel verbond gevormd met de wereld buiten ons.

Het zal altijd proberen synchroon te leven met onze directe omgeving en met datgene wat verder van ons verwijderd is; dus ook met de maan.

Geheimen van de maanstanden

Het is niet langer alleen maar een mythologische overtuiging dat de maan een sterke invloed uitoefent, zowel op mensen als op de natuur in zijn geheel.

De getijden eb en vloed, slaapwandelen en de vrouwelijke menstruatiecyclus zijn maar een paar van de talloze fenomenen, die gestimuleerd en geregeld worden door

deze sterke kosmische kracht. Het is de bedoeling dat we deze kracht gebruiken voor onze gezondheid, voor tuinieren, de landbouw en voor bijna alle andere dingen waar mensen zich mee bezighouden.

Als je eenmaal de geheimen van de maanstanden hebt ontdekt en je leven met al zijn activiteiten ermee gesynchroniseerd hebt, zul je veel baat hebben bij deze nieuw gecreëerde harmonie met de natuurlijke wereld.

Mensen, andere zoogdieren en bijna alle vogels zijn onderworpen aan deze mysterieuze natuurkracht. Alle natuurlijke processen, zoals zwangerschap, de groei van planten en hun rijping, maar ook de duur van verschillende ziekten, hangen af van de maanstanden.

Onze voorouders wisten precies wanneer het 'de juiste tijd' was. Hun verhoogde gevoeligheid, scherpzinnigheid en exacte observaties van de natuurlijke wereld maakten hen bewust van de volgende punten:

- Veel gebeurtenissen in de natuur – de eb en vloed van de getijden, geboorte, het weer en de menstruatiecyclus van vrouwen – vinden plaats in nauwe relatie met de beweging van de maan.
- Land- en zeedieren synchroniseren hun activiteiten, bijvoorbeeld het zoeken naar voedsel, eten en paren met de stand van de maan.
- Het effect en succes van dagelijkse activiteiten, zoals houthakken, koken, het knippen van haar, tuinieren of bemesten van landbouwgrond is afhankelijk van de stand van de maan. Bij afnemende maan bijvoorbeeld kookt voedsel sneller

en verteert het sneller. En hout kan gemakkelijker gehakt worden bij wassende maan, als de lucht vochtiger is.

- Het ondergaan van operaties of het innemen van medicijnen kan op bepaalde dagen goed gaan, maar op andere dagen weinig zinvol of zelfs schadelijk zijn. Dit effect heeft vaak niets te maken met de dosering of de kwaliteit van de medicijnen en de vaardigheden van de betreffende chirurg.
- Planten, groente en geneeskrachtige kruiden worden op bepaalde dagen blootgesteld aan verschillende soorten energie en bevatten op sommige tijden aanzienlijk meer actieve stoffen dan op andere tijden. Kruiden en groente hebben daarom meer voedingskracht als ze geplukt en geoogst worden bij volle maan. Het wassen van de maan verhoogt de sapstroom in de planten en voorziet ze van meer voedingsstoffen, vitaliteit en energie.

Aan het eind van de 19^e eeuw ging men over de hele wereld de klok gebruiken als hulpmiddel voor het vaststellen van de tijd. De kennis van de natuurlijke cycli van dag en nacht en de veranderingen in de stand van de maan en de sterren werd langzamerhand afgedaan als 'niet langer belangrijk' voor de moderne mens.

De klok had 'met succes' plaatsgemaakt voor de grondige kennis die de meeste mensen ooit hadden van deze natuurlijke, kosmische gebeurtenissen en hun effect op alle vormen van leven op aarde.

De oeroude wijsheid, die de natuurlijke manier van

leven eeuwenlang in stand had gehouden en die van generatie op generatie was doorgegeven, werd al gauw beschouwd als louter bijgeloof.

Maar tegenwoordig is er een hernieuwde belangstelling ontstaan om onze relatie tot de maanstand opnieuw te ontdekken. In relatie tot de aarde gaat de maan door de volgende belangrijke fasen:

Nieuwe maan

De maan draait om de aarde in ongeveer 28 dagen. Als de maan zich in een positie tussen de aarde en de zon bevindt, kunnen we hem niet meer zien. Dit wordt nieuwe maan genoemd.

Nieuwe maan kan vergeleken worden met de fase van uitademing, wanneer we toxische gassen en afvalproducten uit het lichaam verwijderen. Je kunt veel ziekten voorkomen door in deze periode een dag te vasten, want het lichaam is meer dan bereid om zich te ontdoen van opgeslagen toxines. Dit is ook een goede tijd om een leverreiniging te doen.

Nieuwe maan geeft ook aan dat er een nieuwe periode begint. Als je oude gewoonten als roken of het drinken van alcohol op wilt geven, is dat de beste tijd ervoor. Je kunt heel erg je best doen om zulke gewoonten op een andere tijd van de maand te veranderen, maar dan teleurgesteld worden omdat het je niet lukt.

Het aloude gezegde: “Goed begonnen is half gewonnen” geldt voor nieuwe maan. Een zieke boom, die in deze periode gesnoeid wordt, kan zijn gezondheid en

vitaliteit terugkrijgen. Hetzelfde geldt voor een behandeling die begint tijdens nieuwe maan: hij kan leiden tot een snelle genezing.

Wassende maan

Slechts een paar uur na nieuwe maan zien we al een kleine maansikkel aan de hemel. De reis naar volle maan duurt ongeveer 13 dagen. Alles wat in deze periode aan goede en voedende zaken gegeven wordt aan het lichaam zal veel meer effect hebben dan in een andere tijd van de maand.

Dit verklaart ook waarom er een verhoogde vruchtbaarheid is en er meer kinderen verwekt en geboren worden in deze maanfase en bij volle maan. Aan de andere kant is het goed om te weten dat het vermogen van het lichaam om te genezen na een verwonding of een operatie bij wassende maan afneemt.

Vullingen in tanden en kiezen of bruggen gaan minder lang mee als ze aangebracht worden tijdens de wassende fase van de maan. Ook het wassen van kleding gaat minder goed tijdens deze fase, zelfs als dezelfde hoeveelheid wasmiddel wordt gebruikt.

Volle maan

Nadat hij zijn halve reis rond de aarde heeft volbracht, is de maan vol, d.w.z. dat hij 's nachts en soms zelfs op bepaalde momenten tijdens de dag zichtbaar voor ons is. Dit is de tijd waarop de maan een sterke invloed uit-

oefent op alle vormen van leven op onze planeet. Slaapwandelen, sterke bloeding van wonden, meer voedingskracht in kruiden als ze geplukt worden bij volle maan, een toename van het aantal ongelukken en gewelddadige misdrijven en een groter aantal geboorten zijn allemaal effecten van een sterkere invloed van de maan.

Bomen, die in deze periode gesnoeid worden, kunnen doodgaan. Omdat het lichaam in deze periode vocht vasthoudt, is het beter geen leverzuiveringen of andere zuiveringen te doen. Vermijd ook operaties en tandheelkundige ingrepen bij volle maan, want je loopt het risico op complicaties of infecties.

Afnemende maan

Tijdens de volgende 13 dagen komt de maan geleidelijk aan weer in de schaduw terecht. Oude beschavingen wisten dat dit een goede tijd is om een operatie te ondergaan (als die noodzakelijk is), omdat het helend vermogen van het lichaam dan het grootst is.

Maak zo mogelijk in deze periode je afspraak bij de tandarts, of doe dit tijdens nieuwe maan. Het trekken van tanden of kiezen zou alleen maar plaats moeten vinden bij afnemende of nieuwe maan. Lichamelijke activiteit kost je in deze periode minder energie en zal meer succes opleveren.

De spijsvertering werkt ook efficiënter en zelfs als je een beetje meer eet dan normaal, zal je dat geen extra gewicht opleveren.

Hoofdstuk 2

De biologische routine van de mens

Ayurveda, dat letterlijk ‘Kennis van het leven’ betekent, verklaart: “De microkosmos is gelijk aan de macrokosmos”.

Zo is ons lichaam de spiegel van het universum. Op ieder moment ondergaat het lichaam ingrijpende veranderingen door zich aan te passen aan de voortdurend veranderende leefomgeving en terugkerende cyclische patronen.

De Ayurveda heeft een buitengewone kennis van deze cycli. Het kent de drie belangrijkste krachten, of energieën, die elk een krachtige invloed uitoefenen op het lichaam en de geest. Dit gebeurt steeds gedurende een periode van vier uur, twee keer per 24 uur.

Deze natuurkrachten, die alle complexe activiteiten in het menselijk lichaam aansturen, maar ook de activiteiten van het universum, staan bekend als de drie dosha’s: Vata, Pitta en Kapha. Laten we nu eens kijken wat er in ons lichaam gebeurt tijdens een cyclus van 24 uur. (Zie illustratie 1)