

# Voorwoord

Ik ben volwassen geworden in het Japan van kort na de oorlog, toen Amerikaanse technologieën en gewoonten mijn geboorteland ingrijpend veranderden. Ik wilde in Amerika geneeskunde gaan studeren. Ik behaalde in Japan een medische graad en verhuisde daarna, in 1963, met mijn jonge vrouw naar de Verenigde Staten om het arts-assistentprogramma te volgen op de chirurgische afdeling van het Beth Israël Medical Center in New York.

Omdat ik vanuit het buitenland naar de VS was gekomen, was ik me ervan bewust dat ik mijn uiterste best moest doen en echt goed in mijn werk moest worden om in Amerika als chirurg te worden gerespecteerd. In mijn jeugd had ik oosterse vechtkunsten geleerd, en dankzij die training kon ik allebei mijn handen even goed gebruiken. Mijn tweekhandigheid stelde me in staat om met een buitengewone doelmatigheid chirurgische ingrepen te verrichten.

Tijdens mijn arts-assistentschap assisteerde ik dokter Leon Ginsburg, een van de ontdekkers (samen met de doktoren Burrill Bernard Crohn en Gordon Oppenheimer) van de ziekte van Crohn. Op een dag konden de hoofd- en senior arts-assistenten, die dokter Ginsburg gewoonlijk assisteerden, niet in de operatiekamer aanwezig zijn, waarop een verpleegkundige, die me had zien werken, mij bij dokter Ginsburg aanbeval. Dankzij mijn tweekhandigheid was ik heel snel klaar. Aanvankelijk kon dokter Ginsburg niet geloven dat ik in zo'n korte operatie alles correct had afgehandeld en was hij boos op me, maar toen hij zag hoe goed de patiënt genas, zonder de overmatige bloedingen en zwellingen die een langdurige operatie met zich meebracht, was hij daarvan onder de indruk. Ik begon regelmatig met hem samen te werken.

Met mijn vrouw en baby ging het in de Verenigde Staten niet goed. Mijn vrouw was een groot deel van de tijd ziek en zwak, zodat ze geen borstvoeding kon geven en we onze dochter babyvoeding gaven

die van koemelk was gemaakt. Ik werkte de hele dag in het ziekenhuis en hielp als ik thuiskwam mijn vrouw, die opnieuw zwanger was geworden. Ik verwisselde de luiers en gaf de baby de fles, maar mijn dochter huilde veel en kreeg vervolgens uitslag over haar hele lichaam. Ze had jeuk en was er miserabel aan toe.

Toen werd mijn zoon geboren. We waren erg blij met zijn komst, maar het duurde niet lang of hij kreeg last van rectale bloedingen. Rond die tijd had ik de eerste primitieve colonoscoop aangeschaft, zodat ik mijn kleine zoon kon onderzoeken, waarbij ik een ontsteking van de dikke darm, oftewel colitis ulcerosa, vaststelde.

Ik was er helemaal kapot van. Daar zat ik dan als arts, terwijl ik mijn knappe jonge vrouw niet kon genezen en het lijden van mijn zoon en dochter niet kon verlichten. Tijdens mijn medische opleiding had ik niets geleerd waarmee ik de oorzaak van hun ziekte kon vaststellen. Ik raadpleegde andere artsen, de beste die ik kende, maar geen ervan kon me helpen. Het was dus niet voldoende om een vaardig chirurg te zijn of om medicijnen tegen symptomen toe te dienen. Ik wilde weten waardoor ziekte werd veroorzaakt.

In Japan had ik nooit het soort atopische dermatitis gezien die mijn dochter had, dus ging ik op zoek naar de reden waarom mijn dochter dit in de VS had gekregen. In Japan hadden we maar weinig zuivelproducten, zodat ik dacht dat het misschien de koemelk in haar babyvoeding was. Toen we met de melk stopten ging het snel beter met haar, zodat ik beseftte dat ze allergisch was voor koemelk. Ze kon hem niet verteren, en de onverteerde deeltjes, die klein genoeg waren om vanuit haar ingewanden in haar bloed te komen, werden door haar immuunsysteem als vreemde indringers aangevallen. Hetzelfde bleek voor mijn zoon te gelden. Toen we hem geen melk meer gaven verdween zijn colitis.

De ziekte van mijn vrouw werd uiteindelijk als lupus gediagnosticeerd. Ze had een steeds geringer aantal bloedcellen, werd bleek en had last van bloedarmoede. Keer op keer belandde ze in het ziekenhuis terwijl we uit alle macht probeerden haar leven te redden. Ze stierf voordat ik voldoende wist om haar te kunnen helpen.

Ik weet nog altijd niet zeker waardoor ze lupus heeft gekregen, maar

ik weet wel dat ze genetische aanleg had voor een te sterk reagerend immuunsysteem. In Japan had ze in haar jeugd een verwesterde kloosterschool bezocht, waar ze haar vaak melk te drinken hadden gegeven. Ongetwijfeld was ze allergisch voor melk, zoals ook haar beide kinderen later zouden worden. Haar immuunsysteem, dat keer op keer een voedingsmiddel dat een allergische reactie opriep te verduren kreeg, moet uitgeput zijn geweest, waardoor ze vatbaar werd voor een auto-immuunziekte als lupus.

Door deze ervaringen ging ik inzien hoe cruciaal het belang van het voedingspatroon voor onze gezondheid was. Dat is nu meer dan vijftig jaar geleden, en sindsdien heb ik de magen en dikke darmen onderzocht en de voedingsachtergrond genoteerd van meer dan driehonderdduizend patiënten.

Al mijn hele leven probeer ik het menselijk lichaam, gezondheid en ziekte te begrijpen. Ik was aanvankelijk gericht op ziekten – op de oorzaken ervan en hoe ze te genezen – maar toen ik een vollediger beeld kreeg van de wijze waarop het lichaam in zijn geheel als een afgerond systeem functioneert, veranderde ik mijn behandeling van ziekten. Ik vond dat wij, de medici, en ook onze patiënten, meer tijd moesten besteden aan het begrijpen van gezondheid dan aan het bestrijden van ziekten.

We worden geboren met het recht op gezondheid; het is natuurlijk om gezond te zijn. Toen ik het gezond zijn eenmaal begon te begrijpen, slaagde ik er langzamerhand in om met het lichaam samen te werken en het te helpen zichzelf van ziekten te ontdoen. Alleen het lichaam kan zichzelf genezen. Als arts creëer ik een ruimte waarin die genezing kan plaatsvinden.

Ik ben dus begonnen met de intentie om ziekte te begrijpen, terwijl ik via mijn onderzoek uitgekomen ben bij wat naar mijn mening de sleutel tot gezondheid is. Die sleutel is het wonderenzym dat van nature in ons lichaam voorkomt.

In het menselijk lichaam komen meer dan vijfduizend soorten enzymen voor, die misschien wel 25.000 verschillende reacties veroorzaken. Je zou kunnen zeggen dat iedere activiteit in ons lichaam door enzymen wordt geleid, terwijl we maar heel weinig over ze weten. Ik

geloof dat we de verschillende enzymen creëren uit een moeder- of bronzenzym dat in een min of meer beperkte hoeveelheid in ons lichaam voorradig is. Als we de voorraad bronzenzymen uitputten zijn er niet meer voldoende beschikbaar om de cellen naar behoren te herstellen, zodat zich in de loop van de tijd kanker of andere degeneratieve ziekten kunnen ontwikkelen.

Dit is, in een notendop, de enzymfactor.

Wanneer ik mijn patiënten met dikkedarmkanker help te genezen, verwijder ik eerst het kankergezwel uit de darm, waarna ik ze op een zeer streng dieet van enzymrijk, niet-toxisch voedsel en water zet, zodat ze geen bronzenzymen meer hoeven te gebruiken voor het herstel van lichaamscellen. Ik heb geen vertrouwen in het gebruik van zware medicijnen die het immuunsysteem uitschakelen, omdat een gezwel in de dikke darm volgens mij geen toevallig, geïsoleerd optredend verschijnsel is. Het gezwel in de dikke darm zegt me dat de hele enzymvoorraad van het lichaam is uitgeput waardoor de cellen niet langer naar behoren kunnen worden hersteld.

Terwijl ik geloof dat we geboren worden met een beperkte voorraad bronzenzymen, en dat we deze niet moeten uitputten door slecht voedsel, toxinen, onvoldoende uitscheiding en stress, ben ik daarnaast nog iets anders gaan begrijpen. Dat is de reden waarom ik het bronzenzym ook het ‘wonderenzym’ noem. Ik heb de spontane genezing of remissie [vermindering] van allerlei ziekten meegemaakt. Toen ik deze genezingen nader onderzocht, begon ik te begrijpen hoe zulke wonderen konden plaatsvinden.

We hebben het DNA dan wel ontdekt, maar eigenlijk weten we er maar weinig van. Er sluimert in ons DNA een groot potentieel waarvan we nog niet veel begrijpen. Mijn onderzoek duidt erop dat een plotselinge toename van positieve emotionele energie, die ontstaat bij gevoelens van liefde, door lachen en vreugde, ons DNA kan stimuleren een overvloed van ons bronzenzym te produceren – het wonderenzym dat functioneert als een biokatalysator bij het herstel van onze cellen. Door vreugde en liefde kan er een potentieel ontwaken dat ons huidige voorstellingsvermogen in alle opzichten te boven gaat.

---

In dit boek vertel ik je wat je iedere dag kunt doen, wat je kunt eten en welke supplementen en enzymen je kunt gebruiken ter ondersteuning van je wonderenzym en je gezondheid. Mijn belangrijkste boodschap voor een lang en gezond leven is echter te doen waar je gelukkig van wordt (zelfs wanneer dat betekent dat je zo nu en dan mijn andere aanbevelingen niet opvolgt).

Maak muziek. Vrij. Heb plezier. Geniet van kleine dingen. Leef het leven met passie. Onthoud dat een gelukkig en betekenisvol leven de natuurlijke weg naar een goede gezondheid is. Een vreugdevol enthousiasme is, meer dan het perfect volgen van een strikt dieet, de sleutel om de enzymfactor voor jou te laten werken.

# De enzymfactor – De sleutel tot de levenscode

Je lichaam heeft een wonderbaarlijk vermogen om zichzelf te genezen. Eigenlijk is je lichaam het enige genezingsstelsel dat je weer gezond kan maken als je door een ziekte wordt getroffen. De geneeskunde kan je lichaam door noodsituaties heen helpen en onder sommige omstandigheden kan een operatie noodzakelijk blijken, maar alleen je lichaam heeft het vermogen om te genezen.

Keer op keer heb ik de waarheid hiervan in mijn medische praktijk kunnen observeren. Ongeveer 35 jaar geleden was ik de eerste persoon ter wereld die met behulp van een colonoscoop met succes een poliep verwijderde zonder een snede in de buikwand te maken. Toenertijd was dat een heel belangrijke gebeurtenis, want doordat ik erin slaagde de poliep te verwijderen zonder de buik open te snijden vermeed ik de neveneffecten die bij een open operatie kunnen optreden. Aangezien ik indertijd de enige arts was die dit kon, werd er vanaf dat moment plotseling heel vaak een beroep op mij gedaan. In die tijd hadden alleen al in de VS meer dan tien miljoen mensen een dikke-darmonderzoek nodig, terwijl er bij veel mensen ook poliepen moesten worden verwijderd. Vanuit alle streken kwamen er toen steeds meer mensen naar mij toe voor mijn minder invasieve procedure. Zo werd ik, toen ik pas begin dertig was, hoofd van de afdeling chirurgische endoscopie van het Beth Israel Medical Center in New York, waarbij ik 's ochtends in het ziekenhuis werkte en 's middags in mijn privé-kliniek, zodat ik van 's ochtends vroeg tot in de avond patiënten onderzocht. In de loop van verscheidene decennia in de klinische praktijk, gedurende welke ik als maag-darmendoscopist letterlijk

honderdduizenden mensen heb onderzocht, heb ik ontdekt dat als het maag-darmstelsel van iemand schoon is, het lichaam van die persoon met gemak in staat is zich tegen alle ziekten, van welke soort ook, te verdedigen. Wanneer daarentegen het maag-darmstelsel van iemand niet schoon is, heeft die persoon een grote kans om de een of andere ziekte op te lopen.

Anders gezegd: iemand met een goed maag-darmbeeld is geestelijk en lichamelijk gezond, terwijl iemand met een slecht beeld in de regel een geestelijk of lichamelijk probleem heeft. Omgekeerd heeft een gezond persoon een goed maag-darmbeeld, terwijl dat van een ongezond persoon slecht is. Het in stand houden van de goede kenmerken van de maag en de darmen houdt daarom direct verband met het in stand houden van een goede algemene gezondheid.

Wat kan iemand nu specifiek doen (of laten) om de goede kenmerken van maag en darmen in stand te houden? Om het antwoord hierop te vinden heb ik mijn patiënten jarenlang een vragenlijst over hun voedingsgeschiedenis en andere aspecten van hun levensstijl laten beantwoorden. Dankzij de resultaten van deze vragenlijst heb ik een sterk verband tussen gezondheid en bepaalde voedingspatronen en levensstijlen ontdekt.

In dit boek introduceer ik mijn theorie hoe je een lang en gezond leven kunt leiden, gebaseerd op gegevens die ik gedurende meerdere decennia in mijn medische praktijk heb verzameld. De gegevens duiden erop dat het gehele lichaam met zijn ontelbare functies met behulp van slechts een enkele sleutel begrepen kan worden.

Deze sleutel, de sleutel tot een lang en gezond leven, kan in één woord worden samengevat: enzymen

*Enzym* is de algemene naam voor een eiwitkatalysator die in de cellen van een levend organisme wordt aangemaakt. Waar leven is, komen altijd enzymen voor, bij planten zowel als bij dieren. Enzymen spelen een rol bij alle processen die nodig zijn om het leven in stand te houden, zoals bij synthese en afbraak, transport, uitscheiding, ontgiftiging en de energieproductie.

Geen enkel wezen zou zonder enzymen in leven kunnen blijven. In de cellen van ons lichaam worden meer dan vijfduizend soorten van deze levensbelangrijke enzymen gecreëerd, en daarnaast produceren we ook enzymen met behulp van de enzymen in het voedsel dat we dagelijks eten. De reden waarom er zoveel soorten enzymen zijn is, dat elk enzym speciale eigenschappen en een unieke functie heeft. Het spijsverteringsenzym amylase bijvoorbeeld, dat in speeksel voorkomt, reageert alleen met koolhydraten. Vetten en eiwitten worden door hun eigen, specifieke enzymen verteerd.

Hoewel men aanneemt dat veel enzymen al naar gelang de behoefte van het lichaam worden gecreëerd, is nog altijd niet duidelijk *op welke manier* dat in de cellen gebeurt. Ik heb een theorie die licht op dat proces kan werpen. Ik ben van mening dat er een bronenzym bestaat – een niet-gespecialiseerd prototypisch enzym. Totdat dit bronenzym in reactie op een bepaalde behoefte in een specifiek enzym wordt omgezet bezit het de mogelijkheid om *elk* soort enzym te worden.

Mijn theorie, die ik vanuit mijn jarenlange klinische praktijk en waarnemingen heb ontwikkeld, is deze: dat je gezondheid afhankelijk is van de mate waarin je de voorraad bronenzymen in je lichaam in stand houdt, in plaats van hem uit te putten. Ik heb deze katalysatoren de naam ‘bronenzymen’ gegeven omdat ik ze beschouw als ongespecialiseerde enzymen, waaruit meer dan vijfduizend gespecialiseerde enzymen kunnen ontstaan die in het menselijk lichaam bij verschillende activiteiten werkzaam zijn. Ik noem ze tevens ‘wonde-enzymen’ omdat ze een centrale rol spelen in het zelfgenezend vermogen van het lichaam.

Ik heb het idee van het bronenzym aanvankelijk ontwikkeld omdat ik zag dat wanneer een bepaald deel van het lichaam behoefte aan enzymen heeft en er daarom een grote hoeveelheid van verbruikt, in sommige andere delen van het lichaam er vaak een tekort aan de noodzakelijke enzymen ontstaat. Wanneer iemand bijvoorbeeld een grote hoeveelheid alcohol drinkt is er een bovennormale hoeveelheid van een bepaald enzym nodig om de alcohol in de lever af te breken, waardoor er een tekort ontstaat aan de enzymen die nodig zijn voor de spijsvertering en voedselopname in maag en darmen.



Het lijkt erop dat de duizenden soorten enzymen die bestaan niet in vaste hoeveelheden voorkomen; in plaats daarvan worden er, zodra de behoefte daaraan ontstaat, bronzymen omgezet in een specifiek soort enzymen, die worden gebruikt op de plaats waar ze nodig zijn. Momenteel staan enzymen wereldwijd in de belangstelling als de voornaamste elementen voor de regulering van onze gezondheid, maar ondanks het zich voortdurend ontwikkelende onderzoek hiernaar is er nog veel wat we niet begrijpen. Dokter Edward Howell, een pionier op het gebied van enzymonderzoek, heeft een heel interessante theorie naar voren gebracht. Deze luidt dat het aantal enzymen dat een levend wezen tijdens zijn leven kan aanmaken van het begin af aan vastligt. Dokter Howell noemt dit vaststaande aantal lichaamsenzymen het ‘enzymopotentieel’. Wanneer het enzymopotentieel is uitgeput eindigt het leven van het desbetreffende lichaam.

Dokter Howells theorie lijkt veel op mijn theorie van het bronzym en, afhankelijk van de richting waarin het onderzoek zich ontwikkelt, verwacht ik dat het bestaan van het bronzym zal worden aangetoond. Hoewel het onderzoek naar enzymen zich nog altijd in de ontwikkelingsfase bevindt, en het bestaan van een bronzym momenteel slechts een theorie is, is er niettemin een overvloed aan klinisch bewijsmateriaal dat erop wijst dat we ons maag-darmbeeld – en dus onze gezondheid – enorm kunnen verbeteren door een voedingspatroon te volgen dat de enzymen aanvult, en door ons een levensstijl eigen te maken die de voorraad bronzymen niet uitput.

De gezonde levensstijl die ik in dit boek beschrijf is samengesteld uit adviezen die ik in de loop van de jaren aan mijn patiënten heb gegeven. Ik heb vaak genezingen meegemaakt doordat zieke mensen de gewoonten overnamen die ik je in het onderstaande ter overweging geef. Bereid je wel voor op een paar verrassingen, want sommige van mijn voorstellen druisen in tegen de gangbare kennis over gezondheid en voedingsgewoonten. Ik kan je verzekeren dat ik alles in dit boek heb geverifieerd. Pas nadat ik de veiligheid van deze levensstijl zelf had geverifieerd liet ik mijn patiënten deze volgen – met opmerkelijke resultaten.

Ikzelf houd me ook aan deze gezonde levensstijl, en in al de jaren

die ik als geneeskundige heb gewerkt ben ik niet eenmaal ziek geweest. De eerste en laatste keer dat een dokter me behandelde was op mijn negentiende, toen ik griep had. Nu ben ik in de zeventig en werk ik nog altijd in medische instellingen in de VS en in Japan. Hoewel de geneeskunde zowel fysiek als geestelijk een extreem veeleisend beroep is, ben ik erin geslaagd gezond te blijven door dagelijks de in dit boek beschreven levensstijl voor een goede gezondheid in praktijk te brengen.

Toen ik eenmaal via mijn eigen ervaringen de positieve effecten ervan had leren kennen, liet ik ook mijn patiënten deze levensstijl volgen. De resultaten bij hen waren fantastisch en overtroffen verre de resultaten die ikzelf had geboekt. Ik zag bijvoorbeeld dat de relaps [terugkeer] van kanker tot nul terugliep nadat ik mijn patiënten erin had getraind zich deze levensstijl helemaal eigen te maken.

De hedendaagse geneeskunde lijkt er vaak van uit te gaan dat het lichaam een machine is die uit zelfstandige delen bestaat, terwijl het in werkelijkheid een eenheid is waarin alles met elkaar verband houdt. Een onbehandeld gaatje in een kies bijvoorbeeld kan effect hebben op het gehele lichaam. Een ander voorbeeld is dat voedsel, dat niet voldoende is gekauwd, een belasting voor de maag en de darmen vormt, waardoor er indigestie ontstaat en de opname van essentiële voedingsstoffen wordt belemmerd, en er vervolgens overal in het lichaam talloze problemen optreden. Een klein probleem mag op het eerste gezicht onbelangrijk lijken, maar het is absoluut geen zeldzaamheid dat het uiteindelijk tot een ernstige ziekte uitgroeit.

Onze gezondheid wordt ondersteund door verschillende activiteiten die deel uitmaken van ons gewone dagelijks leven – eten, drinken, bewegen, rusten, slapen en het in stand houden van een gezonde gemoedstoestand. Als er zich op een van deze gebieden een probleem voordoet beïnvloedt dat het hele lichaam. Gezien de complexe onderlinge verbanden in het menselijk lichaam denk ik dat de bronenzymen de functie hebben om de homeostase van het lichaam – het evenwicht dat noodzakelijk is voor een gezond leven – in stand te houden.

Ongelukkigerwijs loopt de hedendaagse maatschappij over van de

factoren die onze kostbare bronenzymen verbruiken. Alcohol, tabak, medicijnen, voedseladditieven, landbouwchemicaliën, milieuverontreiniging, elektromagnetische golven en emotionele belasting zijn voorbeelden van factoren die dit enzym uitputten. Om in de huidige maatschappij gezond te blijven is het essentieel dat je het mechanisme van je lichaam begrijpt en dat je je wilskracht gebruikt om je eigen gezondheid in het oog te houden.

Gelukkig is dat niet zo heel moeilijk. Als je eenmaal duidelijk begrijpt wat de voorraad bronenzymen uitput en hoe je de bronenzymen kunt aanvullen, zul je, met een klein beetje dagelijkse inspanning, in staat zijn om de rest van je natuurlijke levensduur te volbrengen zonder ziek te worden.

Er is een oud motto dat nodig herzien moet worden: in plaats van 'eet, drink en geniet, want het leven is zo voorbij' stel ik voor dat je met wijsheid eet en drinkt en nog lang en gelukkig leeft. En ik wil je graag vertellen hoe je dat kunt doen.

# Enzymen en gezondheid – misvattingen en essentiële waarheden

Veertig jaar zijn er verstreken sinds ik een specialist in de endoscopie van het maag-darmstelsel ben geworden. In die periode heb ik nauw met mijn patiënten samengewerkt om erachter te komen hoe je een gezond leven kunt leiden. Als arts geloof ik dat een dokter, hoezeer hij zijn best ook doet, de gezondheid van een patiënt in de loop van de tijd niet op peil kan houden door alleen maar controles uit te voeren en ziekten te behandelen. Een langdurige gezondheid is het resultaat van een gezonde levenshouding en gezonde gewoonten. Het verbeteren van je dagelijkse levensstijl is van veel wezenlijker belang dan te vertrouwen op de doeltreffendheid van operaties of medicijnen.

Het enzymfactordieet en de enzymfactorlevensstijl die ik in dit boek introduceer kunnen bogen op het klinische resultaat van *0% relaps van kanker*.

Ik herhaal dat nog maar eens: *geen* van mijn patiënten heeft ooit weer met kanker te maken gehad. Waarom? Omdat mijn kankerpatiënten hun gezondheidstoestand serieus nemen, met overgave de genezing van hun lichaam ondersteunen, en dagelijks mijn op voeding gebaseerde gezonde levensstijl volgen. Dit is de gezonde levensstijl waar ik je in dit boek kennis mee wil laten maken, een overzichtelijke verzameling nieuwe gewoonten waardoor je tot op zeer hoge leeftijd van vitaliteit en een goede gezondheid zult kunnen genieten.

Als je gewapend bent met de hier beschreven inzichten is het aan jou

om voor ziekte of gezondheid te kiezen. Vroeger dachten mensen dat ziekten slechts door artsen en medicijnen konden en moesten worden genezen. Patiënten waren passief en hielden zich gewoon aan de instructies en aan de voorgeschreven medicatie. We leven nu echter in een tijd waarin we allemaal de verantwoordelijkheid voor onze eigen gezondheid moeten nemen.

We hopen allemaal nooit ziek te worden – en wanneer het toch zover komt willen we heel graag snel beter worden. Misschien denk je dat niet ziek worden onmogelijk is, maar ik verzeker je dat dat niet zo is. Ik geef je in dit boek een levensstijl ter overweging waarmee het mogelijk wordt je natuurlijke levensspanne te volbrengen zonder ook maar één keer ziek te worden.

Om dat doel te bereiken kan het vanzelfsprekend nodig zijn dat je het voedingspatroon en de levensstijl die je tot nu toe hebt gevolgd compleet verandert. Maar laat mijn suggesties niet links liggen vanwege de eisen die deze levensstijl stelt. Laat je ideeën los en lees verder. Ik ben ervan overtuigd dat je tegen de tijd dat je het boek bijna uit hebt geïnspireerd zult zijn om veranderingen door te voeren.

Wanneer mensen ziek zijn, zien we vaak dat ze verdriet hebben omdat ze zich afvragen *waarom* ze die ziekte toch hebben gekregen. Maar ziek zijn is geen test of een door God opgelegde straf. In de meeste gevallen wordt een ziekte niet door genetische aanleg bepaald. Integendeel: bijna iedere ziekte is het gevolg van de in de loop van de tijd geaccumuleerde gewoonten van een individu.

Je kunt een gezonde honderdjarige worden

Beschouw je jezelf als een gezond persoon? Niet veel mensen kunnen deze vraag onvoorwaardelijk met ‘ja’ beantwoorden. Niet veel, naar ik verwacht, omdat niet ziek zijn niet hetzelfde is als gezond zijn. De oosterse geneeskunde kent het begrip ‘slapende ziekte’. Dit begrip duidt een toestand aan waarin iemand nog niet ziek is en toch niet helemaal gezond is. Met andere woorden, het is een toestand waarin iemand slechts een stap verwijderd is van een ziekte. Veel Amerikanen verkeren tegenwoordig feitelijk in die toestand.

Zelfs mensen die zichzelf gezond vinden worden vaak geplaagd door problemen als chronische constipatie of diarree, slapeloosheid of een stijve nek en stijve schouders. Deze symptomen zijn de noodsignalen die je lichaam uitzendt. En als je ze niet serieus neemt doordat je denkt: ‘ach, voor mij is dat normaal’, of ‘dat heb ik nu eenmaal’, dan loop je het risico dat de toestand zich tot een ernstige ziekte ontwikkelt.

De gemiddelde levensverwachting in de Verenigde Staten is dramatisch gestegen, van 47 jaar in 1900 tot bijna 78 jaar in 2006. Omdat het in het algemene belang van de mensheid is dat iedereen langer leeft zou je kunnen zeggen dat dit een zeer positieve tendens is.

We moeten echter niet zelfgenoegzaam worden door deze gemiddelde levensverwachting, omdat de getallen de ware gezondheid van de mensen niet adequaat weergeven. Een honderdjarige die een gezond leven leidt en een honderdjarige die ziek en bedlegerig is bijvoorbeeld tellen wat gemiddelde levensverwachting betreft beiden even zwaar mee. Beiden hebben ze exact dezelfde leeftijd, maar ze hebben niet dezelfde levenskwaliteit. Als je niet gezond bent kun je het laatste deel van je leven niet goed benutten. Maar heel weinig mensen zouden een lang leven willen leiden als ze bedlegerig zouden zijn en pijn zouden hebben. De meeste mensen willen alleen echt een lang leven leiden als hun gezondheid ook goed blijft.

Probeer je een ouder familielid of iemand uit je vriendenkring voor de geest te halen. Als je kijkt naar de gezondheidstoestand van die persoon, zou je dan tevreden zijn als je op hun leeftijd in diezelfde toestand zou zijn? Helaas is het antwoord van de meeste mensen dan ‘nee’.

Zelfs het lichaam van een gezond persoon gaat met het klimmen van de jaren achteruit. Ziek zijn en je lichaam een natuurlijke achteruitgang laten doormaken zijn echter twee totaal verschillende zaken. Mijn moeder, die deze op voeding gebaseerde levensstijl al jarenlang volgt, is op 96-jarige leeftijd nog steeds gezond en actief.

Wat is er de oorzaak van dat oudere mensen ziek worden?

Het verschil tussen een gezonde honderdjarige en een honderdjarige die aan bed is gekluisterd is niet het verschil in leeftijd. Het is het

verschil in eet- en leefgewoonten die zich in de loop van die eeuw hebben geaccumuleerd. Kortom, of iemand gezond is of niet hangt af van wat diegene eet en hoe hij of zij van dag tot dag leeft. Wat de gezondheidstoestand van iemand bepaalt is de dagelijkse accumulatie van zaken als voedsel, water, lichaamsbeweging, werk en stress.

Als dat het geval is, dan is de vraag: welke levensstijl dienen we te volgen om een lang *en gezond* leven te leiden?

De huidige gezondheidsindustrie bedient een enorme markt, en de gezondheidsproducten puilen uit de schappen. Veel mensen kopen voedingssupplementen omdat op het etiket staat dat die remedie hun gezondheidsproblemen oplost, als ze alleen maar dat ene supplement iedere dag innemen. Bovendien, als er in tv- of tijdschriftadvertenties wordt beweerd ‘product X is goed voor je lichaam’, blijkt dat product de volgende dag vaak al uitverkocht te zijn. Dit betekent eigenlijk dat de meeste mensen niet werkelijk begrijpen wat goed voor hun lichaam is en dat ze daardoor gemakkelijk via de media te beïnvloeden zijn.

## Algemene misvattingen over voedsel

Is er iets waar je speciaal aandacht aan besteedt als je probeert gezond te blijven? Maak je bewuste keuzes over regelmatige lichaamsbeweging, de juiste voeding en het innemen van supplementen en kruidengeneesmiddelen?

Het is niet mijn bedoeling om je voedingsgewoonten en levensstijl te bekritisieren, maar ik raad je ten zeerste aan dat je op zijn minst eenmaal per dag je eigen gezondheidstoestand beoordeelt en nagaat of je gewoonten en levensstijl daadwerkelijk helpen om je gezondheid in stand te houden.

De reden waarom ik dit zeg is dat veel producten die over het algemeen geacht worden ‘goed voor je’ te zijn in werkelijkheid stoffen bevatten die je lichaam schade kunnen berokkenen.