

ALBERTO  
VILLOLDO

MIND  
BODY  
SPIRIT

DE PRAKTIJK VAN  
SJAMANISTISCHE GENEZING



Je bent maar een paar dagen verwijderd  
van optimale gezondheid

ALBERTO VILLOLDO

MIND  
BODY  
SPIRIT

DE PRAKTIJK VAN  
SJAMANISTISCHE GENEZING



AnkhHermes

*Voor Patty Gift,  
met liefde en oneindige dankbaarheid*

# Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13

## **DEEL I JE INNERLIJKE HEALER ONTDEKKEN**

1	Het medicijn van de sjamanen	29
2	Spirit en de onzichtbare wereld	36
3	De tirannieke koning onttronen	48

## **DEEL II OUDE LEEFWIJZEN LOSLATEN**

4	Het darmbrein ontgiften	61
5	De lang-leven-genen inschakelen	84
6	Superfoods en supersupplementen	107

## **DEEL III DE DREIGENDE DOOD OVERWINNEN**

7	De doodsklok resetten	133
8	Jezelf bevrijden van stress	148

## **DEEL IV UIT STILTE ONTSTAAT WEDERGEBOORTE**

9	Naar een nieuwe mythologie	165
10	De reis van de healer	175
11	De reis naar het goddelijk vrouwelijke	186
12	De reis van de heilige	205
13	De reis van de visionair	216
14	De vision quest	229

## **DEEL V HET MIND BODY SPIRIT-PROGRAMMA**

15	Vorbereiding op het programma	253
16	Vragenlijst over je gezondheid	276
17	Recepten voor innerlijke heling	281
18	Plan voor een lang leven: preventie	301
	Tot slot	312
	Appendix	321
	Noten	323
	Dankwoord	333
	Over de auteur	335

# Voorwoord

Hoewel ik professioneel reeds lange tijd op de hoogte ben van Alberto Villoldo's werk en van collega's veel goede dingen over hem heb gehoord, had ik hem tot het voorjaar van 2016 nooit zelf horen spreken en ik had nog nooit een boek van hem gelezen. Ik liep op een loopband in een hotel in Toronto terwijl ik luisterde naar een interview met hem, dat hij gaf in het kader van de Hay House World Summit. Hij vertelde hoe hij als gevolg van parasieten die zijn lever, longen en hersenen waren binnengedrongen ernstig ziek was geworden. Ik was diep geraakt toen hij vertelde over het proces dat er toe leidde dat hij uiteindelijk letterlijk een nieuw lichaam had gekregen. Op dat moment wist ik dat ik iets van hem te leren had. Dit was iemand die werkelijk door het vuur was gegaan en onaangedaan was gebleven.

Natuurlijk had ik wel gehoord van spontane remissies; ik had zelf verschillende patiënten die plotseling en onverwacht van verschillende ziekten waren genezen. Maar nog nooit had ik iemand ontmoet die de reis had gemaakt naar de onderwereld – zijn eigen sterfelijkheid en op handen zijnde dood – en was teruggekeerd met een nauwkeurige beschrijving van deze helende reis, compleet met wetenschappelijk getoetste feiten en heldere spirituele inzichten.

Wat belangrijk is, is dat de lessen van Alberto's persoonlijke reis en het programma voor lichamelijke vernieuwing dat hij daarna samenstelde voor ons allemaal relevant zijn. Zijn gezondheids crisis heeft ervoor gezorgd dat hij deze weg ging, maar jij hoeft niet op de wachtlijst voor een levertransplantatie

(of erger) te staan om een begin te maken met dit helende proces. We hoeven als we ouder worden helemaal niet af te takelen en ziek te worden, en we hoeven ook niet te leren leven met chronische klachten of aandoeningen. Alberto's werk laat ons een andere mogelijkheid zien en maakt ons bewust van een kracht die ons allemaal eigen is.

De hedendaagse medische wetenschap is beslist niet in staat om ons hierin de weg te wijzen; ze laat ons op dit punt totaal in de steek. De gemiddelde Amerikaanse vijftenzestigplusser gebruikt op voorschrift zes verschillende medicijnen, die vooral de dood op afstand moeten houden, in plaats van het leven de moeite waard te maken. Het programma van Alberto Villoldo voor vernieuwing van het lichaam doet daarentegen precies wat het belooft. Volgens mij is er nog nooit iemand geweest die zo'n complete handleiding heeft samengesteld voor het transformeren van je lichaam en je leven. Alberto combineert het conventionele westerse denken met de kennis van inheemse culturen en brengt zo het beste wat wetenschap en intellectuele kennis te bieden hebben samen met de oeroude wijsheid van mensen die nog heel dicht bij Moeder Aarde staan. Aan geen enkel aspect van ons lichaam, onze geest of onze spirituele dimensie wordt voorbijgegaan. Alles wat je moet weten kun je in dit boek vinden.

Ik was dermate onder de indruk van Alberto's verhaal en van zijn successen, dat ik mij inschreef voor een retraite in januari 2018 in Chili. In een schitterende, ongerepte omgeving had ik de gelegenheid om samen met twintig anderen, afkomstig uit alle delen van de wereld, kennis te maken met Alberto's vernieuwingsprogramma voor het lichaam. Ik gebruikte samen met hem en zijn vrouw Marcela de maaltijden en zo kwam zijn boodschap voor mij tot leven.

Alle aspecten van genezing, van sjamanistische methoden tot concreet onderzoek van de darmflora aan de hand van de ontlasting, kwamen aan de orde. Gedurende de retraite nam ik bij de deelnemers opmerkelijke veranderingen waar. Mensen kregen kleur op hun wangen, hun tred werd verend en hun ogen sprankelden. Maar het belangrijkste was dat we een levende

gemeenschap vormden, dat we onze vreugde, onze pijn en onze kameraadschap deelden ... We waren een ‘wereldstam’ van pioniers geworden die persoonlijk en van dichtbij konden ervaren welke kennis en methoden nodig zijn om het DNA te decoderen, de biologische klok terug te zetten en onszelf te bevrijden van jarenlange programmering en achtergebleven mentale, fysieke en emotionele gifstoffen.

Toen Alberto mij vertelde dat de gebruikte methode beschreven staat in zijn boek *One Spirit Medicine (Het Amazonemedicijn)*, stelde ik voor dat hij het boek zou herzien en, omwille van het toenemende aantal gevallen van degeneratieziekten en de gezondheidsproblemen waarmee zovelen overal ter wereld worstelen, de nadruk zou verleggen naar manieren om het lichaam te vernieuwen. Alberto stelt nadrukkelijk dat wij aftakeling door veroudering en chronische kwalen niet hoeven te accepteren. Wij kunnen allemaal ons lichaam vernieuwen door onze darmen en hersenen te ontgiften, en onze lang-leven-genen in te schakelen. Als we dat doen, kunnen we ons hele leven gezond blijven, wordt de doodsklok gereset en, misschien wel het belangrijkste, openen ons hart en onze geest zich voor een nieuwe manier van leven en denken.

Dit is wat er mogelijk is. Wat je nu leest is het levenswerk van een ware healer, pionier en visionair. In zijn werk zijn wijze lessen te vinden voor iedereen.

Het is belangrijk dat je beseft dat werken met je eigen spirituele verbinding het kernaspect van Alberto’s methode is. Dat is waarnaar de titel van Alberto in zijn oorspronkelijke boek, *One Spirit Medicine (Het Amazone Medicijn)*, verwijst. Zoals Alberto heel welsprekend beschrijft: onze verbinding met Spirit bepaalt de fysieke werkelijkheid die wij om ons heen ervaren, die ons een nauwkeurig beeld geeft van onze gedachten en overtuigingen. Als we liever vasthouden aan oude patronen van beschuldiging en schaamte (die de westerse cultuur bij iedere gelegenheid versterkt), dan blijven we het oude liedje herhalen en creëren we steeds opnieuw de kwalen die ‘in de familie zitten’, en zal er nooit iets veranderen. Maar het kan ook anders.

*Body Mind Spirit* bevat heel specifieke wetenschappelijke en



spirituele methoden om los te komen van schadelijke overtuigingen en gedragingen die we meekrijgen van onze familie en onze cultuur. Alberto geeft ons een nieuw beeld van onze mogelijkheden en van een andere realiteit. In dit boek liggen de sleutels waarmee wij ons werkelijke potentieel voor geluk, gezondheid en levensvreugde kunnen ontsluiten.

Je hoeft geen sjamanistische retraite te doen of zelfs maar je huis te verlaten om een begin te maken met deze wonderbaarlijke reis naar de vernieuwing van je lichaam, die je geboorterecht is. Je hoeft alleen de eerste stap maar te zetten. Laat Alberto daarbij je gids zijn. Gun jezelf een nieuw lichaam en een nieuw leven.

– Christiane Northrup, M.D.

# Inleiding

## Het geschenk van het Amazonemedicijn

Je kunt je lichaam opnieuw opbouwen. En dat weet je, want je hebt al eens een lichaam opgebouwd. Tien vingers en tien tenen, al die delicate schoonheid van je lichaam is met nauwkeurige instructies uit een eitje en een zaadje ontstaan. Om je lichaam *opnieuw* op te bouwen, hoef je jezelf alleen maar toegang te verschaffen tot de met een wachtwoord beveiligde gebieden van je DNA en deze codes opnieuw te activeren.

Ik weet dat dit mogelijk is, want ik heb het zelf gedaan.

Ik had namelijk geen keus.

Toen het met mijn gezondheid finaal misliep, ging het mij in alle andere opzichten voor de wind. Ik was een bestsellerauteur met twaalf boeken op mijn naam, had een PhD in de psychologie, was werkzaam als medisch antropoloog, en had als leraar en healer volgelingen over de hele wereld. Ik had bereikt wat ik bereiken kon. De Four Winds Society die ik had opgezet maakten een exponentiële groei door; meer dan 5000 mensen hadden er een opleiding gevolgd in energetische geneeskunde of hadden mij vergezeld op mijn reizen door het Amazonegebied en de Andes. En dat waren alleen nog maar de uiterlijke successen. Op mijn reis had ik in mijn hart talloze geschenken ontvangen, waaronder het grootste geschenk van allemaal: een liefdevolle levensgezellin met wie ik samen een spirituele weg bewandelde.

Juist toen het allemaal niet beter leek te kunnen, kwam er een kink in de kabel. Van de ene op de andere dag raakte ik verward in een strijd op leven en dood, die een beroep deed op alles wat ik in de afgelopen dertig jaar bij de meest begaafde healers van de wereld had geleerd. Ik was opgeleid in de neurowetenschappen, maar ik was ook een sjamaan, ingewijd in geneswij-

zen van de inheemse stammen uit de jungle en de bergen van Zuid-Amerika die ik bestudeerd had.

Het regenwoud van de Amazone is bepaald geen Hilton-hotel; als ik mensen vertel wat ik daar zoal doe, reageren ze met: ‘Ben je niet goed snik?’ Ik begrijp dat wel. Het leven van een sjamaan is niet voor iedereen geschikt, want de opleiding is buitengewoon zwaar en veeleisend, en het langdurige verblijf in de jungle heeft een hoge prijs.

Tijdens een conferentie over wetenschap en bewustzijn in Mexico, waar ik een van de hoofdsprekers was, kon ik opeens niet meer lopen zonder van uitputting in elkaar te zakken. Vrienden weten dit aan mijn veel te zware reisschema, maar ik wist wel beter; er was iets grondig mis.

Enkele dagen voordat ik vertrok had ik van medisch specialisten in Miami een complete check-up gehad. Er waren alle mogelijke tests uitgevoerd. Toen ik in Mexico de uitslagen kreeg, drong het slechte nieuws tot me door. Tijdens mijn jarenlange onderzoeken in Indonesië, Afrika en Zuid-Amerika had ik een flinke hoeveelheid schadelijke micro-organismen opgelopen, waaronder vijf soorten van het hepatitisvirus, drie van de vier soorten dodelijke parasieten en talloze giftige bacteriën. Mijn hart en lever waren er zeer slecht aan toe, zeiden de artsen, en mijn hersenen waren vergeven van de parasieten.

Toen ik hen hoorde zeggen: ‘Het zijn uw hersenen, meneer Villoldo,’ werd ik door wanhoop overspoeld. Het ironische was dat ik zojuist een boek had gepubliceerd getiteld *Power Up Your Brain* (Nederlandse vertaling: *Het verlichte brein*). De artsen adviseerden me om mijn naam op de wachtlijst voor een levertransplantatie te laten zetten. Misschien zou mijn hart het redden, maar waar vond ik een gezond stel hersenen?

Na de conferentie zou mijn vrouw Marcela vanuit de Four Winds Society een van onze expedities naar het Amazonegebied leiden. Ik stond in de vertrekhal van het vliegveld in Cancún en overwoog mijn mogelijkheden: gate 15, de vlucht naar Miami, waar mij de beste medische hulp wachtte, of gate 14, de vlucht naar Lima, de poort tot het Amazonegebied, waar mijn spirituele wortels lagen en waar ik bij Marcela kon zijn. De medische

tests wezen uit dat ik niet lang meer te leven had – Miami was de meest logische keus. Ik stapte in het vliegtuig en nestelde me in mijn stoel. Net toen de stewardess mij een vochtig doekje aanbood, zorgde een oerinstinct ervoor dat ik rechtop ging zitten en de moed vergaarde om mijn toekomst in handen te leggen van datgene waarover ik talloze mensen had onderwezen. Die avond schreef ik in mijn dagboek:

*Ik wist dat ik in de jungle moest zijn. Anders zou ik op de verkeerde plaats naar een remedie zoeken. Nu ben ik bij de vrouw van wie ik houd en keer ik terug naar de tuin waar mijn spirituele weg begon.*

In het Amazonegebied werd ik door de sjamanen heel hartelijk ontvangen. Deze mannen en vrouwen waren mijn vrienden; ik kende hen al tientallen jaren. En wie kende mij beter dan Moeder Aarde? Zij ontving mij zoals alleen een moeder dat kan. Toen ik mijn lichaam tegen haar aandrukte, voelde ik dat ze tegen me sprak: ‘Welkom thuis, mijn zoon.’

Die avond vond er een ceremonie plaats met een brouwsel van *Banisteriopsis caapi*, dat de sjamanen gebruiken om visioenen te krijgen en genezingen uit te voeren. Ik was te zwak om aan de ceremonie deel te nemen en bleef in onze hut bij de rivier. Marcela was namens ons beiden aanwezig. Vanuit onze hut kon ik de sjamaan horen fluiten en zijn indringende gezang dreef over het water naar mij toe, waardoor ik in een licht meditatieve toestand raakte.

Uren later verscheen Marcela. Ze had een glimlach op haar gezicht. Moeder Aarde had de hele avond met haar gesproken: ‘Ik zorg dat alles op de aarde groeit. Ik geef Alberto een nieuwe lever. Zelf weet hij hoe hij de andere zaken moet helen.’ De volgende dag schreef ik in mijn dagboek:

*Na de ochtendyoga verscheen er in het volle daglicht een wezen aan mij. Ze kwam uit de rivier gelopen en ik zag haar als in een droom: een geest die mijn borst aanraakte en mij vertelde dat ik een kind van Pacha-*

*mama was en dat zij zou voor mij zorgen, want ik was nog niet klaar met mijn werk op aarde.*

De terugkeer naar het Amazonegebied was het begin van mijn genezing. Maar er moest eerst het nodige werk worden gedaan, want ik was ernstig ziek. Ik moest in mijn lichaam inbreken om de genen in te schakelen die verantwoordelijk zijn voor gezondheid en ervoor konden zorgen dat mijn hersenen, mijn hart en mijn lever zich konden vernieuwen. Ik moest mijzelf voorhouden: *Je hebt geen enkele garantie, Alberto. Er is verschil tussen genezing en heling. Misschien word je niet meer gezond en ga je dood. Maar wat er ook gebeurt, je ziel wordt hoe dan ook weer heel.*

Van het Amazonegebied vlogen Marcela en ik naar Chili, naar het Center for Energy Medicine, in de buurt van de berg Aconcagua, de hoogste berg van het Amerikaanse continent. In de taal van de oude Inca's betekent *aconcagua* 'waar je komt om God te ontmoeten'. Dat was precies wat ik nodig had. Het was tijd voor de ontmoeting die ik al zo lang had uitgesteld.

Mijn lichaam was een landkaart van de jungles en gebergten waar ik als antropoloog had gewerkt. Daar had ik de schadelijke organismen opgepikt die ik nu bij me droeg. De jungle is een levend biologisch laboratorium en als je er voldoende tijd doorbrengt, word je vanzelf deel van het experiment. Ik kende antropologen die overleden waren aan de parasieten die ik nu in mij meedroeg.

In feite is het maagdelijke regenwoud van het Amazonegebied vrij van bijna iedere ziekte, maar om daar te komen, moet je eerst door de vervuilde buitenposten van de westerse beschaving. De oorspronkelijke bewoners zijn altijd zo verstandig geweest hun eigen nest en drinkwater niet te bevuilen. De blanken daarentegen omringen zich met bergen afval.

De spirituele genezing die ik tijdens mijn verblijf in het Amazonegebied van de sjamanen ontving werkte krachtig, maar ik moest ter aanvulling wel westerse wetenschap gebruiken. Artsen schreven mij een wormenkuur voor (van het soort dat je aan honden geeft) en antibiotica tegen de parasieten. Mijn hersenen

stonden in brand door de ontstekingen die het gevolg waren van de medicijnen en de dode of stervende parasieten. Ik moest mijn hersenen ontgiften, anders zou ik gek worden.

De mist en verwarring in mijn hoofd waren duidelijk voelbaar toen ik een keer met Marcela een potje Scrabble probeerde te spelen. Dat spel werd een graadmeter voor mijn mentale gezondheid. Ik kon niet meer op bepaalde woorden komen en begon mijn zelfgevoel kwijt te raken. Ik raakte in paniek: *Stel je voor dat ik niet meer weet wie ik ben en het besef van mijzelf verlies?* De krankzinnigheid verscheen aan de horizon; ik zag het, ik voelde het, ik ademde het. Alle delen van mijn wezen kwamen in de greep van een nietsontziende angst.

Hoe ironisch is het dat het juist de angst mijzelf te verliezen is geweest die mij heeft gered: meer dan drie maanden observeerde ik de krankzinnigheid die ik ervoer. De boeddhisten kennen een krachtige methode van zelfonderzoek die begint met de vraag *Wie ben ik?* Na een poosje stap je over op de vraag *Wie is degene die deze vraag stelt?* Ik begon met de vraag *Wie wordt er krankzinnig?*

Op geen enkele manier kon ik mij nog verstoppen; ik zag mijn eigen krankzinnigheid, en anderen zagen die ook. Maar zoals altijd zat daar ook een andere kant aan. De bodemloze diepte waarin mijn geest verdween werd gecompenseerd door de hoge vlucht van mijn ziel. Ik begon te begrijpen wie ik sinds het begin der tijden geweest was en wie ik zou zijn na mijn dood. Zo werd de angst die aan mij vrat in balans gehouden door goddelijke liefde en door een dagend besef van eenheid dat ik nog niet eerder had ervaren.

Ik belde mijn vriend David Perlmutter, een neuroloog met wie ik *Power Up Your Brain* had geschreven. Samen bedachten we een strategie om met krachtige antioxidanten en extreme ketose (waarbij het lichaam vet gebruikt als brandstof in plaats van suikers) de productie van neurale stamcellen te activeren, om zo mijn hersenen te genezen. Gedurende de volgende drie maanden begon ik te begrijpen op welke manier onverwerkte emoties ziekten veroorzaken en hoe ik, om mijn gezondheid terug te krijgen, mijn boosheid en mijn angst moest helen. De energie

bewoog, stroomde, botste op obstakels en stroomde weer verder. De tijd verstreek als een traag stromende rivier en ik stapte eruit, want ik wist dat ik vriendschap moest sluiten met de eeuwigheid.

Die nacht had ik weer een droom.

*Samen met vrienden kijk ik naar een graf dat bedekt wordt door bloemen. Ik ben hier begraven. Mijn vrienden zeggen dat ik hier kan blijven, als ik dat wil. Maar ik zeg hun dat ik dit stukje aarde niet nodig heb. Dan zie ik hoe mijn ziel uit de grond omhoogkomt.*

Ondanks alle spirituele zegeningen voelde mijn lichaam in mijn dromen aan alsof het gesloopt werd. Ik kon voelen hoe mijn geest op het randje van de afgrond balanceerde.

Ik wist dat ik een keus had. Ik kon ervoor kiezen in de spirituele wereld te blijven. Maar een stem zei dat mijn werk nog niet klaar was, dus ik moest terug naar het gewone aardse bestaan.

Eerst moest ik echter het rijk van de dood bezoeken. Ik droomde:

*Marcela en ik staan bij de veerpont. Er wachten veel mensen om over te steken. Wij hebben echter een bootje voor ons alleen. Dat bootje is van mijn vader geweest. Mensen helpen ons het bootje het water in te duwen. Ik weet hoe ik het moet besturen, want mijn vader heeft mij dat geleerd – niet mijn aardse vader, maar mijn hemelse Vader.*

*Ik bereid mij voor om het grote water over te steken in mijn eigen vaartuig, niet samen met de anderen die de veerpont nemen. Ik ben op weg naar het land van de doden. Toch word ik niet vergezeld door hen die gaan sterven. Ik ga met mijn sjamanenvrouw.*

Ik had een nieuwe opdracht: sjamaan zijn. Maar wacht even ... had ik niet heel lang geleden al gehoor gegeven aan de oproep

om sjamaan te worden? Ik had er zelfs een boek over geschreven, *Shaman, Healer, Sage* (Nederlandse vertaling: *Healing volgens de sjamanen*).

Spirit beloofde mij binnen dit leven een nieuw leven. Ik werd geroepen om een bestemming te bereiken, zonder eigenbelang, zonder de subtiele verleiding van werelds succes. Uiterlijk zou mijn leven misschien niet hoeven te veranderen, maar mijn houding moest dat zeker wel.

Ik voelde me bevrijd. Ik was vrij. Die nacht droomde ik:

*Ik lig aan een beademingsapparaat en vrienden zeggen mij vaarwel. Ik kan niets zeggen en me zelfs niet bewegen. Desondanks ben ik volkomen gelukkig. Dan zetten ze de beademing uit. Om weer tot leven te komen, moet ik mij van dat beademingsapparaat ontdoen. Ik realiseer me dat ik de eeuwigheid kan vinden zonder dood te gaan. Ik ruk de slang uit mijn mond en haal adem. Ik leef.*

Ik realiseerde me dat ik niet hoefde te sterven. Ik kon hier blijven en mijzelf helen, zodat ik anderen kon helpen om te helen. Toen ik daar eenmaal voor gekozen had, voelde ik hoe mijn geest zijn wortels weer in mijn lichaam uitstreckte. Ontzag en verwondering keerden terug, en ik ervoer eenheid: leven en dood gaan naadloos in elkaar over en ik verblijf in oneindigheid.

Mijn goede vriend Mark Hyman, schrijver van *Food: What the Heck Should I Eat?*, hielp mij met een voedingsplan dat mijn lichaam weer gezond moest maken. Mark en ik leidden samen zevendaagse ontgiftingsprogramma's voor cliënten in exotische oorden. Zijn plan voor mij omvatte *green juices* voor het ontbijt en superfoods en supplementen om mijn lever en hersenen te ontgiften.

Inmiddels ben ik volledig hersteld, of liever gezegd: *meer* dan hersteld, wan ik ben een nieuw mens geworden. Mijn geest functioneert op een hoger niveau dan tientallen jaren het geval is geweest. Mijn hersenen hebben een upgrade ondergaan, even-



als mijn hart. En ik heb een nieuwe lever, niet een getransplanterde; mijn eigen lever heeft zich volledig geregenereerd. Mijn lichaam is als nieuw.

Chirurgen weten al heel lang dat je tachtig procent van iemands lever kunt verwijderen en dat die binnen twee maanden weer aangroeit. Het opmerkelijke regeneratievermogen van de lever is waarschijnlijk te danken aan de blootstelling aan gifstoffen in de tijd dat onze voorouders proefondervindelijk ontdekten welke fruit- en plantensoorten ze konden eten.

De lever is niet het enige orgaan in het lichaam dat zichzelf kan herstellen. Je krijgt iedere vijftien jaar een compleet nieuw hart, je botten zijn slechts twee jaar oud en je longen en huid zo'n twee tot vier weken, terwijl je ingewanden al hun cellen in de afgelopen drie dagen vervangen hebben. Tijdens mijn eigen herstel begon ik te begrijpen wat veroudering is: wanneer zieke en dode cellen niet meer vervangen worden door gezonde cellen, verliest je lichaam zijn regeneratievermogen. Stel je eens voor dat je je lichaam ertoe kon aanzetten alleen gezonde, krachtige nieuwe cellen te produceren ...

Het geheim lag in de helende planten uit het Amazonegebied. Ik ontdekte dat planten die voor de sjamanen uit het regenwoud uitermate kostbaar zijn, ons kunnen helpen om toegang te krijgen tot de met een wachtwoord beveiligde regionen van ons DNA, waar de instructies voor de opbouw van een nieuw lichaam liggen opgeslagen. Maar de fytochemische eigenschappen alleen waren niet genoeg, ze openden slechts de kluis waar de codes liggen opgeslagen. De volledige kracht kwam pas vrij met behulp van de spirituele oefeningen uit dit boek.

In *Power Up Your Brain* heb ik het gehad over neuroplasticiteit en hoe je met behulp van omega-3-vetzuren de productie van neurale stamcellen op gang kunt brengen om je hersenen te herstellen. Tijdens mijn gezondheids crisis ontdekte ik dat niet alleen de hersenen stamcellen produceren, maar dat elk orgaan dat doet. Wij moeten leren hoe we de genetische schakelaars moeten omzetten die genezing en herstel op gang brengen. Pluripotente stamcellen maken het je mogelijk om een nieuw lichaam voort te brengen dat gezonder en veerkrachtiger is. Dit

noem ik het Amazonemedicijn. Om het lichaam te vernieuwen, heb je de kracht van Spirit nodig; met vitaminen, supplementen en superfoods alleen lukt dat niet. Je hebt de eenheidservaring nodig, het besef dat onze gescheidenheid van de schepping en van elkaar een illusie is, een soort truc van het denken. Wij zijn in werkelijkheid één.

Als onderdeel van het Amazonemedicijn bied ik het Mind Body Spirit-programma aan, dat ondersteund wordt door de laatste neurowetenschappelijke doorbraken. Het afgelopen decennium heb ik dit programma aangeboden aan cliënten die naar onze retraiteweken komen via de Four Winds Society. De deelnemers gaan weer huiswaarts met een gezonder lichaam en beter functionerende hersenen. In deze nieuwe uitgave van *Het Amazonemedicijn* bied ik je dezelfde oefeningen aan die wij tijdens deze retraites doen, inclusief het gebruik van medicinale planten en spirituele technieken die je kunnen helpen om weer gezond te worden en dat de rest van je leven te blijven.

De gezondheids crisis die ik heb meegemaakt was heftiger dan die van de meeste mensen. Feit is echter dat wij allemaal ontwikkeld zijn in een gevecht op leven en dood met de schadelijke krachten van het moderne leven die onze gezondheid en ons welzijn uit evenwicht brengen. Met de kennis uit dit boek kan je gezondheid even lang duren als je leven.

Een van mijn cliënten had vergevorderde osteoporose, maar een jaar nadat ze het Mind Body Spirit-programma had afgerond had ze weer de botdichtheid van een twintiger. Haar situatie is niet ongewoon. In de Verenigde Staten ontwikkelt 55 procent van de mensen boven de 50 osteoporose. Deze torenhoge aantallen kunnen te maken hebben met de zuurgraad van de westerse voeding, die het bloed ertoe dwingt calcium te gebruiken voor neutralisering van het zuur in plaats van voor botopbouw. Der meeste medicijnen die ontwikkeld worden voor behandeling van osteoporose werken niet of hebben zulke heftige bijwerkingen dat ze ronduit gevaarlijk zijn. De laatste wetenschappelijke onderzoeken laten zien dat de supplementen die in mijn en soortgelijke programma's gebruikt worden, osteoporose kunnen helpen voorkomen en de botdichtheid kunnen

herstellen. Dr. Roman Thaler en zijn medeonderzoekers van de Mayo Clinic hebben ontdekt dat de ‘uit voeding afkomstige chemische verbinding, *sulforafaan*, de activiteit van de osteoblasten epigenetisch versterkt en de botabsorptie door osteoclasten vermindert, zodat het evenwicht van de bothomeostase wordt verbeterd. Hierdoor wordt in het levende organisme de aangroei van botweefsel bevorderd en/of de botafbraak vermindert. Sulforafaan behoort daarmee tot een nieuwe klasse van epigenetische verbindingen die gezien kunnen worden als nieuwe middelen in de strijd tegen osteoporose.<sup>1</sup> Ja, je lichaam kan nieuwe botten aanmaken, en de botdichtheid verbeteren! In hoofdstuk 6 kun je meer informatie vinden over sulforafaan en andere in planten aanwezige stoffen die dit vermogen bezitten.

Ondertussen neemt het aantal gevallen van obesitas, diabetes, ADHD en alzheimer in een alarmerend tempo toe. Eén op de drie kinderen die nu in Amerika geboren wordt zal voor het vijftiende levensjaar diabetes type 2 ontwikkeld hebben. De helft van alle gezonde ouderen van 85 jaar oud loopt het risico de ziekte van Alzheimer te krijgen.<sup>2</sup> Alzheimer wordt ook wel diabetes type 3 genoemd, omdat deze aandoening verband houdt met op glutenrijke tarwe gebaseerde voeding en met uitgeputte hersenen.<sup>3</sup>

De gevreesde toename van het aantal dementie- en diabetesgevallen is *niet* onvermijdelijk. We kunnen aan dit lot ontsnappen door gezond te gaan leven. Onderzoekers in Finland bestudeerden twaalfhonderd volwassenen die het risico liepen op cognitieve aftakeling en ontdekten dat degenen die consequent volwaardig, onbewerkt voedsel gebruikten, waaronder extra vierge olijfolie, vette vis en voedingstofrijke fruit- en groentesoorten, niet alleen de gezondheid van hun hersenen behielden, maar in vergelijking met een controlegroep zelfs een verbetering met 30 procent te zien gaven.<sup>4</sup>

Het Mind Body Spirit-programma dat ik tijdens mijn retraites aanbied en in dit boek presenteer kan je helpen om te genezen van de ziekten die in onze hedendaagse maatschappij zo gruwelijk huishouden. En er is meer mogelijk. De oude medicijnmannen en -vrouwen waren experts in *preventie*. Je hoeft

niet eerst zwaar ziek te worden voordat je fysiek, emotioneel en spiritueel lijden kunt uitbannen en een evenwichtig bestaan kunt leiden. Als je gebruikmaakt van het programma dat ik op deze pagina's beschrijf, kun je je al binnen enkele dagen beter voelen. Binnen een week kun je een heldere geest hebben en je hersenen genezen. En dan ben je goed op weg naar een vernieuwd lichaam, dat snel geneest en op een prettige manier ouder wordt, en naar hersenen die je helpen een diepgaande verbinding tot stand te brengen met Spirit en je weer het gevoel geven dat het leven zin heeft.

### **Hoe kun je dit boek gebruiken?**

Ik heb dit boek zo opgezet dat het je stap voor stap begeleidt naar vernieuwing van je lichaam, zodat het je de rest van je leven van dienst kan zijn. Hiervoor moet je je hersenfunctie verbeteren, zodat er een bewustzijnstoestand binnen bereik komt die ik 'eenheidservaring' noem. Om maximaal van dit proces te profiteren, raad ik je aan de hoofdstukken te lezen in de volgorde waarin ze gepresenteerd worden en te proberen alle voedingsadviezen en oefeningen uit te voeren voordat je verder leest.

In Deel I, 'Je innerlijke healer ontdekken', wordt het Amazone-medicijn geïntroduceerd, de onzichtbare wereld van levende energie die de zichtbare wereld van de zintuigen bezielt, en maak je kennis met de rol die Spirit als schepper van harmonie speelt in je gezondheid. Ook maak je kennis met het tirannieke denken dat de mensheid sinds de opkomst van de landbouw heeft overheerst en je leert hoe het ons aanzet tot een gevecht met onszelf en met elkaar, een gevecht dat onze gezondheid en ons welzijn ondermijnt.

In Deel II, 'Oude leefwijzen loslaten', wordt verteld aan welke talloze vergiften wij innerlijk en uiterlijk zijn blootgesteld, en wordt uitgelegd hoe we ons lichaam en onze hersenen kunnen ontgiften. Je maakt kennis met het 'tweede brein' in het spijsverteringskanaal en met manieren om de heilzame bacteriën van je

microbioom te stimuleren, zodat gifstoffen worden uitgescheiden voordat ze je bloed of je hersenen bereiken. Je maakt kennis met superfoods die het herstel van je hersenen en je darmen bevorderen, je ontdekt welke schadelijke uitwerking de consumptie van granen en suikers heeft, je leert begrijpen waarom eiwitrijke voeding ons ziek maakt en je ontdekt hoe ketose helpt om gezonde vetten te verbranden en zorgt voor de productie van neurale stamcellen die je hersenen herstellen en verbeteren.

In Deel III, 'De dreigende dood overwinnen', leer je hoe je de disfunctionele emotionele patronen kunt transformeren die gebaseerd zijn op woede en angst, en leer je welke voedingsstoffen de hogere hersenfuncties stimuleren en je helpen om beter met stress om te gaan. Je maakt kennis met mitochondriën, de krachtcentrales van de cellen, die je van je moeder hebt geërfd en die de vrouwelijke levenskracht vertegenwoordigen. Je leert hoe je de doodsklok van je cellen opnieuw instelt en hoe je lang-leven-eiwitten (die door de mitochondriën gereguleerd worden) kunt activeren. Je ontdekt wat vrije radicalen en ontstekingen met je lichaam doen, en hoe je de schade als gevolg ervan kunt herstellen. Daarnaast maak je kennis met sjamanistische technieken om je lichaam en hersenen beter te laten functioneren.

Deel IV, 'Uit stilte ontstaat wedergeboorte', helpt je bij het loslaten van oude en ongezonde manieren van denken, zodat je de helende uitwerking van het Amazonemedicijn kunt ervaren. Je leert oude, achterhaalde verhalen over je verleden los te laten en te vervangen door een nieuw en bevrijdend persoonlijk verhaal. Je overwint je angst voor verlies en verandering, en je ontdekt een nieuw doel voor je levensreis.

In deel V, 'Het Mind Body Spirit-programma', ga je wat je geleerd hebt in praktijk brengen. Je wijdt zeven dagen aan dit plan en herhaalt dat iedere drie maanden. Je leert om veranderingen aan te brengen in wat en wanneer je eet, met de bedoeling de toestand van ketose te bereiken. Door ketose worden de gebieden van de hersenen geactiveerd die het je mogelijk maken om eenheid te ervaren. Je leert ook werken met neuronutriënten die je in natuurvoedingswinkels kunt kopen, die de hersenen

ontgiften en de genen inschakelen die zorgen voor een gezond en lang leven. Ten slotte leer je hoe je een *soul retrieval* kunt doen, om de levendige delen van jezelf terug te halen waarmee je als gevolg van traumatische gebeurtenissen in je kindertijd het contact hebt verloren.