

ZIEK!

DE **9** OORZAKEN
VAN DE MEEST
VOORKOMENDE
GEZONDHEIDS-
PROBLEMEN – EN
MEER DAN **400**
NATUURLIJKE
OPLOSSINGEN

OSTEOPOROSE
DIABETES
HART- EN VAATZIEKTES
HUIDKLACHTEN
VOEDSELALLERGIE
HOOFDPIJN
HOOIKOORTS
INCONTINENTIE
ALZHEIMER
VERKOUDEID EN GRIEP
PSORIASIS
RUGPIJN
ANGSTSTOORNISSEN
KANKER
VERMOEIDHEID
DEPRESSIE

– ZO WORD JE

BETTER

JACOB TEITELBAUM & BILL GOTTLIEB

Ziek? – Zo word je beter

Voor Laurie, mijn prachtige dame, mijn vrouw, mijn beste vriendin en de liefde van mijn leven;

Mijn kinderen, David, Amy, Shannon, Brittany en Kelly, en mijn kleinkinderen Payton en Bryce;

Mijn moeder, Sabina, en vader, David, omdat hun onvoorwaardelijke liefde de totstandkoming van dit boek mogelijk heeft gemaakt;

De herinneringen aan Janet Travell, Hugh Riordan en Billie Crook, helden en pioniers op het gebied van de geneeskunde;

En voor al mijn patiënten, die me meer hebben geleerd dan ik hen ooit hoop te kunnen leren.

Jacob

Voor Denise, vanwege haar echte liefde

Bill

Ziek? – Zo word je beter

De 9 oorzaken van de meest voorkomende
gezondheidsproblemen – en meer dan
400 natuurlijke oplossingen

Jacob Teitelbaum & Bill Gottlieb



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

Met dank aan Sybolt Hakman, arts, acupuncturist
www.sybolthakman.com

De van oorsprong Amerikaanse producten die in dit boek worden aan-
geraden zijn ook vanuit Nederland te bestellen via de site van Jacob Teitel-
baum, www.endfatigue.com of anderszins via internet.

Oorspronkelijke titel: *Real Cause, Real Cure*

Oorspronkelijke uitgever: Rodale

© 2011 Jacob Teitelbaum MD, en Bill Gottlieb CHC

© 2013 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Jörgen van Drunen

Omslagontwerp: Nico Richter

Vormgeving: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 215 5311 5

ISBN e-book: 978 90 215 5414 3

NUR 860

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

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

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Dankwoord 9

Inleiding 11

Deel I: De werkelijke oorzaken 15

Werkelijke oorzaak 1: Voedingsstoftekorten 17

Optimale voedingsstoffen, optimale gezondheid

Werkelijke oorzaak 2: Slaaptekort 60

Een goede nachtrust en een prima gezondheid

Werkelijke oorzaak 3: Te weinig beweging 72

Zeg tegen uw ziekte: ga toch lopen!

Werkelijke oorzaak 4: Een tekort aan geluksgevoel 95

Vreugde is uw geboorterecht!

Werkelijke oorzaak 5: Medicijnen op recept 118

Laat u niet ziek maken door pillen

Werkelijke oorzaak 6: Hormonale disbalansen 140

Geef uw klieren een oppepper

Werkelijke oorzaak 7: Spijsverteringsproblemen 163

Om u goed te voelen hebt u gezonde darmen nodig

Werkelijke oorzaak 8: Cellulaire toxiciteit 180

Schoon blijven in een verontreinigde wereld

Werkelijke oorzaak 9: Chronische ontstekingen 194

U kunt ziekteprocessen een halt toeroepen

Deel II: De werkelijke oplossingen 215

Acne, eczeem, psoriasis en andere huidproblemen 217

Bijnieruitputting 225

De ziekte van Alzheimer en dementie 232

Angstgevoelens 245
Artritis 252
Astma 256
Rugpijn 262
Kanker 274
Candida-overgroei 284
Carpaletunnelsyndroom 289
Chronischevermoeidheidssyndroom en fibromyalgie 293
Verkoudheid en griep 301
Depressie 306
Diabetes 312
Erectiele disfunctie 319
Vermoeidheid 323
Voedselallergieën 328
Glaucoom 334
Hooikoorts en andere luchtaallergieën 338
Hoofdpijn 342
Hartaandoeningen 349
Brandend maagzuur en indigestie 366
Hypothyreoïdie 372
Inflammatoire darmziekten 378
Slapeloosheid en andere slaapstoornissen 383
Prikkelbare darmsyndroom (spastisch colon) 396
Nierstenen 402
Maculadegeneratie 406
Penopauze bij mannen (testosterontekort) 411
Menopauzale klachten 416
Zenuwpijn (neuropathie) 422
Nachtelijke spierkramp 430
Osteoporose 433
Premenstrueel syndroom 439
Prostaatklachten 442
Gordelroos 445
Sinusitis 448
Urine-incontinentie 454
Vaginitis 458

Deel III: 28-dagenplan voor een gezond leven 463

Volg mijn advies niet op! 465

Week 1: Voeding 466

Gezond eten om gezond te leven

Week 2: Fysieke activiteiten 475

Doe het wel rustig aan

Week 3: Slaap 482

Een diepe, vredige slaap zorgt voor herstel

Week 4: Positief denken en een doel in uw leven 489

Houd van uzelf en houd van uw leven

Register 496

Dankwoord

Van Jacob Teitelbaum:

Ik wil Bill Gottlieb graag bedanken. Ik vond het ontzettend leuk om dit boek met hem te schrijven! Er zijn zoveel mensen die de totstandkoming van dit boek mogelijk hebben gemaakt dat ik ze niet allemaal kan opnoemen. Eigenlijk heb ik niets nieuws gecreëerd. Ik heb gewoon het fantastische werk van hardwerkende en moedige artsen en helers tot één geheel samengesmeed. Mijn oprechte dank gaat uit allereerst uit naar Cheryl Alberto en de rest van mijn team. Hun harde werk, medeleven en toewijding (en, zo moet ik toegeven, hun geduld met mij) hebben mijn werk mogelijk gemaakt. De bibliothecaresse van het Anne Arundel Medical Center, Joyce Miller. Mijn fantastische en toegewijde uitgevers, Dean Draznin en Terri Slater en mijn webmaster Richard Crouse, die mij bijstaan in het voor iedereen beschikbaar maken van effectieve behandelmethoden en gezondheid. Alan Weiss, Bren Jacobson en Jain Vaughn, drie van mijn beste vrienden die ervoor zorgen dat ik op intellectueel en spiritueel vlak altijd eerlijk blijf en dat ik mijn gevoel voor humor niet kwijtraak. Mijn vele leraren, de echte helden en heldinnen binnen hun vakgebied van wie de namen het hele boek zouden kunnen vullen. Tot deze groep mensen behoren William Crook, Max Boverman, Brugh Joy, Janet Travell, Hugh Riordan, Joseph Pizzorno, Melvyn Werbach, Sheri Lieberman, Robert Ivker, Tony Lebro en Alan Gaby. Onze redacteuren bij Rodale, onder wie Andrea Au Levitt, die het gehele proces heeft opgestart, Bridget Doherty, die het proces voor het grootste deel op gang heeft gehouden en Marielle Messing, die het proces tot een goed einde heeft gebracht! En ten slotte God en het universum, voor hun leiding en oneindige zegeningen die ik heb mogen ontvangen en voor het feit dat zij mij hebben gebruikt als een instrument voor genezing.

Van Bill Gottlieb:

Ik wil graag mijn co-auteur, Jacob Teitelbaum, bedanken voor zijn toewijding aan de gezondheid en het geluk van zijn patiënten en iedereen die meer uit zijn of haar leven wil halen, voor zijn creatieve en praktische benadering van de integrale geneeskunde, voor zijn intelligentie en inzicht en voor zijn warme en accepterende hart. Hij was en is een plezier om mee te werken en ik ben zeer dankbaar dat ik hem als professionele collega maar ook als dierbare vriend ken. Ik dank ook mijn literair agent, Christine Tomasino, die al dertien jaar lang mijn werk op elke denkbare wijze promoot en die mijn blijvend vertrouwen en blijvende genegenheid geniet. Mijn dank gaat ook uit naar Andrea Au Levitt en Bridget Doherty, de twee fantastische redacteurs van Rodale die met Jacob en mij hebben samengewerkt aan de totstandkoming van dit boek. Een warm dankjewel voor Maria Rodale, die ik al meer dan dertig jaar ken (sinds ik tijdens mijn laatste jaar op de high school bij Rodale stage liep, in de zomer van 1970!) en die nu aan het hoofd staat van dit opmerkelijke familiebedrijf dat zo'n belangrijke rol heeft gespeeld in mijn professionele leven en dat zo veel heeft gedaan voor de gezondheid en het welzijn van de Amerikaanse bevolking.

Inleiding

Ik ben al meer dan dertig jaar arts en ik heb al meer dan 15.000 patiënten behandeld. Meestal ben ik echter niet de eerste arts naar wie mijn patiënten toe gaan. In de meeste gevallen hebben ze al bij verschillende artsen aangeklopt om een oplossing voor hun gezondheidsprobleem te zoeken en leidde dit niet tot het gewenste resultaat.

Ze hebben medische tests ondergaan waarbij het probleem niet werd ontdekt. Sterker nog: veel van hen werd verteld dat de uitkomst van de tests ‘aantoonde’ dat ze géén diagnosticeerbare aandoening hadden en dat de pijn en het leed die ze toch echt wel ervoeren ‘tussen de oren zat’. Klinkt dit u bekend in de oren?

Ze kregen medicijnen voorgeschreven die hun symptomen enigszins terugdrongen (en in veel gevallen nare bijwerkingen hadden), maar de tests en behandeling die ze ondergingen, leidden er niet toe dat de artsen die hen hielpen achter de werkelijke oorzaak van hun gezondheidsproblemen kwamen, waardoor ze er dus ook geen echte oplossing voor hadden. Daardoor kwamen deze patiënten in mijn praktijk terecht. Sommigen van hen vlogen er zelfs de hele wereld voor over. En dat is waarschijnlijk de reden waarom u dit boek leest.

De gemiddelde Amerikaan heeft een of meer langdurige gezondheidsproblemen die niet door de door hen bezochte artsen opgelost konden worden. Het kan om een alledaags probleem gaan, zoals vermoeidheid, hoofdpijn of slapeloosheid. Dit soort problemen komt zo vaak voor en is zo volhardend dat u geleerd hebt ‘ermee te leven’. Maar het kan ook om een ernstig, chronisch probleem gaan, zoals diabetes, artritis of depressie, dat zogenaamd ‘onder controle’ is maar nooit echt helemaal opgelost wordt.

Als u last hebt van dit soort gezondheidsproblemen, bent u er wellicht binnen niet al te lange tijd vanaf!

Ziek? – Zo word je beter gaat over de werkelijke oorzaken van veel

voorkomende aandoeningen en over de vaak zeer effectieve natuurlijke behandelmethoden die niet alleen de dieper liggende oorzaak van uw symptomen aanpakken, maar ook de aandoening zelf.

Waarom weet mijn huisarts niets over deze oorzaken en oplossingen?

Aangezien ik een arts ben en ik dit boek over oorzaken en oplossingen van gezondheidsproblemen heb geschreven, vraagt u zich wellicht af: ‘Waarom heeft mijn huisarts nog niets over dit soort dingen gehoord?’

Het antwoord op deze vraag is relatief eenvoudig.

De werkelijke oorzaken van gezondheidsproblemen zijn gebaseerd op een denkmodel dat afkomstig is uit de holistische geneeskunde, waarbij het lichaam en de geest als een zelfhelend systeem worden gezien dat in gezonde toestand blijft verkeren wanneer het wordt voorzien van eenvoudige, natuurlijke gezondheidsfactoren, zoals gezonde voeding en acht uur slaap per dag. Vanuit holistisch perspectief worden veel ziekten veroorzaakt door de afwezigheid van deze natuurlijke factoren. Dit is in ons moderne leven vaak het geval. In tegenstelling tot deze benadering, kijkt men binnen de reguliere geneeskunde naar het lichaam en de geest als een willekeurige verzameling van onderdelen. Vervolgens wordt naar de symptomen gekeken en worden deze aangepakt met behulp van medicijnen of medische ingrepen. Hierbij wordt vaak niet naar de werkelijke oorzaak van het probleem gezocht. Een werkelijke oorzaak van een gezondheidsprobleem speelt een fundamentele rol bij het ontstaan van ziekten en past niet in het denkmodel van de moderne geneeskunde.

En de werkelijke oplossingen voor gezondheidsproblemen die in dit boek worden genoemd, zijn in de meeste gevallen natuurlijke behandelmethoden waar geen patent op kan worden aangevraagd. Niemand kan bijvoorbeeld de exclusieve eigenaar van vitamine C of knoflook zijn. Daardoor zijn de behandelmethoden goedkoop en dus niet interessant voor de farmaceutische industrie.

Ik zeg niet dat medicijnen binnen de geneeskunde geen rol van betekenis kunnen spelen. In dit boek raad ik hier en daar het gebruik van bepaalde medicijnen aan, maar het gebruik van medicijnen zou niet op de eerste plaats moeten staan.

Ik ben een beoefenaar van wat de geweldige arts wijlen Hugh Riordan

‘integrale geneeskunde’ noemde. Ik gebruik de beste van alle natuurlijke en reguliere therapievormen en baseer mijn keuze op wat veilig en effectief is in plaats van op wat het duurst en dus het meest winstgevend is. De integrale geneeskunde is het type geneeskunde waarover u in dit boek van alles zult leren.

En dat is fantastisch nieuws, omdat er honderden, of misschien wel duizenden, zeer effectieve natuurlijke behandelmethode bestaan waarvan de meeste huisartsen geen weet hebben. Gedurende de 33 jaar dat ik dit beroep nu uitoefen, ben ik erachter gekomen dat er slechts een handjevol problemen is dat niet op effectieve wijze behandeld kan worden door het vinden van de werkelijke oorzaak ervan en het toepassen van een passende oplossing. Om de passende oplossing te vinden hebt u de juiste informatie nodig. En ik bied u met alle plezier een helpende hand door met een kritisch oog naar de wetenschappelijke informatie met betrekking tot gezondheid en ziekten te kijken, zodat u weet wat klopt en niet klopt.

Zo kunt u dit boek het beste gebruiken

U kunt op verschillende manieren gebruikmaken van de schat aan informatie die in dit boek te vinden is. U kunt bijvoorbeeld eerst deel I lezen, dat over de werkelijke oorzaken van gezondheidsproblemen gaat. U kunt ook meteen naar deel II gaan en de informatie lezen over de gezondheidsproblemen waarmee u zelf kampt of waarmee uw gezinsleden kampen. Daar vindt u praktische tips en remedies die u meteen kunt gebruiken. Daarnaast vindt u in Deel II verwijzingen naar de informatie die in Deel I staat. Deze informatie kan u helpen bij het begrijpen van de reden waarom de tips en remedies werken.

Ten slotte kunt u ook met deel III beginnen, waar u een 28-dagen-plan aantreft. Als u dit plan volgt, zult u zich fantastisch voelen en een geweldig leven kunnen leiden.

Het belangrijkste is dat u dit boek op een manier gebruikt die het beste bij u past.

Het is mijn doel dat u naar uw gevoelens en lichaam leert luisteren, zodat u beter in staat bent om te bepalen wat het beste voor u is. Een ervaren schoenenverkoper kan naar u kijken en vrij goed inschatten welke schoenmaat u hebt. Maar alleen door de schoenen aan te trekken en te ervaren wat het beste voor u voelt, kunt u erachter komen wat uw daadwerkelijke schoenmaat is. Hetzelfde geldt voor gezondheidsadvie-

zen en het leven in het algemeen en ook voor de manier waarop u dit boek het beste kunt gebruiken.

Bent u er klaar voor? Begin maar met lezen!

Veel liefde en gezondheid,
Jacob Teitelbaum

Deel I

De werkelijke oorzaken

Werkelijke oorzaak I

Voedingsstoftekorten
Optimale voedingsstoffen, optimale gezondheid

Een derde van de Amerikanen lijdt aan obesitas en twee derde is te zwaar. Je zou op het eerste gezicht dus niet zeggen dat deze Amerikanen voedingstekorten hebben. Het lijkt er eerder op dat ze te veel eten. Maar extra calorieën is niet hetzelfde als extra voedingsstoffen.

Volgens een onderzoek in de *American Journal of Clinical Nutrition* kreeg minder dan 5 procent van de proefpersonen de door de overheid aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van belangrijke mineralen binnen. Met andere woorden: minder dan één op de twintig mensen kreeg de hoeveelheid binnen die nodig is om tekorten te voorkomen, laat staan de hoeveelheid die nodig is voor een optimale gezondheid en een optimaal welzijn. Het meest verbazingwekkende van het onderzoek was dat de meeste proefpersonen werkzaam waren bij het US Department of Agriculture in Beltsville in de staat Maryland, een van 's werelds meest vooraanstaande onderzoekscentra op het gebied van voeding!

Waarom hebben zoveel Amerikanen een tekort aan vitamines en mineralen? Dat heeft verschillende redenen.

NDH (nodig voor dagelijks herstel)

Het Voedingscentrum hanteert verschillende afkortingen met betrekking tot onze voeding, zoals de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) en de AI (adequaat niveau van inname), een schatting van de laagste hoeveelheid vitamines of mineralen die we nodig hebben en waarbij voor zover bekend geen schadelijke effecten optreden. De AI wordt door de Gezondheidsraad vastgesteld als er geen ADH kan worden bepaald. Dan is er nog de aanvaardbare dagelijkse inname (ADI) of tolereerbare dagelijkse inname (TDI), die bepalend is voor de maximale hoeveelheid van een bestrijdingsmiddel die uiteindelijk in een product mag voorkomen. De maximale hoeveelheid wordt de maximale residu limiet (MRL) genoemd.

Wat mij betreft, kunt u al deze afkortingen vergeten. Al deze toegestane en benodigde hoeveelheden hebben betrekking op de laagste dagelijkse inname die tekorten voorkomen en er daardoor voor zorgen dat het spijsverteringssysteem – dat de betreffende voedingsstoffen nodig heeft om goed te kunnen functioneren – het niet laten afweten (zoals de hoeveelheid ijzer die nodig is om bloedarmoede te voorkomen). Deze inname zijn niet gericht op het verkrijgen van een optimale gezondheid en een optimaal welzijn. Eigenlijk zijn ze veel te laag.

Daarom hanteer ik graag een aantal nieuwe richtlijnen, die ik NDH zal noemen: nodig voor dagelijks herstel. Hiermee bedoel ik de hoeveelheid van elke vitamine en elk mineraal die nodig is om ziekten te voorkomen en terug te dringen en om een blakende gezondheid te verkrijgen. U vindt deze optimale hoeveelheden bij de voedingsstoffen die later in het hoofdstuk worden genoemd.

Te veel suiker en witmeel. Toegevoegde suiker, die geen vitamines en mineralen bevat, is goed voor 18 procent van de calorieën in het gemiddelde Amerikaanse dieet. Nog eens 18 procent is afkomstig van witmeel, waar alle zemelen, die rijk zijn aan voedingsstoffen, uit zijn verwijderd. Dit betekent dat meer dan een derde van de totale hoeveelheid calorieën die in het gemiddelde Amerikaanse dieet zitten, zeer kleine hoeveelheden voedingsstoffen bevat.

Te veel bewerkt voedsel. Voedselbewerking heeft meestal tot gevolg dat belangrijke voedingsstoffen eruit worden gehaald en dat er hoeveelheden suiker aan worden toegevoegd die schadelijk zijn voor de gezondheid en ons van onze energie kunnen beroven. Daarnaast worden er vaak transvetten toegevoegd die ervoor kunnen zorgen dat de aderen dichtslibben. Ten slotte worden er kunstmatige stoffen aan toegevoegd die toxisch zijn voor de lichaamscellen.

Te weinig onbewerkt voedsel dat rijk is aan voedingsstoffen. Naast het feit dat we te veel verkeerde voedselproducten consumeren, eten en drinken we te weinig goede voedselproducten. In een rapport van het Center for Disease Control and Prevention (CDC) staat dat slechts 33 procent van de Amerikaanse volwassenen twee of meer keer per dag fruit eet en dat slechts 27 procent twee of meer keer per dag voedzame groenten eet.

Te grote invloed van het moderne leven. Niet aflatende stress, luchtver-

vuiling, een arme bodem, het chronisch gebruik van maagzuurremmers en een voedingspatroon dat voornamelijk bestaat uit bewerkte koolhydraten en verzadigde vetten zorgen ervoor dat het lichaam belangrijke micronutriënten kwijtraakt of niet kan opnemen.

Wat is het uiteindelijke gevolg van een vitamine- en mineralentekort? In één woord: ziekte.

De triage-theorie

Deze toestand van ziekte als gevolg van voedingstekorten ligt aan de basis van de ‘triage-theorie’ van de wereldvermaarde wetenschapper Bruce Ames. Hij is professor in de biochemie en moleculaire biologie aan de University of California in Berkeley en bedenker van de Ames-test, de standaardmethode die gebruikt wordt om te bepalen of een stof kanker kan veroorzaken. De triage-theorie stelt dat het lichaam bij een tekort aan micronutriënten de beschikbare vitamines en mineralen gebruikt voor de dagelijkse overleving. Het gevolg: de behoeften die het lichaam op de langere termijn heeft, worden aan de kant gezet, wat tot chronische ziekten kan leiden, met name kanker, hartaandoeningen, diabetes type 2, artritis, osteoporose en de ziekte van Alzheimer.

‘Wetenschappers hebben bij het bepalen van de ADH’s naar de verkeerde factoren gekeken,’ zei dr. Ames in een recent interview. ‘Ze hebben gekeken naar een adequate inname die gebaseerd is op de acute en niet op de chronische effecten van een inadequate inname. Dus iemand met een “adequate” inname kan vandaag kernegezond lijken, maar de kans dat hij een chronische ziekte krijgt vanwege een langdurig tekort aan micronutriënten is vrij groot. We moeten gedurende ons hele leven voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgen. Als er te weinig vitamines en mineralen in ons lichaam aanwezig zijn, kunnen we daar op de lange termijn veel hinder van ondervinden.’

‘Voedingsdeskundigen zeggen: “Als je gezond eet, krijg je alle vitamines en mineralen binnen die je nodig hebt,” ging dr. Ames verder. ‘Nou, ik eet gezond, maar ik neem elke dag voor de zekerheid ook een multivitaminen/mineralensupplement. Ik geloof niet dat er een dieet of voedingspatroon bestaat dat ons voorziet van alle micronutriënten.’

Een tekort aan welke micronutriënten leidt tot de grootste kans op problemen op de lange termijn? Dr. Ames stelde de volgende lijst samen, die veel wegheeft van een gemiddeld multivitaminen/mineralensupplement!

- * Acetyl-L-carnitine
- * Alfa-liponzuur
- * Biotine
- * Calcium
- * Choline
- * Cobalamine (Vitamine B12)
- * Folaat
- * IJzer
- * Kalium
- * Koper
- * Magnesium
- * Niacine
- * Omega 3-vetzuren
- * Pantothenaat
- * Pyridoxine (vitamine B6)
- * Riboflavine (vitamine B2)
- * Selenium
- * Thiamine (vitamine B1)
- * Vitamine D
- * Zink

'Supplementen leveren alleen maar dure urine op'

Een van de redenen waarom ik voeding als een essentieel onderdeel van uw zelfzorg en zelfgenezing noem, is dat er zo veel 'officiële' stemmen zijn die zeggen dat voedingssupplementen zonde van uw tijd en geld zijn. Toen ik dit boek in 2010 aan het schrijven was, publiceerde het Dietary Guidelines for Americans Committee (Amerikaanse Adviescomité voor Dieetrichtlijnen) na twee jaar onderzoek haar bevindingen. De richtlijnen verschilden nauwelijks van die uit het jaar 2005 (een duidelijk geval van verstarde bureaucratie). In de samenvatting van het rapport staat: 'Een multivitaminen/mineralensupplement dat dagelijks wordt ingenomen, biedt geen gezondheidsvoordelen voor gezonde Amerikanen.'

Ik zou degenen die deze samenvatting hebben geschreven, onmiddellijk ontslaan! Wij betwijfelen ten zeerste of zij het voedingsonderzoek dat we door dit hele boek heen noemen nauwkeurig onder de loep hebben genomen. Ik raad u aan om niet tot dezelfde conclusie te komen als zij. En we denken ook niet dat u dat na het lezen van dit hoofdstuk zult doen.

Sommige zogenaamde deskundigen vinden het leuk om mensen in de war te brengen met behulp van bovenstaand 'urinecitaat'. (Deze uitspraak wordt zo vaak gedaan dat wanneer je op Google de Engelse zoekterm 'expensive urine' intikt, er tienduizenden zoekresultaten te voorschijn komen.) Mensen die deze uitspraak doen, zien echter over het hoofd dat vitamines en mineralen die in onze voeding zitten ook in onze urine terecht komen, dus volgens hen kunnen we ze blijkbaar maar beter helemaal niet eten! Mijn reactie op 'deskundigen' die deze onzin maar blijven herhalen? Verspil geen tijd en geld meer aan het drinken van water, want het komt uiteindelijk toch in uw urine terecht! En voor u het weet, geeft u niemand meer advies over het bereiken van een optimale gezondheid.

Hieronder beschrijven we per voedingsstof hoeveel suppletie er nodig is om tekorten te voorkomen en uw gezondheid te optimaliseren. Bij elke voedingsstof staan ook de ziekten die kunnen worden voorkomen (en soms genezen) door een tekort aan te vullen.

Dit is een van de langste hoofdstukken van het boek. Waarom? Omdat we denken dat voedingstekorten een groot aantal welvaartsziekten veroorzaken en dat suppletie een van de krachtigste wapens is in uw zelfzorgarsenaal. (Verderop in het boek vindt u bij de beschrijving van ziekten dat wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat voedingstekorten ziekten kunnen veroorzaken en dat suppletie met een of meer voedingsstoffen u kan helpen bij het herstellen van gezondheidsproblemen.) Door het verband tussen voeding en gezondheid goed uit te pluizen, hopen we dat u zult begrijpen waarom voedingssuppletie nodig is voor het behoud van uw gezondheid.

Laten we beginnen met een groep nutriënten die van cruciaal belang is voor een goede gezondheid: de antioxidanten.

Antioxidanten

Zuurstof is een mes dat aan twee kanten snijdt: het is noodzakelijk voor onze overleving, maar het is ook enorm toxisch. Dit komt doordat biochemische blootstelling aan zuurstof de productie van 'vrije radicalen' (ook wel reactieve zuurstofsoorten genoemd) tot gevolg heeft. Dit zijn destructieve moleculen die een kettingreactie van schade aan cellen in gang zetten. Deze oxidatieve stress wordt tegenwoordig gezien als een van de hoofdoorzaken van chronische ziekten en vroegtijdige veroude-

ring. Oxidatieve stress is volgens James Joseph, een onderzoeker op het gebied van antioxidanten aan de Tufts University, een van de boosdoeners met betrekking tot chronische ziekten en veroudering. (De andere boosdoener is chronische ontsteking, die we op bladzijde 194 als een van de werkelijke oorzaken van ziekte beschrijven.)

Overmatige oxidatie veroorzaakt ziekten. Roest is een vorm van oxidatie. Maar uw lichaam gebruikt antioxidanten voor het neutraliseren van vrije radicalen en het beperken van het oxidatieproces. Deze supernutriënten kunnen de kettingreactie onderbreken, de beschadiging van cellen tegengaan en uw gezondheid in stand houden en verbeteren.

Wilt u een voorbeeld van hun kracht? Antioxidanten helpen bij het voorkomen van leeftijdsgebonden maculadegeneratie (LMD), een oogziekte die wordt veroorzaakt door de oxidatie van cellen in de macula. Deze structuur bevindt zich in het midden van het netvlies en stuurt gedetailleerde beelden, bijvoorbeeld tijdens het lezen, door naar de hersenen. Ongeveer 20 procent van de Amerikaanse bevolking tussen de 65 en 74 jaar, en 35 procent van de mensen die 75 jaar en ouder zijn, krijgen deze aandoening, die in de Verenigde Staten de belangrijkste oorzaak van blindheid is. Onderzoek heeft aangetoond dat een antioxidantensupplement meer dan een derde van de LMD-gevallen kan voorkomen. Dat is nog eens een krachtige remedie. Hier volgt een lijst van antioxidanten die u nodig hebt om gezond te blijven.

Het probleem met onderzoek naar antioxidanten

Een studie uit 2007 die in de *Journal of the American Medical Association* werd gepubliceerd, had als conclusie dat antioxidantensupplementen, zoals bètacaroteen en vitamine E, de sterftkans met ongeveer 5 procent verhogen.

De studie was een meta-analyse van de uitkomsten van 68 andere studies op het gebied van antioxidanten, waaraan in totaal meer dan 230.000 mensen deelnamen. Critici wezen al snel op het feit dat in veel van de geanalyseerde studies antioxidanten gebruikt werden voor de behandeling van hartaandoeningen en kanker. Dit betekende dat de proefpersonen al aardig ziek waren. Andere critici zeiden dat de studies die in de analyse voorkwamen te zeer van elkaar verschilden om met elkaar te kunnen worden gecombineerd. Zo was er sprake van een groot aantal verschillende leeftijdscategorieën en doseringen.