

# *Hoe te Eten, te Bewegen en Gezond te zijn!*

*Je eigen vierstappenplan om er van binnenuit fantastisch  
uit te zien en je geweldig te voelen*

Paul Chek



# Hoe te Eten, te Bewegen en Gezond te zijn!

*Je eigen vierstappenplan om er van binnenuit fantastisch uit te zien en je geweldig te voelen*

Oorspronkelijke titel:

How to Eat, Move and Be Healthy!

Oorspronkelijke uitgever: C.H.E.K Institute, San Diego, California, USA

Copyright © 2004 Paul Chek

All rights reserved

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 © 2016 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

The Netherlands

e-mail: [info@succesboeken.nl](mailto:info@succesboeken.nl)

---

Bestelinformatie:

Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel te verkrijgen. Voor alle andere uitgaven plus uitgaven van collega-uitgevers: bezoek de website van Succesboeken.nl

---

ISBN: 9789079872954

Nur: 860

Trefwoord: gezondheid

Vertaling: Luuk Zandstra

Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

Proeflezer: Peter Verweij MMT, fysio & manueel therapeut

Illustraties: Charlie Aligaen en Joling Lee

Foto's o.a. van C.H.E.K Institute, Pixabay, 123RF, e.a.

## Waarschuwing - Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft dit boek bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om dit boek zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken.

Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die dit boek bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.

De oefeningen en andere aan gezondheid gerelateerde handelingen beschreven in dit boek zijn ontwikkeld door de auteur en dienen om te worden gebruikt als aanvulling op verbeterde versterking, conditionering, gezondheid en fitnessstoepassingen. Deze programma's zijn mogelijk niet geschikt voor iedereen.

De vertaling is, met alle respect, in de je-vorm gedaan.

Van al het in dit boek opgenomen beeldmateriaal is gestreefd de rechten volgens de wettelijke bepalingen te regelen.

Waar bekend hebben wij bij het beeldmateriaal de naam van de fotograaf en/of rechthebbende vermeld.

Indien bij een afbeelding de fotograaf niet vermeld staat, hebben wij de fotograaf en/of rechthebbende niet kunnen achterhalen. Indien u meent aanspraak te kunnen maken op rechten van gebruikt beeldmateriaal of u bent ten onrechte niet vermeld als bron,

neemt u dan contact met ons op.

# Inhoud

## Deel 1

Inleiding	VII
Dankbetuigingen	XI
Voorwoord	XV
Hoofdstuk 1: Als Einstein jouw dokter was	1
Hoofdstuk 2: Hoe je het programma moet gebruiken	13
Voedings- en leefstijl-vragenlijsten	18
Primal Pattern®-vragenlijst ter typering van het voedingspatroon	25

## Deel 2

Hoofdstuk 3: Het <i>geen-dieet</i> -voedingspatroon	31
Hoofdstuk 4: Je bent wat je eet	47

## Deel 3

Hoofdstuk 5: Je hoeft jezelf niet in allerlei bochten te wringen	91
Hoofdstuk 6: Oefeningen die je energie geven	107
Hoofdstuk 7: De romp bekeken	133
Hoofdstuk 8: FUN-ctionele oefeningen	145
Hoofdstuk 9: Bijzondere overwegingen	177
Hoofdstuk 10: Alles bij elkaar	187

## Deel 4

Hoofdstuk 11: Beïnvloedt stress/belasting je gezondheid?	213
Hoofdstuk 12: Ga je op tijd naar bed?	229
Hoofdstuk 13: Verlaag nooit de hoeveelheid calorieën	237
Hoofdstuk 14: Heb je een gezond spijsverteringsstelsel?	249
Als ik Einstein als dokter had gehad	271
Appendix	273
Verklarende lijst van woorden en begrippen	283
Verwijzingen en bronnen	289
Index	294



# Inleiding

**T**erwijl ik dit voorwoord aan het schrijven ben, voel ik me een tevreden, gezonde, fitte en sterke man van boven de vijftig. Meer dan twintig jaar van mijn leven heb ik besteed aan het assisteren van anderen bij het bereiken van lichamelijke, emotionele en spirituele gezondheid; fitheid; en een hoog niveau van sportbeoefening.

Dit streven heeft me geholpen om als persoon enorm te groeien. Vanwege mijn ervaring als sporter, therapeut, specialist in conditietraining en adviseur van profsporters, sportteams en sportbedrijven werd duidelijk dat ik meer kon doen.

Het werd duidelijk dat, terwijl ik een persoonlijke groei doormaakte en mijn cliënten door de ervaringen met hun lichaam en hun leven groeiden, ik een veel groter aantal mensen in hun voordeel kon beïnvloeden door opleidingsprogramma's voor zorgprofessionals te ontwikkelen, wat ik sinds 1988 met succes heb gedaan.

Tijdens de natuurlijke evolutie van iemand die alleen maar aan zichzelf denkt, die het *ik* (het ego) voedt, naar iemand die aan de mensen om hem heen denkt (*wij* of *ons*), raakte ik vastbesloten om met *iedereen* de methoden te delen die mij en mijn studenten geholpen hebben om gezond en vitaal te blijven. Dit boek biedt *iedereen* de mogelijkheid om voor gezondheid en vitaliteit te *kiezen*.

Hoewel veel mensen denken dat bewegen of lichaamsbeweging, een juiste voeding en gezond zijn veel werk is, zijn te weinig beweging, verkeerde voeding en lusteloosheid in feite gewoon keuzen met consequenties. De consequenties waar ik op doel worden in het voorwoord van Bill Wolcott duid-

delijk uiteengezet en ook door het hele boek heen besproken; het gaat om lichamelijke, emotionele, mentale en spirituele degeneratie!

De maatschappij in zijn geheel is het feit uit het oog verloren dat duizenden jaren lang verlichte mensen uit de oudheid ons hebben verteld dat we een miniatuurmodel van de kosmos zijn, en dat alles in het universum in onszelf kan worden aangetroffen.

We zijn zowel *sterrenmensen* als *mensen van de aarde*. De huidige toestand van het menselijk ras weerspiegelt ons beheer van Moeder Aarde. We ademen de lucht in die haar longen zijn; we drinken het water dat haar bloed is; we eten de voedingsmiddelen die het product van haar fantastische en prachtige lichaam zijn.

Hoe kunnen we ook maar gezonder zijn dan *Zij*, want wij zijn *Zij* en *Zij* is wij!

In onze jacht naar materieel gewin en een beter begrip van onszelf richten we ons op de gevoelswereld, de wereld van wat we kunnen zien, aanraken, horen, voelen en proeven. We zijn geïndustrialiseerd en geïnstitutionaliseerd geraakt. De wetenschap en geneeskunde zijn steeds maar ingewikkelder en meer gespecialiseerd geworden.

Zo erg zelfs dat we tegenwoordig door experts worden omringd die onvermoeibaar hebben gestudeerd om steeds meer over steeds minder te leren, om uiteindelijk te eindigen met *absoluut alles over niets te weten!*

We hebben ziekte bestudeerd op zoek naar gezondheid. We hebben plastics, bewerkte voedingsmiddelen en geneesmiddelen gemaakt in

## Hoe te Eten, te Bewegen en Gezond te zijn!

een poging de dingen makkelijker te maken ... en toch hebben we het niet alleen voor onszelf en onze kinderen moeilijker gemaakt, maar zijn we de grootste parasiet van Moeder Aarde geworden die ze ooit heeft meegemaakt. We zijn in feite ook een parasiet van de maan geworden en hebben gaandeweg tevens een vuilnisbelt van de ruimte gemaakt!

Edward O. Wilson, de beroemde naturalist, laat ons weten dat we heden ten dage meer dan ooit in de geschiedenis meer levende exemplaren van alle soorten doden! De escalerende ziekten onder planten, dieren en mensen zijn in baanbrekende werken van mensen zoals Sir Albert Howard, Sir Robert Mc Carrison, dr. William Albrecht, Rudolf Steiner, dr. Ehrenfried Pfeiffer, Lady Eve Balfour, dr. Weston A. Price, tandchirurg en Francis Marion Pottenger sr. en jr. voorspeld.

Terwijl deze grote pioniers planten, dieren en de mens, en hoe die gezond te houden, bestudeerden, waarschuwden ze voor de dreigende gevaren waar we door het chemische en geïndustrialiseerde beheer van planten en dieren mee te maken zouden krijgen.

*We zijn de weg, waarvan zij vele jaren geleden al wanhopig hebben geprobeerd om de mensheid vanaf te laten buigen, al een flink eind opgegaan.*

Hoewel ze allemaal voor het gevaar hebben gewaarschuwd dat in het met een dergelijke kortzichtigheid beheren van Moeder Aarde, haar

oogsten, dieren en onszelf schuilt, hebben ze ook beweerd dat we met een gecoördineerde inspanning de zaken konden keren en weer naar een gezond bestaan konden terugkeren – een gezond bestaan voor zowel het ecosysteem van Moeder Aarde als het innerlijke ecosysteem van de mens.

Ik verkeerde in de gelukkige omstandigheid dat ik een moeder had die zowel oog voor gezondheid als respect voor Moeder Aarde had. Toen ik jong was leefden we van het land. De opbrengsten van de gewassen en de dieren waren ons levensbrood en op een boerderij leer je heel snel dat je alleen maar krijgt wat je geeft, je oogst wat je zaait.

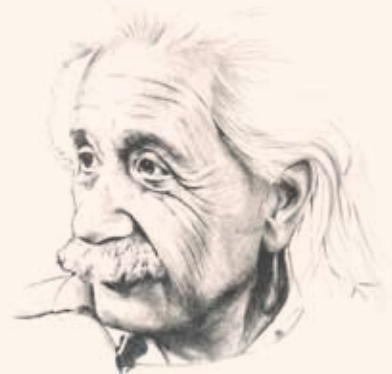
We wisten precies waar ons voedsel vandaan kwam en als daar iets verkeerd aan was, was het onze eigen schuld – *simpel!*

Tegenwoordig zien mensen nog maar zelden de gewassen en dieren die ze eten in het veld staan. Ook zien ze niet wat er met het land onder invloed van de voedselverwerkingsindustrie, de professionele agrarische industrie, de chemieconcerns en de farmaceutische industrie tijdens het groeiproces van die gewassen en het grootbrengen van die dieren wordt uitgevoerd.

De farmaceutische industrie strijkt jaarlijks vele miljarden dollars op van de medicijnen die voor het oplappen van zowel mensen als dieren worden verkocht! We leven, net als een struisvogel, met onze kop in het zand, en denken dat als we het

Grote sprekers hebben altijd heftige tegenstand van de middelmaat gekregen. Die laatsten kunnen niet begrijpen waarom iemand de overgeleverde vooroordelen niet klakkeloos overneemt, maar eerlijk en moedig zijn eigen intellect gebruikt.

— Albert Einstein



*niet zien*, we ons er ook *geen zorgen* over hoeven te maken.

Dit boek is geen zachte heelmeeester. Niet alles in dit boek is wetenschappelijk onderbouwd; het is op mijn eigen klinische – direct zichtbaar, zonder hulponderzoek – ervaring gebaseerd. Het wordt echt tijd dat we *onze kop uit het zand halen*.

De ‘experts’ hebben ons niet echt gezond gemaakt, ze hebben ons alleen in staat gesteld om de hoofd-, nek-, rug-, hart- en maagpijnen die bedoeld zijn om ons voor vals spel te waarschuwen, te negeren. Om de wereld ten goede te veranderen, moeten we bij onszelf beginnen, en wel *onmiddellijk!*

Het zijn je kinderen die met de rotzooi blijven zitten die wij hetzij zelf hebben gecreëerd, dan wel waarvan we hebben toegestaan dat die werd gecreëerd, omdat ons slechte voedingspatroon en onze slechte leefstijl ons te lusteloos hebben gemaakt om betrokken te raken, zorg te dragen en in opstand te komen tegen diegenen die uitsluitend zelfzuchtige motieven hebben.

Het herstellen van onze gezondheid is het herstellen van ons ecosysteem en van Moeder Aarde, want die twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Om gezond te worden moeten we beginnen met gezond te denken, en zoals ik altijd tegen mijn cliënten en studenten zeg, je moet:

- Gezond drinken om gezond te denken
- Gezond eten om gezond te denken
- Gezond bewegen om gezond te denken

En gezond drinken en eten betekent dat we heel wat meer aandacht moeten gaan besteden aan wat we in onze oceanen, meren, rivieren en beken stoppen. Om gezond te eten moeten we heel wat meer aandacht besteden aan wat er met ons voedsel en het land waar het op gekweekt wordt, wordt uitgevoerd!

Wanneer we gezond gaan bewegen, zul je geen

luie of dikke mensen een half uur lang zien rondrijden om een parkeerplek dicht bij de ingang van het winkelcentrum te bemachtigen! Wanneer we gezond bewegen, zullen we veel respectvoller zijn ten opzichte van de lucht die we onnodig vervuilen, *omdat we bewuster zullen zijn van het feit dat we hem inademen!*

Maak je geen zorgen als de gedachte aan gezond eten, lichaamsbeweging en gezond worden, ontmoedigend lijkt en er als veel werk voor je uitziet. Het is niet meer werk dan dat een leven met ziekte en vermoeidheid je nu kost! Dit boek leert je hoe je gezond kunt eten, zodat je per direct van het voedsel en de vitaliteit die het je geeft, kunt genieten.

Je zult je er wellicht niet van bewust zijn hoe de keuze van je voedsel direct met je pijn en je verminderende vitaliteit te maken hebben. Tegenwoordig zijn veel mensen het zicht op het feit dat *leven beweging en beweging leven is*, kwijtgeraakt!

De wereld is dik aan het worden terwijl zij ziek aan het worden is en jij bent de enige die dat kan veranderen! Hoeveel mensen zijn zich er denk je van bewust dat het menselijk lichaam voor ongeveer 80% uit water bestaat wanneer ze koffie, thee, frisdranken, alcohol en neonblauwe en fluorescerend groene, suikerbevattende dranken in hun keelgat gieten?

Dit boek leert je dat je, om een gezond lichaam, een gezonde geest en een productief leven te hebben, goed en schoon water dient te drinken. Wacht er alsjeblieft niet mee totdat het water volledig met industriële afvalstoffen is vergiftigd!

Je lichaam maakt iedere seconde 2.000.000 rode bloedcellen aan; kijk gewoon eens naar wat je de afgelopen 24 uur hebt gegeten en gedronken om te zien waar je nieuwe rode bloedcellen van zijn gemaakt!

Die waarneming alleen al kan enig licht doen schijnen op het aantal medicijnen dat tegenwoordig door de totale bevolking wordt genuttigd. Het

## Hoe te Eten, te Bewegen en Gezond te zijn!

is duidelijk dat je, door je maag als vuilnisbak te gebruiken, niet het uiterlijk en het gevoel kunt bereiken dat je wilt, nietwaar?

Nee, het is niet moeilijk om gezond, vitaal, productief te zijn en een mooi lijf te hebben, *het is gewoon een keuze*. Het enige wat je staat te doen is geestelijk te veranderen, je denken te veranderen en je energie richting wat je wilt te sturen en niet naar wat je *niet wilt*.

De beroemde Australische business consultant Brad Sugar zegt: *“Het recept voor verandering is wanneer het verlangen naar verandering groter is dan de weerstand tegen verandering.”*

Als je er klaar voor bent om die verandering te maken, om gezond, vitaal, productief, mooi en gelukkig met wie je bent te worden, om Moeder Aarde beter te maken door jezelf te verbeteren, *dan is dit boek voor jou!*

Als je dik, moe, ziekelijk, ongezond en vernietigend voor Moeder Aarde wilt blijven en de medicijnbaronnen rijk wilt houden, dan is het recept

makkelijk en heb je geen genie als Albert Einstein nodig om je dat recept te geven – het is simpel: *meer van hetzelfde = meer van hetzelfde!*

Ik nodig je uit om de simpele levensveranderende principes in dit boek te volgen, zodat we allemaal een goed voorbeeld voor de volgende generatie kunnen zijn.

We zijn het aan onszelf en onze kinderen verplicht om gezond en vitaal te zijn. Zelfs als je maar tot hier hebt gelezen, is de kans groot dat je er klaar voor bent. Laten we aan de slag gaan!

Je persoonlijke gezondheids- en vitaliteitscoach



Paul Chek  
San Diego, CA



# Dankbetuigingen

Iedereen die een boek heeft geschreven kan het feit beamen dat dit proces soms veel op een geboorte lijkt. Een boek begint als een idee – vaak een idee om een doel te bereiken, een behoefte te vervullen. Vanaf dat punt bewateren we dit mentale zaadje – dit *idee* – met steeds meer actie in de vorm van verdere gedachten en besprekingen. Ten slotte geven we onszelf (en anderen) aan dit idee over en maken het werkelijkheid.

Wanneer je eenmaal voorbij het stadium van een *idee* bent gekomen, dienen anderen erbij betrokken te worden, nogmaals net als het creëren en geboren laten worden van een mens.

Mijn idee om dit boek geboren te laten worden, is als een mentaal zaadje begonnen dat ik het eerste met mijn vrouw, Penny Crozier, deelde. Hoewel sommige mensen makkelijk tot een idee zijn over te halen *is Penny dat niet*. Penny begint dan onmiddellijk te denken: wat zou hij met zijn mentale energie moeten doen ... deadlines van artikelen ... handmatige herzieningen van cursussen ... video's die nog gemaakt moeten worden ... hij heeft morgen een nieuwe cliënt – zij runt het bedrijf!

Toen ik mijn diepe verlangen naar het schrijven van dit boek uitlegde, kon ze inzien hoe belangrijk dat voor me was en stelde ze zich beschikbaar om mij bij die klus te helpen. Penny, hartelijk bedankt voor je geduld met mij! Ik weet dat ik de vader van dit idee ben, waardoor jij de moeder bent – compleet met barensweeën.

Toen ik het idee eenmaal op papier had gezet, heb ik het aan Penny, aan de staf van het C.H.E.K-instituut en ten slotte aan de vele recensenten gegeven, zodat wanneer het de wereld in gaat

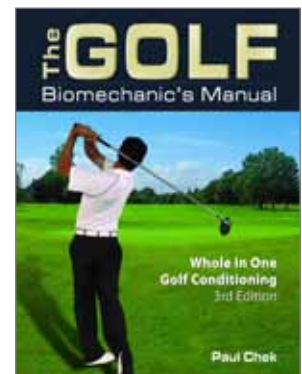
het meer van mijn sterke punten en minder van mijn zwakke punten in zich heeft. Er zijn veel *beschermengelen* geweest die hun kracht en liefde in dit boek hebben gestopt, zodat het jou en Moeder Aarde het beste kan dienen. Deze mensen zijn onder andere:

Cara Burke: als Penny de moeder van dit boek is, dan *is Cara de verloskundige!* Er zijn weinig mensen in de wereld die de vele taken van onderzoek, redactie, layout, grafische vormgeving, planning van fotoshoots en de vele details van de productie van een boek aan kunnen pakken zonder daarbij in te storten!

Hoewel Cara het ermee eens zou zijn dat het een uitdaging is om het werk van 10 mensen te doen, zou ze je waarschijnlijk vertellen dat proberen om mij kortere hoofdstukken te laten schrijven *de moeder van alle uitdagingen* is!

Terwijl mijn boek *The Golf Biomechanic's Manual*\* een jaar heeft gekost om het te schrijven en te produceren, is dit boek net een kind dat liever in de baarmoeder bleef, waarmee Cara met drie jaar werk werd opgezadeld.

Naarmate we het boek steeds verder verfijnden tot wat het nu is geworden heeft Cara rapporten, hoofdstukken en files in alle soorten en maten vanuit de hele wereld binnengehaald. Dit boek zou er zonder Cara niet zijn geweest!



## Hoe te Eten, te Bewegen en Gezond te zijn!

Dank je Cara, voor je onzelfzuchtige steun en constante inspanningen om mij te helpen een betere schrijver te worden, en voor je constante liefde en zorg voor dit project! Dit boek is het bewijs dat een idee één vader en twee moeders kan hebben, want het is heel veel *Cara Burke!*

Charlie Aligaen: Charlie heeft een aantal jaren als de vormgever van het C.H.E.K-instituut gewerkt. Nadat hij de meeste diagrammen en tekeningen voor dit boek had voltooid, is hij met andere doelen in zijn leven verder gegaan. Vier jaar lang hebben zijn kunstwerken me in staat gesteld om mijn gedachten multidimensionaal uit te drukken.

Charlie's kunstwerken zijn een enorme bijdrage aan dit boek en verbeteren voor de lezer de mogelijkheid om de boodschap die ik probeer over te brengen te begrijpen. Charlie, je bent een verbazingwekkend talent en je werk zal de mensheid door alle boeken die jij en ik samen hebben gedaan nog lang nadat we beiden naar een andere wereld zijn overgegaan, van dienst zijn.

Ik hou van je en je zult me altijd dierbaar blijven mijn vriend!

Joling Lee: Joling nam het stokje van Charlie over toen die als bedrijfsvormgever vertrok. Joling heeft verbazingwekkend werk afgeleverd, niet alleen door de stijl die Charlie had ontwikkeld, vast te houden, maar ook door haar eigen unieke gevoel aan de plaatjes toe te voegen.

Heel erg bedankt Joling, voor het verbeteren van de mogelijkheid om via jou artistiek met de wereld te kunnen communiceren. Het is een genot om iedere dag je lach op het werk te zien! Ik heb je bijdragen aan mijn werk, aan dit boek, het Institute en zijn vele studenten enorm gewaardeerd.

De staf van het C.H.E.K-instituut: de hele staf van het C.H.E.K-instituut is, meer dan bij elk ander project dat ik heb voltooid, bij *Hoe te eten, te bewegen en gezond te zijn!* betrokken geweest.

Ze zijn allemaal bij het lezen van concept-ma-

nuscripten, het geven van feedback en het steunen van het hele project betrokken geweest. Hun feedback is vaak zeer waardevol geweest om te bepalen wanneer mijn schrijven en boodschap te ingewikkeld voor het grote publiek werden. Omdat ze net als familie voor me zijn, zijn ze betrouwbaar openhartig!

De studenten van het C.H.E.K-instituut: het vele overleg met studenten van het C.H.E.K-instituut heeft me niet alleen een kans om te oefenen geboden, maar ook om als trainer sneller te leren en te groeien dan ik als trainer met alleen maar privé-cliënten had gekund.

Door het werken met studenten ben ik steeds beter geworden in het vereenvoudigen van mijn uitleg van de fysiologische – de werking van het lichaam betreffende – emotionele, mentale en spirituele processen, zodat zij de informatie beter aan hun cliënten konden overbrengen.

Ik heb het altijd een uitdaging gevonden om het punt te vinden waarop het uitzoeken van technische informatie het publiek het beste dient zonder de noodzakelijke dimensie, diepte of waarde te verliezen.

Dit proces heeft me geholpen om te leren wat Cara en Penny mij in al die jaren zo sterk hebben proberen aan te leren. Studenten, ik bedank jullie voor de mogelijkheid om iedere dag via jullie te leren! Jullie hebben me geholpen dit een beter boek voor de leek te maken.

Mentoren: hoewel er vele mentoren in mijn leven zijn geweest die me bij de ontwikkeling van een holistische benadering van zowel het leven als het lichaam hebben geholpen, zijn de volgende de belangrijkste voor dit boek geweest:

(Holisme is de opvatting dat elk geheel meer is dan de som van zijn delen, dat alles onlosmakelijk met elkaar verbonden is - vert.)

Bill Timmins heeft me enorm veel over het hormonale stelsel van het lichaam geleerd. Hij heeft

ook enorm veel aan mijn begrip van de spijsvertering, de uitscheiding, de fysiologie van belasting en het belang van *leefstijlfactoren bijgedragen*.

Dr. Timmins heeft me waardevolle steun en aanmoediging voor het systeem dat ik heb ontwikkeld en momenteel onderwijs, gegeven.

Zijn training heeft me gemotiveerd om mijn inspanningen op wat de problemen van mensen veroorzaakt, te richten en me niet alleen op de toepassing van technologieën voor snelle oplossingen te focussen, zoals tegenwoordig zo vaak op het gebied van gezondheid en fitness gebeurt. Dank u voor uw bijzondere invloed dr. Timmins!

Cliff Oliver is als een beschermengel geweest, die gestuurd was om op me te letten toen ik bezig was om de mensheid zo goed mogelijk te dienen. Met zijn uitgebreide achtergrond op het gebied van voeding, chiropraxie en de natuurlijke en holistische geneeskunde, is hij een bron van kennis van onschatbare waarde voor me geweest.

Dr. Oliver heeft alle instructeurs van het C.H.E.K-instituut (Chris Maund, Janet Alexander en Suzi Nevell) met hun uitdagende cliënten geholpen en ons daarbij gaandeweg onderwezen.

Iedere keer dat ik hem zie, van hem hoor of aan hem denk, is hij mij van dienst door me te laten zien wat voor mens ik kan worden!

Dr. Oliver, bedankt voor al uw genegenheid en niet-aflatende steun en voor uw directe en indirecte bijdragen aan dit boek.

Fong Ha heeft me door een levend voorbeeld te zijn, geleerd dat je ongelofelijk veel door stilte kunt bereiken. Fong heeft me fantastische ideeën aangedragen om Chi – levengevende kracht – te cultiveren, ideeën die zeer nuttig voor mijn cliënten zijn gebleken en die nu voor alle lezers van dit boek van nut zullen zijn.

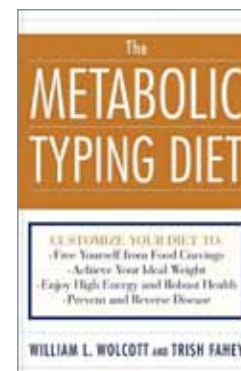
En, net zo belangrijk, Fong heeft me laten zien dat ik in een schitterende combinatie van gracieuze beweging, schoonheid, intelligentie, wijsheid en natuurlijke kracht ouder kan worden. Door zijn in-

structie en mijn toepassing van die training wordt jou het zaad van Fong Ha's meesterschap via dit boek aangeboden.

Bill Wolcott en Dodie Anderson hebben me tijdens mijn training voor Metabolic Typing Advisor begeleid. Dodie en Bill, dank jullie wel voor jullie ongelofelijke geduld met mij en mijn studenten, terwijl we leerden om *metabolic typing* effectief toe te passen.

Bill, jouw werk heeft ertoe gediend dat duizenden levens ten goede zijn veranderd, zowel door je eigen toedoen en door dat van mij en dat van de studenten van het C.H.E.K-instituut!

Voor iedereen die er klaar voor is om de verantwoording voor zijn eigen gezondheid ter hand te nemen, is het toepassen van metabolic typing dat hier wordt aangeboden en in je boek *The Metabolic Typing Diet*\* breder wordt uitgewerkt een noodzakelijke eerste stap! Dank je voor je vele waardevolle bijdragen aan dit boek.



Recensenten: een van de uitdagendste dingen die schrijvers kunnen doen, is het tentoonspreiden van hun ideeën aan degenen met de kennis en de vaardigheden om ze te bekritisieren en te analyseren.

Het is natuurlijk om je ideeën te koesteren en te beschermen, net zoals je met je eigen kinderen zou doen, en het vereist kracht om kritische feedback te accepteren, vooral wanneer dit kan betekenen dat je het, misschien al jarenlang, bij het verkeerde eind hebt!

Het soort mensen die de kennis en vaardigheid hebben om voor een boek als dit feedback te geven, zijn hoog opgeleide, hardwerkende en drukke mensen; ik wil ze dan ook niet alleen voor hun feedback bedanken, maar ook voor hun tijd en hun bereidheid om hun kennis te delen door de boodschap die dit boek bevat te verbeteren.



# Voorwoord

Het was de beste tijd, het was de slechtste tijd, het was het tijdperk van wijsheid, het was het tijdperk van dwaasheid, het was de periode van geloof, het was de periode van ongelooft.

— Charles Dickens, *A Tale of Two Cities*



**D**ickens' beoordeling van de mensheid is heden ten dage nog net zo waar als in 1859. Je zou in feite met recht kunnen zeggen dat er, vanwege de buitengewone natuur van onze tijd, momenteel meer waarheid in schuilt.

Het geloof in het belang van het voedingspatroon en de voeding voor de gezondheid is alomtegenwoordig, tegenwoordig meer dan ooit, en toch neemt in de Verenigde Staten het optreden van chronische, degeneratieve aandoeningen zienderogen toe.

Eén op de twee mensen overlijdt aan (makkelijk te voorkomen en goed te behandelen) hart- en vaatandoeningen, terwijl die minder dan honderd jaar geleden vrijwel onbekend waren. Eén op de drie overlijdt aan kanker. Diabetes, wat tot op heden betrekkelijk zeldzaam was, wordt een wereldwijde epidemie.

De ziekte van Alzheimer treft momenteel ongeveer 5 miljoen mensen per jaar, maar men verwacht dat dit aantal zal verdrievoudigen en bijna 40% van de bevolking in de Verenigde Staten boven de 65 zal treffen. Het is ongelooflijk dat in de

Verenigde Staten, zoals door het *Journal of the American Medical Association* (JAMA) wordt gerapporteerd, de derde doodsoorzaak door het handelen van artsen wordt veroorzaakt, nota bene degenen waar we ons voor hulp toe wenden.

Het is dan ook niet verwonderlijk dat mensen zich in drommen van hun artsen afwenden en op zoek gaan naar alternatieven en antwoorden die wél ergens op slaan.

Hoewel de uitgaven voor de gezondheid de groei van de economie van de Verenigde Staten momenteel voorbijstreven, staan de Verenigde Staten slechts op de zeventiende plaats van de lijst van Health of Nations. Ziekten die tot voor kort aan het ouder worden waren gekoppeld, komen ieder jaar bij steeds jongere kinderen voor.

Twintig jaar geleden betrof slechts 2% van alle gevallen van diabetes type 2 mensen tussen de negen en negentien jaar oud. Tegenwoordig is dat ongeveer 30% tot 50%. Hart- en vaatandoeningen, artritis en kanker treffen niet langer alleen ouderen.

Ondanks de duizenden boeken die over voe-

ding en fitness zijn geschreven en ongeacht de spectaculair groeiende, 40 miljard dollar per jaar opleverende supplementenindustrie, heeft één op de vijftig volwassenen te kampen met meer dan 50 kilo overgewicht; hebben twee op iedere drie volwassenen en één op de vijf kinderen last van overgewicht.

Scholen zijn tegenwoordig gedwongen om nieuwe weegschalen aan te schaffen die 180 kilo en hoger aankunnen om *onze kinderen* te kunnen wegen.

Als gezondheidsconsumenten hebben we overal om ons heen met een overkill aan informatie te maken. Er is heden ten dage meer informatie beschikbaar dan ooit tevoren en toch is er maar zo weinig begrip. Overal prijzen boekhandels boeken aan die allemaal dat ene dieet dat voor iedereen goed is of het nieuwste en beste supplement dat ons gezond en jong maakt, aanbieden.

De tv-zenders zijn volgeladen met fitnessapparaten en *wonderlijke machines* die ons *gegarandeerd* fit en slank maken. Het internet, dat voor vrijwel iedereen makkelijk toegankelijk is, bevat enorme hoeveelheden waardeloze informatie, en alleen al de enorme omvang ervan veroorzaakt alleen maar meer verwarring in plaats van meer duidelijkheid, wat zelfs tot meer vragen leidt dan het antwoorden oplevert.

Ben je nu een toevallige lezer die geïnteresseerd is om over voeding te leren, of een student die door het verlangen wordt verteerd om dit onderwerp te begrijpen? Of ben je een zorgverlener die van de laatste ontwikkelingen op dit gebied op de hoogte wil blijven, of een sporter die op zoek is naar net dat beetje voorsprong op de concurrentie?

Of een huisvrouw die op zoek is naar manieren om haar gezin gezond te houden, of iemand die met een enorme uitdaging op het gebied van zijn gezondheid te maken heeft en wanhopig op zoek is naar oplossingen, je hebt allemaal dezelfde brandende vragen: Wie kun je vertrouwen? Waar vind

je accurate informatie? Hoe onderscheid je goed van fout? *Hoe kom je erachter wat goed voor jou is?*

Van de tienduizenden boeken die over dit onderwerp zijn geschreven, zijn de meeste gebrekkig en kunnen niet worden vertrouwd. Ze zijn ofwel puur theoretisch en wereldvreemd, ofwel ze zijn op laboratoriumonderzoek gebaseerd en kunnen niet in de praktijk worden toegepast.

Veel boeken prijzen voor iedereen dezelfde richtlijn aan, die, vanwege de werkelijkheid van de individuele biochemische lichaamshuishouding, geen logische wetenschappelijke basis heeft en gedoemd is te mislukken.

En vaak is een boek dan ook nog geschreven door iemand die iets gevonden heeft dat werkt en vanwege een of ander onredelijk motief de misleidende gedachtesprong maakt dat als het voor hem werkte, het dan dus ook voor iedereen werkt.

Het beste actiepatroon is het volgen van de aanbevelingen van iemand die én een jarenlange ervaring én een staat van dienst met bewezen resultaten heeft.

Van dit soort boeken, die zeldzamer dan een naald in een hooiberg zijn, zijn er maar bar weinig en ze zijn nog moeilijk te vinden ook. Maar het zijn juweeltjes voor de gelukkigen onder ons die ze weten te vinden.

*Hoe te eten, te bewegen en gezond te zijn!* is zo'n boek. Paul Chek heeft jarenlang de wereld rondgereisd en heeft de allerbesten op hun gebied van expertise opgezocht. Hij heeft bij hen gestudeerd.

Hij heeft van hen geleerd. In veel gevallen heeft hij met hen gewerkt. En, net als een briljante dirigent die alleen de meest begaafde musici uitzoekt, heeft Paul een uniek en meesterlijk systeem van genezing, regeneratie en verjonging samengesteld.

Het allerbelangrijkste is dat Paul in de afgelopen twintig jaar wereldwijd met succes duizenden mensen heeft geholpen de optimale gezondheid

te bereiken die hun geboorterecht is. Hij heeft de stappen vastgesteld die bij dit proces zijn vereist en heeft die stappen in dit boek voor iedereen makkelijk beschikbaar en makkelijk toegankelijk gemaakt.

Aan de basis van Pauls succes staat zijn grondig begrip van de individuele stofwisseling. We zijn allemaal uniek. Dit is duidelijk bij dingen als lengte, gewicht, kleur van huid, haar en ogen, kracht, uithoudingsvermogen, spijsvertering, enzovoort.

Maar in werkelijkheid strekt het uniek zijn zich tot ieder onderdeel van onszelf uit. Net zoals geen twee sneeuwvlokken hetzelfde zijn, zijn wij op celniveau qua stofwisseling en hoe we voedsel verteren in elk opzicht net zo uniek als we dat met onze vingerafdrukken zijn.

Pauls werk is doordrongen van dit weinig bekende en zelfs nog minder begrepen geheim van de biochemische individualiteit.

Het is niet genoeg om alleen maar biologisch voedsel van hoge kwaliteit te eten. Het is essentieel om je voedingspatroon aan de unieke en steeds veranderende eisen van je lichaam aan te passen. Het is niet genoeg om alleen maar wat te bewegen. Lichaamsbeweging dient juist te worden uitgevoerd en dient net als het voedingspatroon

aan de unieke eisen van je persoonlijke stofwisseling, temperament en fysiologie te worden aangepast.

Er is wereldwijd niemand anders die een beter inzicht in deze principes heeft, of die meer capabel is in je bij de toepassing ervan te begeleiden dan Paul Chek.

Om je doel te bereiken dien je in actie te komen en om in actie te komen dien je vertrouwen in iets te stellen. Het is echter absoluut noodzakelijk dat je jouw vertrouwen in het juiste stelt. Het juiste vertrouwen in iets slechts kan alleen maar tot teleurstelling leiden. Het juiste vertrouwen in iets goeds zal je zeker naar je doel leiden.

*Hoe te eten, te bewegen en gezond te zijn!* zal je helpen om te ontdekken wat goed voor jou is. Volg de praktische, makkelijke stappen die Paul je in dit boek biedt en je zult zeker van de rest van je leven *het allerbeste* maken.

William L. Wolcott

Schrijver, *The Metabolic Typing Diet*

Oprichter van Healthexcel System of Metabolic Typing®

Winthrop, Washington, USA

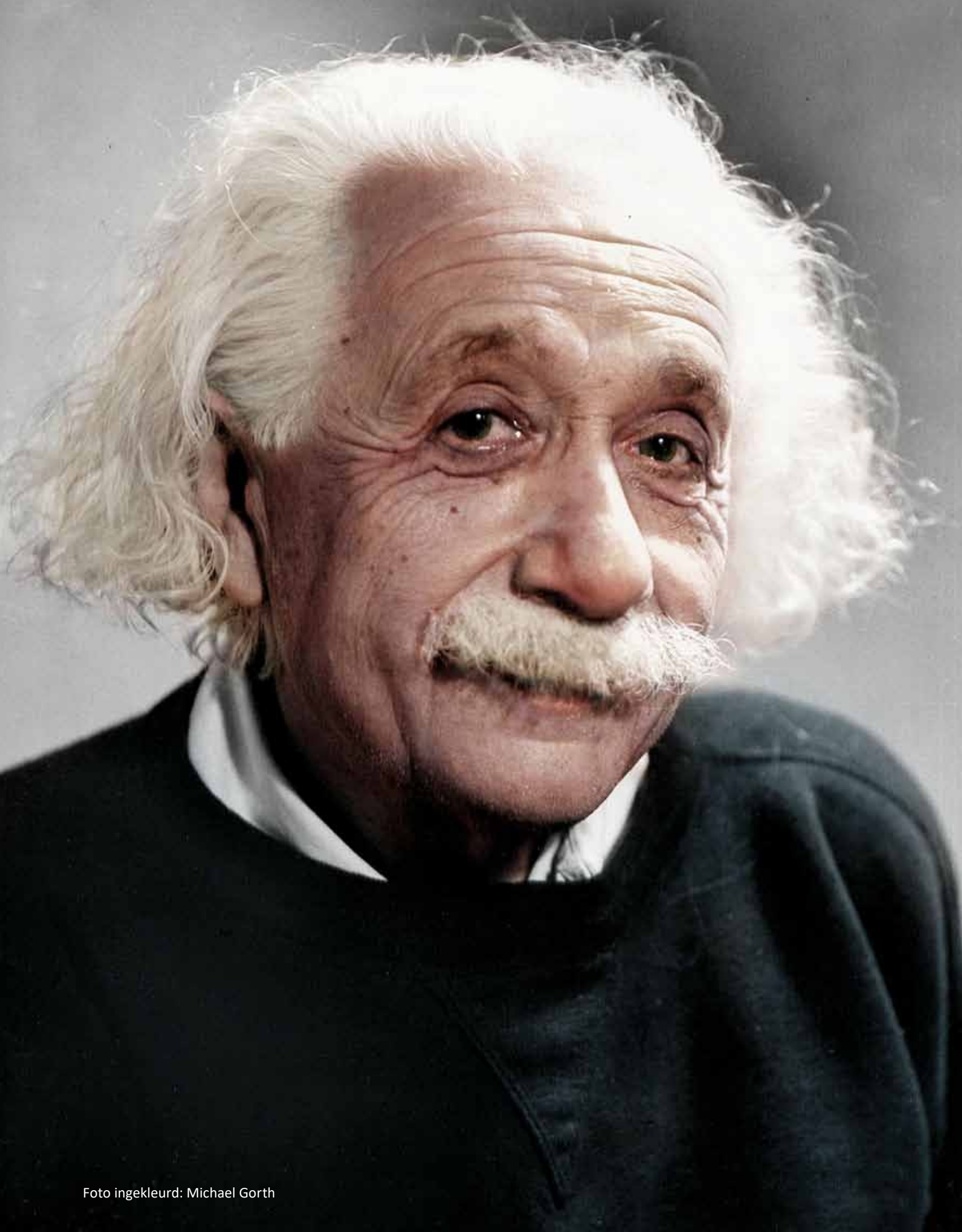


Foto ingekleurd: Michael Gorth



## Hoofdstuk 1

# Als Einstein jouw dokter was

**J**e zit geduldig in de wachtkamer en je blik dwaalt naar de spiegel naast het rek met tijdschriften. Je ziet een vage gelijkenis met je jeugdige zelf en je vraagt je af of iemand je op een reünie van je middelbare school nog zou herkennen.

Je dokter heeft altijd haast, dus bereid je jezelf mentaal voor op wat je hem wilt vertellen voordat hij je weer een medicijn geeft met bijwerkingen die je net zo beroerd doen voelen als datgene waar je voor naar hem toe bent gekomen.

Op dit moment in je leven besef je dat je libido op een dieptepunt is aangeland en je, na het volgen van de voedingsadviezen van je dokter, hunkert naar suiker – je komt aan – en vermoedt dat je het

slachtoffer van de milieuvervuiling bent waar het achtuurjournaal het over had.

Eindelijk begeleidt de assistente je naar de onderzoekskamer. Ze zegt dat dokter Einstein zo bij je komt. Hij werkt samen met je normale dokter. Maakt niet uit.

Maar omdat hij nieuw is, heb je misschien de tijd om te vertellen hoe lusteloos je jezelf voelt. Misschien dat hij een betere verklaring voor je onvermogen om je gewicht onder controle te houden, heeft en hij je een dieet dat echt werkt, voorschrijft.

De deur gaat open en je kijkt naar een klein mannetje met een haardos waar de bliksem in lijkt



Onze wetenschappelijke macht is onze geestelijke macht voorbijgestreefd.

We hebben geleide raketten en *misleide* mensen.

— Martin Luther King jr.,  
Strength to Love

## Hoe te Eten, te Bewegen en Gezond te zijn!

te zijn ingeslagen, met een nogal grote neus en een grijze snor.

Vrolijk zegt hij: “Waar kan ik u mee van dienst zijn?” De ogen van de man zijn onderzoekend en helder en je wordt direct door een gevoel van verwondering bevangen.

Zou dit de *echte* Albert Einstein zijn, de vader van de moderne wetenschap?

“Maar u lijkt precies op ...”

“Dat komt, omdat ik Albert Einstein *ben*. En u staat op het punt te ontdekken hoe goed de principes van de kwantummechanica en de algemene relativiteitstheorie op de geneeskunde kunnen worden toegepast.”

Je gaat snel de redenen na waarvoor je naar de dokter bent gegaan, terwijl Einstein je dossier na loopt. Na een lange stilte tilt hij één wenkbrauw omhoog: “Ik zie hier dat de laboratoriumuitslagen er goed uitzien.”

“Ja, dokter Einstein, maar ik voel me toch niet goed. Hoe komt het dat ik me zo beroerd voel en de laboratoriumuitslagen niets verkeerd laten zien?”

“Wel,” antwoordt Einstein, “laboratoriumuitslagen zijn net als wiskunde. Wanneer de wetten van de wiskunde naar de werkelijkheid verwijzen, zijn ze niet zeker; en als ze zeker zijn, verwijzen ze niet naar de werkelijkheid.

Laboratoriumuitslagen zijn vaak niet meer dan een zeer klein onderdeel van een grotere werkelijkheid. Laten we eens beginnen met naar uw huiselijke omstandigheden, uw relaties en uw werk-omgeving te kijken.”

“Wat heeft dat nou met me beroerd voelen te maken?”

“Een mens is onderdeel van een geheel, wat we het universum noemen, afzonderlijk en beperkt in tijd en ruimte. Hij ervaart zichzelf, met zijn gedachten en gevoelens als een onderdeel, alsof hij in een soort waantoestand leeft. Deze waanvoorstelling kan een gevangenis worden, die ons tot onze eigen persoonlijke verlangens beperkt en ons dwingt om alleen genegenheid aan de paar mensen direct om ons heen te tonen.

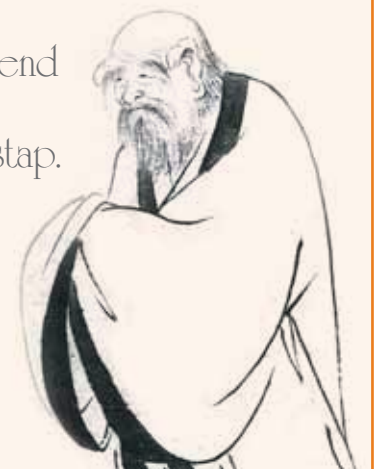
Onze taak is om onszelf uit deze gevangenis te bevrijden door onze cirkel van genegenheid naar alle levende wezens en de totale natuur in al zijn schoonheid uit te breiden. Hoeveel tijd besteedt u per dag aan uzelf? Heeft u een hobby, neemt u tijd om te sporten, te lezen en dingen te doen waar u van kunt genieten?”

“Ik heb daar allemaal geen tijd voor. Ik moet rekeningen en een hypotheek betalen, mijn auto afbetalen en een gezin onderhouden. Ik ontspan wel, met een paar borrels tijdens het televisiekijken, maar daarmee heb je het wel gehad. Mijn gezin en vrienden zijn van mij afhankelijk. Zij zijn degenen waar het echt om gaat.”

Dokter Einstein zucht. “Niet alles wat telt, kan geteld worden en niet alles wat geteld kan worden, telt. U bent het zicht op de essentie van wat leven creëert, van wat u de vitaliteit en het welzijn om echt te leven geeft, kwijtgeraakt. Pas wanneer je

Een reis van duizend kilometer begint met een enkele stap.

— Lao-Tzu,  
The Way of  
Lao-Tzu



echt leeft, volledig aanwezig bent, zelfvervuld en gelukkig bent, doe je werkelijk wat telt. Wat heeft uw gezin nog aan u wanneer u opgebrand bent? Zie uzelf als de zon aan de hemel en uw gezin en vrienden als afhankelijk van uw licht.

Als de zon is het je plicht om voor jezelf te zorgen, zodat je nooit opgebrand raakt. Net als de zon kunt u alleen de energie delen die u hebt. Helaas is het normaal geworden dat mensen opbranden, terwijl ze proberen om overal te zijn en alles te doen.”

Einstein stopt zijn handen in de zakken van zijn labjas. “Als je niet voor jezelf zorgt, is je leven uit balans. Als gevolg daarvan is uw gezinsleven uit balans. En dat beïnvloedt uw kinderen op een manier die u wellicht niet in de gaten hebt.

Wist u dat bijna 50% van de Amerikaanse kinderen met overgewicht kampt, dat het aantal blanke kinderen met overgewicht tussen 1986 en 1998 is verdubbeld, en dat het aantal Afro-Amerikaanse en latinokinderen met overgewicht, in dezelfde periode van twaalf jaar met 120% is gestegen?<sup>1</sup>

Naast het probleem van overgewicht bij kinderen is het aantal gevallen van diabetes type 2 bij kinderen in de afgelopen vijf jaar vertienvoudigd. Diabetes type 2, wat niet zo lang geleden een zeldzaamheid bij kinderen was, is nu goed voor 40-50% van alle gerapporteerde gevallen.”

“Maar bewegen kinderen dan niet veel?”

“Niet altijd helaas. In Californië moeten schoolkinderen wettelijk ieder jaar een fitheidstest ondergaan.

Onlangs slaagde slechts 23% van de leerlingen voor wat een gereduceerde test was van wat de meeste volwassenen als kind hebben gedaan. In Los Angeles was er zelfs een school waar slechts 1% van de kinderen voor de test slaagde.”<sup>2</sup>

Einstein schudt zijn hoofd. “Volwassenen verging het niet beter. Sinds 1960 is het aantal vol-

wassenen met overgewicht verdubbeld; 63% van de mannen en 55% van de vrouwen heeft nu last van overgewicht of obesitas.

Een interessante statistiek als je daarbij in ogenschouw neemt dat het percentage energie van vetten in het voedingspatroon de laatste twintig jaar is gedaald. Toch is het aantal mensen met overgewicht of obesitas als een raket omhoog geschoten.”<sup>3</sup>

“Vertelt u me nu dat het minder eten van vetten niet per se voorkomt dat je dik wordt?”

“Precies. Neem bijvoorbeeld uzelf. Ik zie in uw dossier dat uw dokter u heeft gevraagd om minder rood vlees te eten, het vet van het overige vlees te verwijderen, het vel van de kip te halen en hij heeft ook geadviseerd dat u meer goede koolhydraten zou moeten eten om uw cholesterol, uw bloeddruk en het percentage lichaamsvet te verlagen. Afgaande op uw gewicht, heeft het verminderen van de hoeveelheid vetten in uw voeding niet geholpen.”

“Erger nog, ik voel me moe en lusteloos door op die manier te eten. Het lijkt wel alsof het enige wat mijn dokter me toestaat dat nog leuk is, mijn cocktail 's avonds is. Als ik inmiddels al op de juiste manier eet, zouden het dan de cholesterolverlagende medicijnen kunnen zijn die het probleem veroorzaken?”

“Medicijnen kunnen een uitdaging voor uw systeem zijn. En veel Amerikaanse artsen leunen inderdaad te zwaar op medicijnen. Europeanen eten veel meer vetten – met name de verzadigde vetten waar de Amerikaanse voedingsdictocraten ons mee blijven vervelen – en drinken net zoveel wijn. Toch worden er in Europa minder medicijnen voorgeschreven en zijn de mensen er over het algemeen minder ziek dan in de Verenigde Staten.

In alle eerlijkheid moet worden vermeld dat Amerikaanse artsen doorgaans door patiënten

## Hoe te Eten, te Bewegen en Gezond te zijn!

onder druk worden gezet om met een snelle oplossing te komen. En ze lijden, meer dan welke andere bevolking dan ook, aan een *dit-voor-dat*-mentaliteit.

Patiënten zouden niet naar de dokter moeten gaan voor een medicijn dat hun symptomen maskeert, maar ze dienen naar de dokter te gaan om uit te laten zoeken wat hun symptomen veroorzaakt en te leren wat ze in hun voedingspatroon of leefstijl zouden moeten veranderen.”

“Bedenk dat in het jaar 2014”, zo vervolgt Einstein, “de wereldwijde verkoop van medicijnen een bedrag van meer dan \$ 1 triljoen (een bedrag van 18 nullen: \$ 1.000.000.000.000.000.000) besloeg.<sup>4</sup> Koppel die statistiek met het feit dat Amerikanen in het jaar 2015 meer dan \$ 200 miljard aan fastfood hebben besteed.<sup>5</sup>

En tegenwoordig drinken Amerikanen bijna 600 blikjes cola van 33 cl per persoon per jaar, met een aanzienlijk aantal jongens in de tienerleeftijd die vijf tot zes blikjes per dag drinken.

Desondanks heeft de Coca-Cola Company zich ten doel gesteld om de consumptie van zijn producten in de Verenigde Staten met tenminste 25% per jaar te doen stijgen.”

“Maar ik drink cola-light, dr. Einstein.”

“Dan is het wellicht interessant om te weten dat onderzoek heeft uitgewezen dat het drinken van iedere frisdrank, zelfs de lichtdranken, je kans op overgewicht of obesitas verhoogt.<sup>6</sup> Gezien deze cijfers is het niet moeilijk te bedenken waarom zoveel mensen zich net zoals u voelen.

Ik weet zeker dat de voedingsadviezen van uw dokter op de aanname zijn gebaseerd dat u net als de meeste mensen geen voedingsmiddelen eet die door Moeder Natuur zijn gemaakt om te eten.”

“Voedingsmiddelen die door Moeder Natuur zijn gemaakt?”

“Ik heb mijn hele carrière besteed aan het proberen vast te stellen hoe God het Universum heeft gebouwd, hoe de dingen in een groter perspectief werken. Hoewel er over God en het Universum veel meningen bestaan, heb ik mezelf altijd als een volgeling van de filosoof Baruch Spinoza beschouwd. Spinoza was van mening dat God Natuur is en Natuur God is, en de mens is uit de Natuur voortgekomen.

Het probleem is dat de meeste patiënten niet beseffen dat hetgeen we tegenwoordig eten in de afgelopen 40 jaar meer is veranderd dan in de afgelopen 40.000 jaar daarvoor. Het lichaam kan niet zo snel veranderen en dat zorgt voor problemen.

We dienen weer terug naar de basisprincipes van Moeder Natuur te gaan, dezelfde principes die de dieren in het wild gezond houden en dezelfde principes die ons tot hier hebben gebracht.”

“Maar we zijn een gemoderniseerde maatschappij met allerlei technologisch hoogstaande medicijnen.”

“Mensen zijn geen machines en de westerse geneeskunde heeft helaas een groot deel van haar tijd besteed aan het proberen om de stellingen van Moeder Natuur te verbeteren. Men probeert de dingen in de samenstellende delen op te breken door naar ziekte via de lens van een microscoop te kijken.

Helaas luistert men niet naar waar het echt om gaat – de uitleg die de patiënt aan zijn kwaal geeft. Om te zien hoe een machine werkt, haal je hem uit elkaar. Maar om te zien hoe een levend wezen functioneert, dient het als een organisme in samenhang met zijn natuurlijke omgeving te worden bekeken.<sup>7</sup>

Als arts kan ik uit de grond van mijn hart zeggen dat kennis datgene is dat overblijft nadat je alles wat je op school hebt geleerd, vergeten bent. En er is één ding dat ik zeker weet, en dat is dat we meer ziekten en geestelijke stoornissen hebben dan ooit tevoren. Helaas focussen de meeste

artsen en wetenschappers zich op het vinden van een genezing voor een ziekte door de ziekte te bestuderen in plaats van de omstandigheden die de aanwezigheid van ziekte in hand werken.

Wanneer ik bijvoorbeeld naar de sterren kijk, is het duidelijk dat er geen leven zoals wij dat kennen in ons zonnestelsel aanwezig is, omdat de omstandigheden daar niet gunstig voor zijn. En net zoals er geen plantaardig en dierlijk leven op Mercurius, Saturnus en Jupiter bestaat, omdat de omstandigheden daar niet gunstig voor zijn, zullen gezondheid en vitaliteit zich niet in je lichaam ontwikkelen, totdat je de omstandigheden daarvoor gunstig maakt.

Laten we eens een korte blik werpen op hoe de benadering van artsen, naarmate hun denken steeds meer geïsoleerd raakte, in de afgelopen 4000 jaar is veranderd. Artsen gebruikten deze verschillende benaderingen om een oorinfectie te behandelen:

2000 v.Chr.: hier, eet deze wortel.

1000 n.Chr.: die wortel maakt je heidens.  
Hier, zeg dit gebed op.

1850 n.Chr.: gebed is bijgeloof.  
Hier, drink dit drankje.

1940 n.Chr.: dat drankje is kwakzalverij.  
Hier, neem deze pil in.

1985 n.Chr.: die pil werkt niet.  
Hier, neem dit antibioticum.

2000 n.Chr.: dat antibioticum is kunstmatig.  
Hier, eet deze wortel.

2003 n.Chr.: niet die wortel eten. Hij is waarschijnlijk giftig.  
Hier, eet deze wortel. Hij komt van een biologisch-dynamische boerderij.”

“Dus u zegt dat er een beweging gaande is om voedsel te eten dat beter bij ons biologisch ontwerp past.”

“We dienen weer naar de natuur terug te keren. Helaas kan ik niet zomaar zeggen dat u alleen maar het junkfood moet laten staan en verwachten dat u uzelf beter gaat voelen en af zult vallen. We hebben triest genoeg Moeder Aarde dusdanig beschadigd dat het duizenden jaren zal duren om haar te repareren.

Dat is de reden dat we het bij biologisch voedsel moeten houden en we biologisch-dynamische landbouw moeten bevorderen.

Om gezond te kunnen zijn dient u uw eetpatroon, lichaamsbeweging en leefstijl naar gezonde mensen te modelleren. Hoewel de moderne geneeskunde het onderzoek naar gezonde mensen lang over het hoofd heeft gezien, hebben professionals, pioniers op het gebied van gezondheidszorg en landbouw, zoals Weston A. Price, Sir Robert McCarrison, G.T. Wrench, Innes Pearse en de boeren Sir Albert Howard en Lady Eve Balfour de voordelen van biologische voedingsmiddelen voor de gezondheid van de mens overduidelijk bewezen.”

“Ik heb nog nooit van die mensen gehoord.”

“Hun onderzoek naar verschillende culturen en naar het verband tussen voeding en ziekte hebben drie punten van betekenis met betrekking tot groepen gezonde mensen naar voren gebracht:

Ten eerste leefden deze gemeenschappen allemaal onder barre omstandigheden, in tijden met beperkte middelen om zich van voedsel te voorzien en toch leden ze niet aan de lichamelijke en geestelijke stoornissen die momenteel zo welig onder de beschaafde samenlevingen tieren.

Ten tweede betrof het een grote verscheidenheid aan rassen en omgevingen. Hun voedingspatronen varieerden sterk in de hoeveelheden eiwitten en koolhydraten die werden geconsumeerd.

## Hoe te Eten, te Bewegen en Gezond te zijn!

En ten slotte aten ze voornamelijk onbewerkte voedingsmiddelen. De bewerking was minimaal en om het afval te beperken werden alle eetbare delen van het voedsel gegeten.

Neem bijvoorbeeld Lady Eve Balfour. Ze was een van de oprichters van de British Soil Association, een boerin en levenslange onderzoeker naar voeding, terwijl ze directeur was van het langdurige experiment dat conventionele en biologisch-dynamische landbouwtechnieken met elkaar vergelijkt.



Ze is hoogstwaarschijnlijk degene die voor de biologische beweging in Groot-Brittannië verantwoordelijk is.

Over een overzicht van het onderzoek van dr. Price naar de gezondste mensen ter wereld zei ze: ‘De enige waarneembare gemeenschappelijke factor, behalve dan de zuivere lucht, lijkt het feit te zijn dat de voedingspatronen van al deze groepen *onbewerkte* voedingspatronen in de breedste zin van het woord zijn.’<sup>8</sup>

Er bestaat een volledige en continue overdracht van gezondheid van een vruchtbare bodem, via plant en/of dier naar de mens en weer terug naar de bodem. Het onbewerkte karkas, het onbewerkte graan, de onbewerkte groenten en fruit – al deze dingen vers van de bron en die bron is vruchtbare grond. Hierin schuilt het geheim.’

“Dus”, gaat Einstein door, “zal ik, als u tenminste bereid bent mijn advies op te volgen, de aanbevelingen van uw dokter verfijnen.”

“Ja natuurlijk, dokter Einstein.”

“Ik ga zozegd niet proberen om het wiel opnieuw uit te vinden. Ik bouw liever op wat werkt, richting een groter begrip van het geheel. Ik raad u aan om biologische gewassen en biologisch vlees te kopen en te eten. Biologische voedingsmiddelen bevatten geen gevaarlijke chemische reststoffen zoals pesticiden, onkruidverdelgers en schimmelbestrijdingsmiddelen.

Vrij lopend, biologisch vlees is met voedsel van hoge kwaliteit zonder pesticiden en zonder giftige hormonen opgegroeid.”

“Bent u dan van mening dat de reden dat ik op dit voedingspatroon niet ben afgevallen en me er slechter door ben gaan voelen, is, omdat ik commercieel geproduceerde gewassen, commercieel gefokt vlees en bewerkt, vetarm voedsel heb gegeten, dokter Einstein?”

“Afgaand op de manier waarop u zich voelt wanneer u bewerkte voedingsmiddelen eet, kun je zien dat deze voedingsmiddelen wel degelijk giftig zijn en mogelijk schade aan lichaam en geest toebrengen. Hoewel het belangrijk is om u van bewerkte voedingsmiddelen en frisdranken te onttrekken en om veel goed, schoon water te drinken, dient u ook uw stofwisselingstype, oftewel uw metaboli-sche type, te bepalen.

Iedereen heeft een andere voedingsbehoefte. Om u op uw best te voelen, dient u te eten wat goed voor u is.

Ik geef u straks een vragenlijst die me helpt uw stofwisselingstype te bepalen. Het zou kunnen zijn dat u de verkeerde voedingsmiddelen of voedingsmiddelen in de verkeerde hoeveelheden voor uw type hebt gegeten.

Het voor uw lichaamsontwerp verkeerde eten, zal uw lichaam in een onevenwichtige toestand brengen die uiteindelijk tot ziekte kan leiden.

Bovendien zult u door het verminderen van de hoeveelheid gifstoffen, die uw lichaam vanwege uw keuzen van voedsel en dranken binnengaan,

en door vermindering van de hoeveelheid suiker in uw voedingspatroon, een dramatisch effect bemerken.

Als u biologisch vrij uitloopvlees eet, hoeft u zichzelf niet meer druk te maken over het verwijderen van het vet en kunt u rood vlees eten. Binnen de kortste keren heeft u meer energie, gaat uw cholesterolgehalte naar normaal en heeft u veel meer zin in de benodigde lichaamsbeweging.

Net zoals u dient te bepalen wat de juiste voedingsmiddelen zijn en in welke hoeveelheden die het beste voor u zijn, dient u ook de beste soort sportbeoefening of lichaamsbeweging en in de juiste hoeveelheden te kiezen.

Ik verwijs u daarvoor naar een C.H.E.K-practitioner\* die u met het rek- en trainingsprogramma waar u het meeste aan heeft op weg kan helpen.”

“Ik heb eerlijk gezegd nooit veel opgehad met lichaamsbeweging, dokter Einstein.”

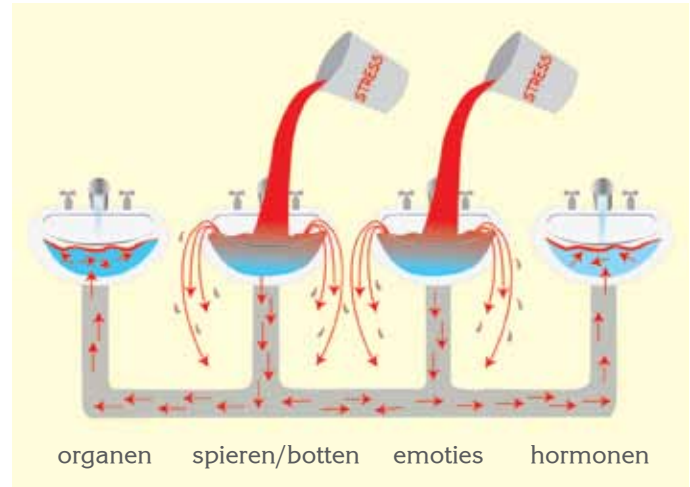
“Laat u daardoor niet weerhouden. U zult verbaasd staan wanneer u merkt dat sommige van de niet-traditionele benaderingen van lichaamsbeweging zeer prettig zijn om te doen.”

“Het is ingewikkelder dan ik dacht. Het heeft op de een of andere manier allemaal met elkaar te maken; voeding, lichaamsbeweging en mentaliteit.”

“Inderdaad. Elke belasting van uw lichaam heeft een stapelend effect. U en uw lichaam zijn een fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel onderdeel van het Universum.

U heeft veel weg van een ster in een sterrenstelsel die uit een aantal kernsystemen bestaat, zoals het bewegingsapparaat, het viscerale systeem (de organen), het limbische systeem (de emotie) en het hormonale systeem, die allemaal met de subtielere lichaamssystemen, zoals de emotionele, mentale en spirituele systemen, verband houden.

Stelt u zich elk van deze systemen als een apar-



te wastafel voor die onderling met dezelfde afvoer zijn verbonden.

Stelt u zich vervolgens voor dat u constant te hard werkt en financiële stress bijvoorbeeld scheuring en inslag is. U kunt zich voorstellen dat dit tot gevolg heeft dat er heel veel belasting en stress in de lichamelijke en limbische (emotionele) wastafels wordt gegoten.

Om uw lichaam zowel lichamelijk als mentaal te helpen herstellen zult u eerder moeten gaan slapen om uw lichaam voldoende hersteltijd te bieden.

Het lichaam zal altijd proberen om de dingen in balans te brengen en belasting en stress op welk systeem in het lichaam dan ook te minimaliseren. Zoals u kunt zien is het lichaam van nature geneigd om de belasting met het orgaansysteem en het hormonale systeem te delen.

Dit is één reden waarom zo veel mensen met symptomen die ogenschijnlijk geen verband met elkaar houden bij de dokter komen om dan alleen maar medicijnen te krijgen voor de symptomen die ze weg willen hebben.

Omdat ze schadelijk voor het lichaam zijn, belasten de meeste medicijnen de lever of andere orgaansystemen, wat weer tot meer belasting leidt die met de rest van het lichaam gedeeld moet worden. Uiteindelijk bestaat er in de meeste gevallen

\* ga voor vele Nederlandse en Belgische practitioners naar de link <http://www.chekconnect.com/app/findpractitioner> en selecteer het land

geen enkel groot probleem, maar slechts veel kleine problemen die, als ze niet worden aangepakt, tot grotere problemen kunnen uitgroeien.”

“Dit is verbazingwekkend, dokter Einstein! Ik begin voor het eerst mijn lichaam te begrijpen. Ik begin nu ook te begrijpen dat ik wellicht eens vanuit een breder perspectief naar mijn leven moet gaan kijken, net zoals u doet. Ik ga uw advies opvolgen. Maar ik zou het enorm waarderen als u mij een boek zou kunnen aanraden dat hetgeen u me hier vandaag hebt verteld, zou kunnen versterken. Ik wil mijn dokter wanneer ik de volgende keer voor controle kom, verrassen.”

“Het boek dat ik u aanraad is *Hoe te eten, te bewegen en gezond te zijn!* van Paul Chek, een bekende, holistische zorgprofessional.”

“Dank u wel, dokter Einstein, deze tijd met u is zeer verhelderend geweest. Hoe lang denkt u dat het gaat duren voordat ik mijn lichaam weer in vorm heb gebracht en mijn energie weer terug is?”

“Als u er consistent aan werkt, zoudt u in slechts drie tot zes maanden een verbazingwekkende verandering kunnen doormaken; en binnen een jaar zult u er minstens tien jaar jonger uitzien en u ook zo voelen.

Maar onthoud dat u, om uw jacht naar een optimale gezondheid vol te kunnen houden, al deze dingen een onderdeel van uw nieuwe leefstijl zult moeten maken.”

## Ervaringsverhaal

**Emma Lane, C.H.E.K-Practitioner Level 4, CHEK HLC Level 3, Metabolic Typing Advisor, NMT, een cliënt van Paul Chek**

Ik was een fitnesstrainer van midden twintig en ik leidde een, wat ik dacht, zeer gezond leven. Ik volgde de protocollen van de WHO (World Health Organisation – Wereldgezondheidsorganisatie) voor voeding, ik was vegetariër en sportte regelmatig.

Ik was, moet ik toegeven, behoorlijk druk, omdat ik meerdere bedrijven runde; ik werkte met cliënten en gaf presentaties op internationale fitnesscongressen, maar ik had niet het gevoel dat ik mijn lichaam aan het overbelasten was.

Inmiddels ben ik me ervan bewust geworden dat deze zogenaamde gezonde leefstijl me meer kwaad dan goed deed. Het is allemaal in 1998 begonnen toen ik tot de ontdekking kwam dat ik kanker had. Ik volgde de conventionele weg – werd geopereerd – en de kanker was weg.

Toen de kanker in 1999 weer terugkwam, besloot ik dat ik een alternatieve weg wilde proberen, daar de traditionele medische benadering de eerste keer overduidelijk niet had gewerkt.

In 1999 raakte ik ook bij een ernstige frontale autobotsing betrokken. Dat ongeluk bezorgde me talloze verwondingen: hersenschudding, hersenletsel, whiplash, ernstige bloedingen in mijn beide benen en ontwrichtingen.



Omdat ik hypermobiel ben, had ik geen botten gebroken, maar was ik van top tot teen bedekt met bloeduitstortingen en was ik een week niet in staat om te lopen.

Ik volgde een revalidatieprogramma in het ziekenhuis en werkte ook privé een aantal keren per week met een fysiotherapeut. Uiteindelijk volgde ik mijn eigen revalidatieprogramma's, omdat ik het gevoel had dat die effectiever waren.

Na ongeveer tweeënhalve maand ging ik geleidelijk aan weer aan het werk. Ik voelde me nog steeds niet goed en gebruikte drie tot vier zware pijnstillers, ontstekingsremmers en slaappillen per dag. Zelfs met al die medicijnen had ik constant pijn.

Ik ging bij verschillende specialisten te rade en kreeg te horen dat *het zijn tijd nodig had*. Op dat punt aangeland was ik behoorlijk gefrustreerd. De pijn bleef en ik had last van geheugenverlies en cognitieve stoornissen – van verstandelijke vermogens – die mijn dagelijkse activiteiten enorm beïnvloedden.

Mensen die ik goed kende herkende ik vaak niet en ik was tijdens gesprekken vaak afwezig.

En net toen ik weer aan het werk was en het gevoel had dat ik enigszins vooruit ging, kreeg ik weer een auto-ongeluk – weer reed er iemand op me in. Dit ongeluk deed me twee dagen in tractie – trekkende kracht uitoefenen op een lichaamsdeel – belanden.

De artsen dachten eerst dat ik mijn rug wellicht had gebroken. Gelukkig was dat niet het

geval. Lichamelijk was dit tweede ongeluk minder ernstig dan het eerste, maar mijn lichaam stortte gewoon in.

Ieder gewricht deed pijn, mijn hele lichaam deed constant zeer en ik snapte er niets van, omdat ik eigenlijk geen grote verwondingen meer had. Ik voelde me het grootste deel van de tijd verdoofd. Ik dwaalde met mijn gedachten af en was vaak uren achterelkaar kwijt. Ik kon geen informatie vasthouden en had moeite mezelf te concentreren.

Ik werd regelmatig duizelig en had last van tintelingen en een doof gevoel en gevoelloosheid in handen en voeten.

Ik had hevige pijn in mijn knieën, rug en nek en voelde me extreem moe. Deze lichamelijke vermoeidheid was niet direct aan de schade van het tweede auto-ongeluk te wijten, maar het was mijn lichaam dat me iets wilde zeggen!

Ik had meer dan zes maanden niet gewerkt. Toen ik eindelijk weer terugkwam was dat op een zeer laag niveau. Ik voelde me nog steeds verschrikkelijk beroerd en had medicijnen nodig om me de dag door te helpen en om 's nachts te kunnen slapen.

De pijn was nog net zo hevig, maar ging nu op en neer. De pijn was bijna alle dagen in verschillende gewrichten heftiger. Op sommige dagen deden mijn knieën meer pijn, terwijl op andere dagen mijn nek en rug erger waren. Ik vond het allemaal maar vreemd.

Ik heb vele specialisten geraadpleegd. En omdat ik geen ernstige schade aan het onge-

luk had overgehouden en mijn pijn en symptomen continu per dag wisselden, konden de artsen niets in mijn geval, omdat ik niet in de hun bekende benaderingen paste.

Daarom kreeg ik te horen dat ik naar een psycholoog moest omdat het allemaal *tussen mijn oren zat!*

De kosten van mijn behandeling liepen inmiddels in de duizenden (ponden sterling) en ik had geen gezondheid of kwaliteit van leven teruggekregen.

Toen ik uiteindelijk in Londen Paul ontmoette, was ik wanhopig op zoek naar hulp en informatie voor mijn aandoening. Ik had de geneeskundige gemeenschap inmiddels opgegeven, omdat ik het gevoel had dat die mij had opgegeven.

Ik moest de focus van mijn bedrijf sterk veranderen om nog in mijn levensonderhoud te kunnen voorzien. Ik voelde me vreselijk ongelukkig en verward. Ik kon niet functioneren en wist niet hoe dat kwam! Paul wel!

In de twee dagen dat ik met hem in Londen heb gewerkt, heeft hij wat neuromusculair werk op me gedaan dat me direct verlichting van de hoofdpijn en lagerugpijn bracht. Hij leerde me ook het een en ander over mijn leefstijl en voedingspatroon.

Hij zorgde ervoor dat ik voor het eerst in dertien jaar weer een biefstuk at. Toentertijd werd ik bijna misselijk door de aanblik van de biefstuk en ik heb er een uur over gedaan om hem op te eten, maar daarna voelde ik me aanzienlijk beter.

Paul stond erop dat ik naar het C.H.E.K-

institute in Californië zou gaan om met verschillende specialisten op dat gebied samen te werken, zodat ik met het genezingsproces kon gaan beginnen.

Ik zat binnen twee weken in de Verenigde Staten. Na eindelijk met de juiste mensen in contact te zijn gekomen, ontdekte ik wat er mis met me was. Terugkijkend is het ook geen wonder dat ik me zo slecht voelde.

Hier volgt een lijst met dingen die Paul me hielp aan te pakken:

- Toxiciteit – giftigheid
- Subluxatie – lichte verschuiving – van de atlas (*bovenste nekwerfel - vert.*)
- Hersenletsel
- Beschadigde wervelkolom
- Beschadiging van gewrichten:
  - Knieën
  - Voeten/tenen
  - Ellebogen
- Bijnieruitputting
- Verkeerde houding
- Functiestoring van de buikwand
- Hypothyreoïdie – trage schildklierwerking
- Parasieten en candida
- Hormonale disbalans
- Gluten- en lactose-intolerantie
- Overgevoeligheid voor chemicaliën
- Eten volgens mijn stofwisselingsstype

Ik heb die eerste keer met de *juiste* mensen twee maanden in de Verenigde Staten doorgebracht. Dankzij veel hard werk van iedereen die erbij betrokken was, heb ik toen grote vorderingen gemaakt!

Bij vlagen was het geen leuke ervaring, omdat mijn lichaam zwak was en vol gifstoffen zat. Het heeft lang geduurd voordat ik ontgift was.

Toen ik Paul voor het eerst ontmoette, is mijn stofwisselingstype bepaald en daar kwam uit dat ik het proteïne-type, het eiwittype ben – vandaar die biefstuk in Londen. Maar omdat ik zo uit balans was ben ik drie keer van stofwisselingstype veranderd. Ik moest de uitgebreide test doen. Ik had voor de genezing van mijn systeem ook een enorme ondersteuning met supplementen nodig.

Ik heb mijn leefstijl en eetgewoonten volledig ten goede veranderd – 's avonds om half elf naar bed, voldoende goed water drinken, tijd voor mezelf nemen, ontspannen en biologisch voedsel eten. Dit zijn slechts een paar van de veranderingen die mij werden aangeraden.

Veel veranderingen die ik in mijn leefstijl en voedingspatroon moest aanbrengen, waren in het begin moeilijk uit te voeren en vol te houden. Maar je komt er al snel achter dat als je er de hand mee licht, de gevolgen van je acties met betrekking tot hoe je jezelf dan voelt, niet de paar minuten plezier waard zijn die het eten van een muffin je bijvoorbeeld heeft gegeven.

Momenteel volg ik de 90/10-regel. Als ik echt ergens trek in heb, of als ik iets wil doen waarvan ik weet dat mijn lichaam er niet goed op reageert, dan doe ik dat heel af en toe (de 10%). Ik accepteer dat ik de gevolgen daarvan moet ondergaan en probeer die gevolgen te minimaliseren door mijn lichaam te helpen en alles te doen waarvan ik weet dat het helpt

om optimaal te functioneren (de 90%). En dat zorgt ervoor dat ik me uiteindelijk gezond en vitaal blijf voelen.

Ik moest regelmatig naar de Verenigde Staten terug om met de specialisten te werken, omdat ik bij mij in de buurt geen andere hersenspecialist of NUCCA-chiropractor – een chiropractor die gespecialiseerd is in manipulaties van de hoge nek – kon vinden. Het was een traag proces, maar het bleek zeer informatief en de moeite waard te zijn. Ik heb tijdens dat proces door het omgaan met alle verschillende kwesties ontzettend veel geleerd.

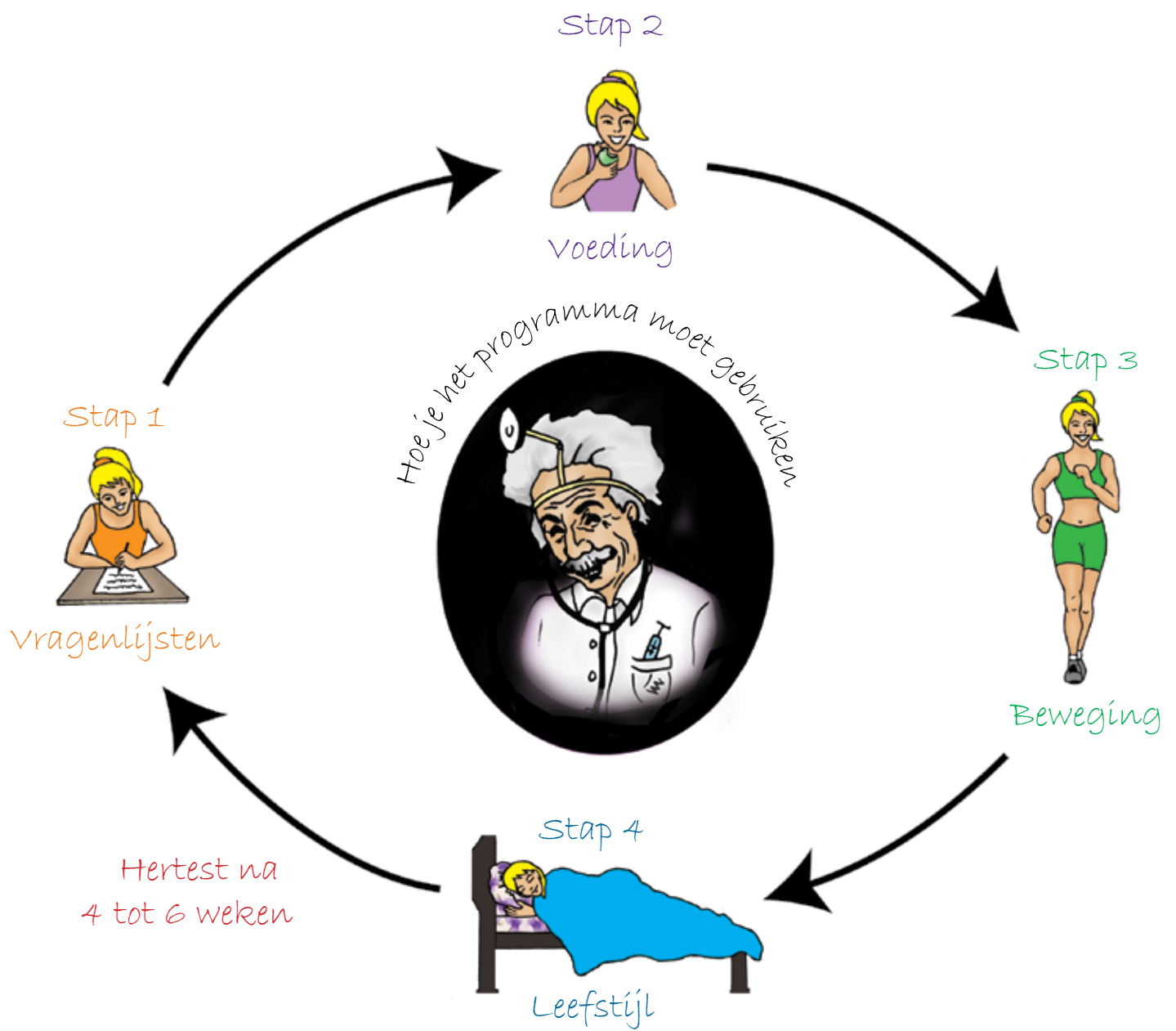
Ik ben nog steeds met een paar van die kwesties bezig, in de wetenschap dat die nu eenmaal tijd vergen om tot een bevredigend resultaat te komen.

Maar ik functioneer nu weer volledig, en ben een gelukkig mens die in staat is geweest om de technieken en protocollen van Paul en de andere specialisten waarmee ik heb gewerkt over te nemen. Hoewel het veel werk is geweest, ben ik nu wel productief en kankervrij!

Ik ben nu in staat om deze protocollen op andere mensen die pijn hebben, toe te passen en ik heb veel mensen geholpen om te herstellen en hun leven weer pijn- en symptoomvrij op te pakken.

Ik zou Paul willen bedanken dat hij mij mijn leven weer heeft teruggegeven en voor het mij leren hoe ik mijn cliënten kan helpen weer een functioneel, bevredigend leven te herwinnen.

# Hoe te Eten, te Bewegen en Gezond te zijn!



# Hoe je het programma moet gebruiken

**B**epaalde onderdelen van dit boek zullen misschien met eerdere uitspraken over voeding en fitness in tegenspraak zijn. Ik dring er bij je op aan om het materiaal dat hier wordt gepresenteerd met een open geest tegemoet te treden. Je zult wellicht je eigen onderzoek willen doen. Het is aan jou om te beslissen wat je met de geboden informatie doet.

Misschien kom je hier gegevens tegen die je in het verleden al eerder hebt gehoord, maar kwam je daar toen niet door in actie. Mijn doel is om je naar gezondheid en vitaliteit te leiden.

Er zijn met gebruikmaking van dit boek waarschijnlijk net zoveel manieren om dat te bereiken als dat er mensen zijn. Of je nu al een bepaalde mate van sportbeoefening toepast of een hekel aan sporten hebt, je zult evengoed een plan vinden dat bij je past. We zullen uitleggen waarom er niet één voedingspatroon is dat voor iedereen geldt en we zullen je helpen eetgewoonten te ontwikkelen die voor jouw type Primal Pattern®-voedingspatroon goed zijn.

Dit boek is uit een aantal modules opgebouwd, dus wanneer je de stappen hierna hebt voltooid, kun je het boek hetzij helemaal van kaft tot kaft doorlezen, dan wel met die delen beginnen die het meest op jou van toepassing zijn. De vragenlijst-

ten bepalen welk deel je eerst aan dient te pakken. Volg de stappen hierna om een persoonlijk actieplan te creëren.

## Stap 1: Vul de vragenlijsten in

*Je score zal bepalen welke lichaamssystemen overbelast zijn.*

- A. Vul de vragenlijst over voeding en leefstijl op blz. 18-24 in. Neem daar de tijd voor en beantwoord de vragen zo nauwkeurig mogelijk. Deze resultaten zullen, samen met je huidige niveau van fitheid, het beginpunt van je trainingsprogramma bepalen.
- B. Vul je totaalscores op de scorekaart op blz. 29 in.

## Stap 2: Vul de vragenlijst voor het bepalen van je type Primal Pattern®-voedingspatroon in

*Ontwikkel een voedingspatroon dat goed voor je is.*