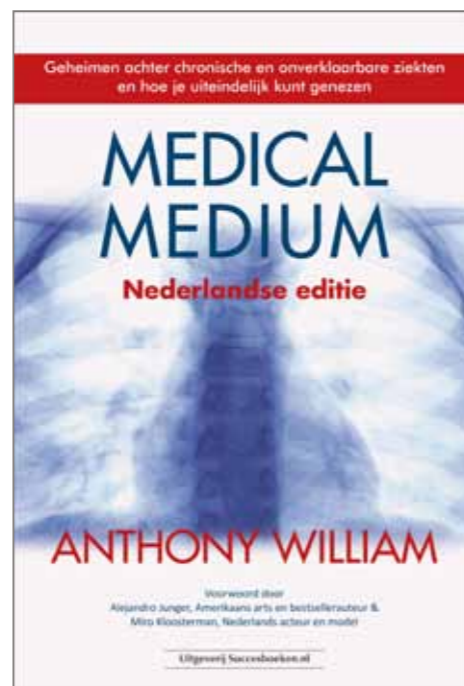

Ook van Anthony William

*Medical Medium: Geheimen achter chronische en onverklaarbare ziekten
en hoe je uiteindelijk kunt genezen*



*Uitgegeven door en verkrijgbaar bij Succesboeken.nl, 2017,
ISBN: 9789492665010*

MEDICAL MEDIUM

LIFE-CHANGING FOODS

BESCHERM JEZELF EN DEGENEN VAN WIE JE HOUDT MET DE
VERBORGEN GENEZENDE KRACHTEN VAN FRUIT & GROENTEN

NEDERLANDSE EDITIE

ANTHONY WILLIAM





INLEIDING

Van jongs af aan krijg je al te horen dat je voorzichtig moet zijn. Het begint al als je nog een baby bent en degene die je verzorgt je hand wegtrekt als je je vingers in het stopcontact wilt steken of een scherp deksel van een blik wilt vastpakken.

Het gaat verder als je vader of moeder je bij je middel vastpakt als je voor het eerst probeert te gaan staan. En zo gaat het maar door: je moeder die zegt dat je voor het eten je handen moet wassen, een onderwijzer die je een standje geeft omdat je door de gang rent, een oom die erop staat dat je tijdens het fietsen een helm draagt.

Voor de meeste kinderen geldt dat ze worden omringd door volwassenen die hen voortdurend in de gaten houden en vooral bezig zijn met hun veiligheid, volwassenen die om hen geven en hun leren om voorzichtig te zijn.

Als we opgroeien, maken deze lessen deel uit van wie we zijn. Als we onze eerste auto kiezen, letten we vooral op de veiligheid. Zitten er goede airbags in? Werken de remmen wel goed?

Als we een studiekeuze moeten maken, kijken we of de campus veilig is en of de docenten echt om hun studenten geven. En op een gegeven moment breidt onze zorg zich nog verder uit: we komen een partner tegen en plotseling staat zijn of haar veiligheid ook

op de radar. Samen maak je plannen voor de toekomst en staat je fysieke, financiële en emotionele veiligheid bovenaan je prioriteitenlijstje.

Als we kinderen krijgen, begint alles weer van voren af aan. Alleen heb je dan een andere rol. Deze keer ben jij degene die de lessen doorgeeft. Sommige van die lessen, zoals elkaars hand vasthouden als je oversteeft, zijn al eeuwen oud, terwijl andere, zoals veiligheid op het internet, uniek zijn voor de tijd waarin we leven.

Uiteindelijk worden we misschien wel grootouders en komt er nog een generatie waarover we ons moeten ontfermen. En als onze ouders ouder worden, gaan we ook hen verzorgen. We zorgen voortdurend voor elkaar.

Bezorgdheid met betrekking tot veiligheid kent geen einde. 's Avonds doen we de deur op slot, we zijn verzekerd en installeren alarmsystemen. We proberen verschillende dieettrends uit, in de hoop dat we daarmee hartaandoeningen, kanker en diabetes kunnen voorkomen.

En door al die bedreigingen van tegenwoordig weten we precies waar we een veilig heenkomen kunnen vinden en lopen we regelmatig door metaaldetectoren. We zijn gewend geraakt aan een leven dat wordt bepaald door regels en voorschriften, want veiligheid is het uitgangspunt.

We weten dat we zonder veiligheid verloren zijn.

Dit boek gaat over een heel ander niveau van veiligheid, waarvan we niet eens weten dat we dat meer dan ooit nodig hebben. Ik heb het over de veiligheid van onze gezondheid, met andere woorden, overleving.

Dit zijn lessen die we nooit hebben geleerd. Ze gaan over de manier waarop we ons aan de veranderende tijden kunnen aanpassen. Want hoewel we heel veel weten, *is er ook nog heel veel dat we niet weten.*

BUITEN DE VASTE KADERS ETEN

De informatie die tegenwoordig over voeding naar buiten komt, onder andere over de oorzaken van angstaanjagende ziekten zoals hartaandoeningen, kanker, diabetes, de ziekte van Alzheimer, auto-immuunziekten en dergelijke, en wat je eraan kunt doen, bevindt zich binnen de vaste kaders. Dit soort kaders geeft ons een veilig gevoel. Ze doen het lijken alsof alles onder controle is en onder controle te houden is.

Ze zijn echter misleidend. Bedreigingen voor onze veiligheid zijn onvoorspelbaar. Elke IT-specialist die met een zero-dayvirus te maken heeft gehad, of elke medewerker van hulpdiensten die is ingezet bij een massaschietincident kan dit bevestigen. Bedreigingen van onze veiligheid kunnen niet in een hokje worden gestopt en onze manier van denken dus ook niet.

Om onze gezondheid te beschermen moeten we verder kijken dan onze overtuigingen over wat bekend is.

Als je jezelf echt wilt beschermen, moet je de voedingsmiddelen die in dit boek staan eten.

“Ja, natuurlijk Anthony,” hoor ik de twijfelers al zeggen, “fruit en groenten, erg origineel hoor.” Maar wacht nog even met het

gooien van rotte tomaten. Dit is niet hetzelfde oude liedje. Fruit en groenten zijn niet een of andere leuke hobby waar mensen zich mee bezig kunnen houden totdat wetenschappers de grote knallers ontdekken die deze planeet zullen redden. Deze voedingsmiddelen *zijn* de grote knallers. Hun kracht is van een totaal ander niveau dan de wetenschap tot nu toe heeft ontdekt.

We zien plantaardig voedsel als vanzelfsprekend. We zien het eten ervan als een zware taak, een van die lessen uit onze kindertijd waar we eigenlijk geen last meer van zouden moeten hebben. Of we hebben gehoord dat we bang moeten zijn van kruisbloemige groenten, planten uit de nachtschadefamilie en fruit.

Of we zijn juist overtuigd van de heilzame werking van fruit, groenten en kruiden, maar hebben geen idee hoe we volledig van hun kracht gebruik kunnen maken. Het is een mengmoes van allerlei overtuigingen, die allemaal binnen een bepaald kader opereren dat je vermogen beperkt om jezelf tegen gezondheidsrisico's te beschermen.

Tegenwoordig wordt onze gezondheid sterker bedreigd dan ooit tevoren, waardoor we veel meer preventief met ziekte moeten omgaan.

De informatie die je in dit boek tegenkomt ligt buiten het moderne begrip van voeding. Dat komt doordat deze voedingsmiddelen elk aspect van je welzijn beïnvloeden. Het gaat niet alleen om het binnenkrijgen van luteïne voor je ogen of calcium voor je botten. Hoewel die dingen natuurlijk wel belangrijk zijn voor je gezondheid, zijn ze slechts het begin.

Het gaat er ook om dat je vijgen in groepjes van negen eet om maximaal van hun voordelen te profiteren, en om het eten van aardappelen om je ware natuur te ontdekken, en om het meenemen van een dadel als talisman als je op reis gaat, zodat je onderweg voedsel zult vinden. Het gaat erom dat

je erachter komt waarom aandoeningen, zoals angststoornissen, darmontsteking en dementie, een enorme opmars doormaken, en hoe je deze voedingsmiddelen kunt gebruiken om jezelf minder kwetsbaar te maken.

Deze informatie, die afkomstig is van een bron die Spirit wordt genoemd, is de wetenschap vaak ver vooruit, dus als je bijvoorbeeld leest dat uien een slechte adem *tegenaan* in plaats van veroorzaken, is de kans klein dat je een wetenschappelijk onderzoek of gezondheidsdeskundige kunt vinden die dat zal beamen, omdat nog niemand het weet.

Spirit begrijpt dat jij niet tientallen jaren kunt wachten tot de wetenschap achter dit soort dingen komt. Moet je soms nog twintig jaar last hebben van maagpijn, zonder te weten dat bleekselderijsap een fantastisch tonicum voor de spijsvertering is? Nee, je hebt nu toegang tot deze informatie nodig, zodat je je beter kunt voelen en van je leven kunt genieten.

Als je in dit boek informatie tegenkomt die lijkt op wat je al eerder hebt gehoord, bijvoorbeeld dat avocado veel weg heeft van moedermelk, houd dan in gedachten dat ik gedurende meer dan vijftientig jaar met tienduizenden mensen gezondheidsinformatie heb gedeeld, zoals zij die informatie ook weer met anderen hebben gedeeld.

Zo zijn sommige concepten bij meerdere mensen bekend. Spirit heeft veel respect voor de ontdekkingen die wetenschappers op het gebied van voeding en gezondheid doen, en hetzelfde geldt voor wijsheid met betrekking tot gezondheid die al eeuwen oud is. Dus hier en daar zul je in het boek informatie tegenkomen die overeenkomt met gangbare kennis over gezondheid.

Zoals gezegd tilt Spirit informatie altijd naar een hoger niveau. Het is bijvoorbeeld bekend dat wilde bosbessen vol met antioxidanten zitten. Het is echter niet bekend dat

wilde bosbessen als levensmiddel van de wederopstanding kunnen worden gezien en ons weer tot leven kunnen wekken als alles verloren lijkt te zijn.

Het gaat om wat je moet ontdekken om je grootste potentieel te kunnen verwezenlijken. Er wordt zoveel energie gestopt in de zoektocht naar oplossingen voor psychische en fysieke aandoeningen, veiligheid, bescherming en het wegnemen van misvattingen. Neem van mij aan dat de oplossingen altijd al verborgen hebben gelegen op de groente- en fruitafdeling.

HOE IS HET ALLEMAAL BEGONNEN?

Mensen die mij kennen weten dat ik mijn informatie van Spirit krijg. Toen ik vier jaar oud was, zei een stem, die zichzelf voorstelde als Spirit van het Allerhoogste, tijdens een familiediner dat mijn grootmoeder longkanker had. Ik wist niet eens wat dat betekende. Desondanks gaf ik de boodschap door en medisch onderzoek bevestigde het.

Dit was het begin van wat een levenslange gave bleek te zijn, hoewel ik niet kan zeggen dat ik het altijd zo heb ervaren. Spirit praat voortdurend in mijn oor en geeft informatie over de symptomen van alle mensen om me heen.

Bovendien leerde Spirit me al vroeg hoe ik fysieke scans van mensen kon visualiseren, als een soort extra krachtige MRI-scans die alle blokkades, infecties, probleemgebieden, vroegere problemen en zelfs zielsfragmentatie onthullen.

Dit betekent dat ik voortdurend gefocust ben op leed. En geloof me, er is veel leed in de wereld, veel meer dan we op het nieuws te zien krijgen. Er is een verborgen epidemie van mensen die lijden aan extreme vermoeidheid, hersenmist, pijn, duizeligheid en nog veel meer, zonder de oorzaak te kennen.

Er zijn ook mensen die ernstige diagnoses voor de kiezen krijgen en alle hoop verliezen.

Veel te vaak lijden mensen die ziek zijn jarenlang zonder een oplossing voor hun problemen te vinden. Vaak denken ze ook nog dat ze het op een of andere manier over zichzelf hebben afgeroepen.

Het is mijn taak om de waarheid over gezondheid aan het licht te brengen. Het is mijn taak om oplossingen aan te dragen die nog niet door de medische wetenschap zijn ontdekt, en om de boodschap te verspreiden dat je je ziekte niet over jezelf hebt afgeroepen en dat je kunt genezen.

Het is mijn taak om mensen te leren hoe ze zichzelf en de mensen van wie ze houden tegen de gevaren van onze moderne wereld kunnen beschermen. Van veel gevaren zijn ze zich wellicht niet eens bewust. In het begin deed ik dit uitsluitend tijdens één-op-één-sessies met mensen die met hun problemen worstelden en hulp nodig hadden, maar bijvoorbeeld ook met artsen die hulp nodig hadden bij hun moeilijkste gevallen.

Uiteindelijk zei Spirit dat het tijd was om deze inzichten aan een breder publiek bekend te maken. Zo zagen mijn radioprogramma, boeken en live evenementen (waar ik licht naar iedereen in het publiek kan sturen om genezing in gang te zetten) het daglicht. De enige manier waarop ik mijn leven kan leiden is weten dat jij de belangrijke informatie ontvangt die Spirit aan mij heeft gegeven.

In dit boek vind je geen citaten uit of verwijzingen naar wetenschappelijke studies, want alles wat ik in dit boek schrijf is afkomstig van Spirit. Je hebt elders ongetwijfeld al meer dan genoeg over wetenschappelijk onderzoek gelezen. Waarschijnlijk was dat nogal verwarrend en vraag je je af wie nu eigenlijk gelijk heeft.

De informatie die ik hier met je deel is niet de zoveelste mening in een wereld waarin iedereen een mening heeft. Het is de waar-

heid. Spirit wil je bevrijden uit je verwarring en oplossingen aandragen als je niet weet welke theorie je moet geloven, en hij wil informatie over gezondheid met ons delen die het wetenschappelijk onderzoek tientallen jaren vooruit is.

Dat komt doordat Spirit compassie ‘belichaamt’. Deze Spirit van Compassie is de uitdrukking van Gods compassie voor de mensheid. Ik ben maar een gewone man die de stem van Spirit duidelijk kan horen, alsof er een vriend naast me staat en tegen me praat.

Elke boodschap die ik ontvang en doorgeef is afkomstig van de stem van compassie, een diepgaand medeleven en empathie voor de mensheid. Het is niet een gave die ik zelf heb gekozen. De gave werd voor mij gekozen. En het gaat ook niet om mij. Ik heb de antwoorden niet, Spirit heeft ze.

De enige reden waarom ik tienduizenden mensen heb kunnen helpen genezen is dat Spirit mij informatie geeft. En Spirit geeft die informatie op een manier die *jou* ook kan helpen. Het gaat om jou en jouw gezondheid. Uiteindelijk is alleen dat van belang.

SPIRIT STAAT AAN JOUW KANT

Als je op Google ‘Wat is de hoogste berg ter wereld?’ intikt, krijg je een lijst met zoekresultaten die allemaal naar de Mount Everest verwijzen. Als je ‘Hoe kom ik van New York naar Californië?’ intikt, krijg je informatie over goedkope vluchten, routebeschrijvingen en het exacte aantal kilometers. De overeenkomst tussen deze twee zoekopdrachten is dat ze een vraag stellen over iets wat bekend is. Je krijgt dus automatisch de juiste antwoorden.

Wat gebeurt er nu als je ‘Waardoor wordt de ziekte van Alzheimer veroorzaakt?’ in diezelfde zoekmachine intikt? Dan krijg je een enorm aantal zoekresultaten. Op sommige

sites staat dat de oorzaak onbekend is, op andere sites staan mogelijke oorzaken en risicofactoren genoemd. Weer andere sites bieden hulpmiddelen om met de ziekte om te gaan. Geen enkele site leidt naar de juiste resultaten voor andere mogelijke vragen, zoals ‘Waarom raken we onze geliefden aan deze meedogenloze ziekte kwijt?’, want dan hebben we het over onontgonnen terrein.

In plaats van dat je een duidelijke richting wordt opgestuurd, sturen de zoekresultaten je naar doodlopende weggetjes en rotondes. Ik noem dit *non-resultaten*, *non-waarheden* en *non-wijsheden*.

Als je doorzoekt, vind je mogelijk het begin van paden die langzaam maar zeker in de wildernis ontstaan, paden die in de toekomst tot de waarheid zullen leiden, maar er nog niet zijn. Wat je in ieder geval niet zult vinden als je naar de oorzaak van een chronische ziekte zoekt, zijn ondubbelzinnige antwoorden.

“Wat geeft jou het recht om dat te zeggen?” zou je me kunnen vragen. Ik respecteer de wetenschap en de talloze gezondheidsprofessionals die elke dag voor hun patiënten vechten. Ik heb niets dan bewondering voor de geneeskunde en andere genezingsmethoden. Ik sta volledig achter de wetenschap. Spirit wil alleen maar dat ik je bewust maak van het feit dat er iets ontbreekt in wat de wetenschap tot nu toe heeft ontdekt.

Alleen al in Amerika zijn de tweehonderd miljoen mensen die ziek zijn of mysterieuze symptomen hebben hier bewijs van. Vraag het maar aan al die moeders die zonder een oplossing ziek op bed liggen, te moe zijn om voor hun kinderen te zorgen en niet meer weten hoe ze weer beter moeten worden. Vraag hun maar eens of de medische wetenschap al met een oplossing is gekomen.

De meeste mensen praten niet graag over ziekten. We leven in een tijd van positiviteit. Dat komt doordat we allemaal voelen dat er

in onze wereld iets mis is, dus proberen we ons beste beentje voor te zetten en moedigen we elkaar aan om voor vreugde in plaats van wanhoop te kiezen, om wijsheid en verlichting te zoeken, zodat we niet ontsporen. Dit is een krachtige beweging.

Tegelijkertijd moeten we ervoor waken dat onze tomeloze positiviteit niet tot gevolg heeft dat we een afkeer van de waarheid krijgen.

Ik heb gemerkt dat als mensen hun vraagtekens zetten bij de epidemie van mysterieuze ziekten, of beweren dat er geen wijdverspreid probleem met betrekking tot verkeerde diagnoses bestaat, of ervan overtuigd zijn dat de etiketten die mensen als gevolg van hun symptomen opgeplakt krijgen, oplossingen zijn – dat wil zeggen, als mensen zeggen dat er niets mis is met de status-quo – dat meestal een teken is dat ze zelf nooit ernstige klachten hebben gehad.

Misschien hebben ze af en toe hoofdpijn en zijn ze af en toe verkouden. En misschien hebben ze zelfs een urineweginfectie gehad die ze niet als een echte aandoening zagen, of ze hebben een keer iets gebroken (waarbij de oorzaak en behandelvorm duidelijk zijn). Verder is het leed hen bespaard gebleven.

Ik zeg niet dat deze mensen zichzelf op de een of andere manier tegen ziekte hebben beschermd door er niet in te geloven. Ze hebben gewoon geluk gehad dat ze niet zijn blootgesteld aan de factoren die andere mensen hebben geveld (deze factoren komen in dit boek aan bod), dus ziekte lijkt een ervaring te zijn die anderen hebben en die ver van hen vandaan ligt, en iets wat met de juiste geesteshouding op afstand kan worden gehouden.

We kunnen niet net doen alsof non-waarheden niet meer dan hypothesen zijn, dat zieke mensen niet echt ziek zijn, of dat ons niet hetzelfde lot beschoren is als we niet de juiste voorzorgsmaatregelen treffen – de voor-

zorgmaatregelen die ik in dit boek beschrijf. Ik toon geen respect voor jou als lezer, mens, en andere ziel op deze planeet, als ik hete lucht verkoop. Voordat iemand verlicht kan worden, moet hij of zij de wereld zien zoals zij is. Wijsheid heeft waarheid als fundament.

En de waarheid is dat we naast de stress en het hoge tempo van het alledaagse leven ook te maken hebben met zeer schadelijke verontreinigingen en pathogenen die ik de Onverzoenlijke Vier noem (en in het volgende hoofdstuk uitgebreid beschrijf).

Als je gezondheidsklachten hebt, als je bijvoorbeeld last hebt van slapeloosheid, maagpijn, draaiduizeligheid, humeurigheid, een warrig gevoel in je hoofd, geheugenverlies, een opgeblazen gevoel, vermoeidheid, obsessieve gedachten, of andere symptomen die tegenwoordig zo vaak voorkomen, is dat niet jouw schuld.

Volgens Spirit moet je goed begrijpen dat je je klachten niet over jezelf hebt afgeroepen. Je hebt je gezondheidsproblemen niet aangetrokken of gemanifesteerd door negatief te denken.

Als je klachten hebt, zit het niet tussen de oren en is het niet jouw schuld. In minder dan 0,25% van de gevallen is een ziekte echt psychosomatisch, en zelfs dan is het zo dat de symptomen doorgaans het gevolg zijn van een onderliggend fysiek probleem in de hersenen dat wordt veroorzaakt door factoren die gerelateerd zijn aan de Onverzoenlijke Vier of echte emotionele schade.

Naast de erkenning dat externe factoren achter de epidemie van chronische ziekten liggen, is het ontzettend belangrijk dat je op de hoogte bent van je door God gegeven recht op gezondheid.

Je bent met dit recht geboren en ook al wist je niet dat het bestond, je hebt het wel degelijk. Je hebt het recht om gezond te zijn. Je hebt het recht om een vredige geest te hebben. Je hebt het recht om goed te slapen,

zodat je weer uitgerust wakker wordt. Je hebt het recht om geen pijn te voelen. Je hebt het recht om te genezen. Je hebt het recht om ziekte te voorkomen. Je hebt het recht om je aan te kunnen passen en goed te gedijen. Dit recht kan nooit van je afgenomen worden. Je hebt het je leven lang.

De missie van Spirit is ervoor zorgen dat je erachter komt hoe je dit recht kunt beschermen. Daarbij gaat het niet om regels, oordeel of straf. Spirit is niet een of andere kosmische surveillant die je straft als je je niet aan de voorgeschreven reglementen houdt. Daar heb je ook helemaal niets aan. Dan zou je alleen maar in een hokje worden gestopt, je gevoel van vrijheid zou je worden ontnomen en je zou je veel slechter voelen dan je al doet.

Je kunt Spirit beter zien als een bodyguard. Spirit heeft als hoogste prioriteit dat je niets mankeert. Dat wil niet zeggen dat je op je vingers getikt wordt. Het betekent dat je je bewust wordt van je waarde als mens. Jij bent net zo belangrijk als iemand die een stel bodyguards om zich heen heeft lopen.

Spirit beschermt je onder andere door je te wijzen op de dingen die je innerlijke rust en veiligheid in gevaar brengen, en hoe je je tegen deze bedreigingen kunt wapenen. De regels die we tot nu toe hebben geleerd volstaan niet.

Ik maak deel uit van Spirits veiligheids-team en ik heb de verantwoordelijkheid om de informatie te delen die je zal helpen bij het beschermen van jezelf, je kinderen en hun kinderen. Dit zijn lessen voor een nieuw tijdperk, geheimen die nooit geheimen hadden moeten zijn. Het wordt tijd om van de wijsheid gebruik te gaan maken die altijd al van jou had moeten zijn.

HOE WERKT DIT BOEK?

Als je een belangrijke aankoop doet, krijg je er meestal een handleiding bij. Die handlei-

dingen bevatten nooit het hele verhaal. Stel dat je een nieuwe terreinwagen koopt. Ondanks de veiligheidswaarschuwingen die in de handleiding staan, kun je gewond raken als je ergens tegenaan rijdt. Er staat nergens: 'Dit doe je als je over ijzel rijdt en er tegelijkertijd een vos uit het bos schiet waardoor je wordt afgeleid en waardoor de auto in de slip raakt.'

De beschikbare informatie over het omgaan met gezondheidsproblemen is ook niet volledig. Het is ook niet zo dat iemand die informatie achterhoudt. De medische gemeenschap weet gewoon nog niet waarom zo veel mensen tegenwoordig worden geplaagd door vermoeidheid, hersenmist en chronische ziekte in al haar vormen.

De bedoeling van dit boek is je voorzien van zo veel mogelijk echte, gedetailleerde en bruikbare informatie. Het is bedoeld als waarschuwing voor de ijzelplekken en afleidingen. Het boek zit zo in elkaar dat je zo veel mogelijk informatie in je op kunt nemen, zodat je niet uit je terreinwagen wordt geslingerd.

In Deel 1, 'Uit de as herrijzen', geef ik je een snelcursus over hoe we op dit punt in de geschiedenis zijn aanbeland en hoe we ermee om kunnen gaan. In het eerste hoofdstuk, 'Bescherm jezelf: de waarheid over wat je tegenhoudt', maak je kennis met de Onverzoenlijke Vier en de belangrijkste risicofactoren voor onze gezondheid.

In het daaropvolgende hoofdstuk, 'Aanpassing: in de huidige wereld vooruitkomen' wordt uitgelegd waarom bepaalde voedingsmiddelen de oplossing zijn. In het laatste hoofdstuk van Deel 1, 'Voeding voor de ziel', wordt ingegaan op de emotionele en spirituele kant van voeding. We kijken onder andere naar de vraag waarom we troostvoedsel niet hoeven te laten staan.

Deel 1 fungeert als voorbereiding op Deel 2, 'De Heilige Vier'. Dat is het hart van het boek waar je de belangrijkste informatie van

Spirit vindt die hij over de voedingsmiddelen heeft gegeven die het sterkst voor transformatie kunnen zorgen. Die voedingsmiddelen worden in vier categorieën onderverdeeld: fruit, groenten, kruiden en specerijen, en eetbare wilde planten.

Bij elk voedingsmiddel staan details over de gezondheidsvoordelen, gevolgd door een lijst van aandoeningen en symptomen waarbij het kan helpen, een stukje over de invloed ervan op onze emoties, een spirituele les en een aantal tips over hoe je het voedingsmiddel het beste kunt gebruiken.

Deze informatie is niet allesomvattend en bevat ook niet elk mogelijk detail over deze voedingsmiddelen, want dan zou ik per voedingsmiddel een boek moeten schrijven. Het zijn de belangrijkste punten die Spirit heeft verteld, zodat je na het lezen van het boek vijftig nieuwe vrienden hebt.

Ik heb bij elk voedingsmiddel ook een recept gezet, want ik heb gemerkt dat veel mensen vastomlijnde ideeën over fruit en groenten hebben, en meestal bevatten die ideeën ook ongezonde ingrediënten die mensen gewend zijn om samen met fruit en groenten te eten. Hoe geniet je bijvoorbeeld van een aardappel zonder hem in een of andere vage olie te bakken of zonder hem onder zure room en stukjes bacon te bedelven? Het antwoord vind je op bladzijde 166.

Nadat je hebt gelezen wat deze voedingsmiddelen allemaal te bieden hebben, ga je verder met Deel 3, 'Jezelf met de waarheid bewapenen'. In dat deel vertel ik je nog meer geheimen over hoe je met onze moderne wereld kunt omgaan.

Hier vind je informatie over de relatie tussen fruit en vruchtbaarheid, dieetrends en levensmiddelen die je beter kunt vermijden, en een van mijn favoriete onderwerpen: engelen die over ons waken en een grote invloed op ons leven kunnen hebben.

JE KUNT HET

Je bent op het gebied van gezondheid ongetwijfeld regelmatig op het verkeerde been gezet. En je hebt je vast en zeker afgevraagd of je de (onjuiste) bewering moet geloven dat je van broccoli struma kunt krijgen, of de aanbeveling dat je broccoli juist wel moet eten om maculadegeneratie te voorkomen. (Oplossing: eet gewoon broccoli.)

En je hebt je wellicht afgevraagd of je sinaasappelsap moet laten staan als je verkouden bent, omdat de suiker die erin zit het virus voedt, of dat je het juist wel moet drinken, omdat de vitamine C die erin zit goed is voor je immuunsysteem. (Oplossing: drink gewoon sinaasappelsap.)

De informatie over voeding is zeer tegenstrijdig, je krijgt veel boodschappen die elkaar tegenspreken en er zijn ontzettend veel dieetrends. Je kunt gewoon niet meer weten wat je moet geloven. Als ik de stem van Spirit niet kon horen om me door het leven te begeleiden, zou ik niet weten wat ik moest geloven.

Wat me altijd op de been heeft gehouden is het feit dat er wel degelijk antwoorden zijn. *Er is iets in deze wereld dat je als houvast kunt gebruiken.* Dat houvast is informatie die van Spirit afkomstig is. Die glipt niet zomaar door je vingers heen. Als je Spirits aanbevelingen opvolgt, kan je leven ten goede veranderen. Dat heb ik keer op keer gezien met mensen die mij om hulp hebben gevraagd. Spirit maakt altijd gebruik van de heilige, gezonde kracht van voeding.

Je kunt het. Je kunt je weer verbinden met de persoon die je bedoeld bent te zijn. Daarvoor moet je wel dingen loslaten die je van anderen hebt gehoord, en wennen aan nieuwe ideeën. Het vereist vooral vertrouwen.

Ik ben me er terdege van bewust dat zeggen 'Vertrouw me maar' de slechtste manier is om mensen ervan te overtuigen dat ze ver-

trouwen moeten hebben in de informatie die jij met ze deelt. Vertrouwen is iets dat geleidelijk wordt opgebouwd. Als je voor het eerst kennismakt met een paard, stap je niet meteen op hem af en spring je niet meteen op zijn rug om lekker een eind te gaan galopperen, vooral niet als je hebt gehoord dat het paard soms een beetje moeilijk onder controle te houden is. Je bouwt eerst een band met het paard op.

Als je zo je twijfels hebt over het vermogen van fruit en groenten om je bij je transformatie te helpen, is de kans niet zo groot dat je er een boek over leest en van de ene op de andere dag je eetgewoonten verandert. We denken allemaal goed na over wat we vertrouwen.

Ik wil je graag uitnodigen om rustig verder te lezen en om de boodschappen die je tegenkomt rustig te verwerken. Ik nodig je uit om aandacht te schenken aan hoe het in je hart voelt als je leest dat de levensmiddelen die op aarde groeien geschenken van God zijn om de mensheid te redden. Doe maar alsof je tijd doorbrengt met een paard, zijn manen streelt en je afstemt op zijn ware natuur.

Ik hoop dat het niet lang duurt voordat je het gevoel hebt dat alles op zijn plaats valt. Ik hoop dat je in gaat zien dat er een goddelijke, goedgezinde kracht voor je heeft gezorgd en je naar dit moment in je leven heeft geleid. Dit is het moment waarop je eindelijk dat witte paard kunt bestijgen en hem de gelegenheid kunt geven om je mee te nemen naar plekken die je nooit voor mogelijk had gehouden.



Deel 1

UIT DE AS HERRIJZEN





BESCHERM JEZELF:

DE WAARHEID OVER WAT JE TEGENHOUDT

Er heerst veel angst, vooral als het om gezondheid gaat. We zijn bang voor kanker, de ziekte van Alzheimer, de ziekte van Lyme, multiple sclerose (MS), onvruchtbaarheid, diabetes en amyotrofische laterale sclerose (ALS). We zijn bang dat we onze vitaliteit kwijtraken, niet maximaal kunnen presteren, tegengehouden worden, pijn zullen hebben en niet alles uit het leven zullen halen.

We zijn bang voor de onverklaarbare symptomen die zoveel mensen het gevoel geven dat ze de weg kwijt zijn en dat er geen hoop meer voor hen is. We liggen 's nachts wakker omdat we bang zijn dat we onze kinderen, ouders, vrienden en partner als gevolg van een ziekte kwijt zullen raken. Of we leven in ontkenning.

Ik zeg niet dat je alleen maar anders moet gaan denken, dat angst het werkelijke probleem is, en dat als je die onder controle kunt krijgen, alles is opgelost. Want in werkelijkheid hebben we volop reden om ongerust te zijn. Onze gezondheid is kwetsbaarder dan ooit tevoren. Chronische ziekten behoren tot de grootste problemen van de moderne tijd.

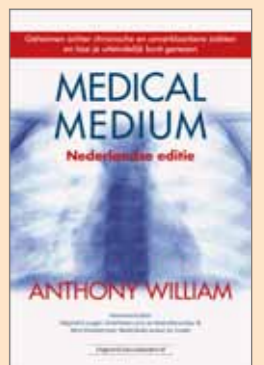
Steeds meer mensen lijden aan de aandoeningen die ik hierboven heb genoemd, maar bijvoorbeeld ook aan reumatoïde artritis (RA), het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS), schildklierziekte, fibromyalgie, ADHD, autisme, auto-immuunziekten, de

ziekte van Crohn, darmontsteking, het prikkelbaredarmsyndroom (PDS), obsessief-compulsieve stoornis (OCS) en migraine, zonder te weten hoe dat komt.

Mensen zijn vermoeid, worden steeds zwaarder, krijgen allerlei pijntjes, hebben last van een warrig gevoel in hun hoofd, hebben zenuwpijn, huidproblemen, een verdoofd gevoel, spijsverteringsproblemen, een fluctuerende lichaamstemperatuur, hartkloppingen, draaiduizeligheid, tinnitus, spierzwakte, haarverlies, geheugenverlies en angst.

Een bezoekje aan de huisarts levert niets op. De verklaringen die ze krijgen zijn doorgaans gericht op de hormoonhuishouding of een vitamine D-tekort, maar dat geeft hun weinig houvast. Deze mensen komen aan de zijlijn te staan en zijn gedwongen om hun dromen in de kast te zetten en alleen maar te overleven. Soms verliezen ze dat gevecht.

We hebben te maken met een epidemie van *mysterieuze ziekten*. Dat is niet zomaar een term die van toepassing is op zes kinderen in Idaho die plotseling een onverklaarbare ziekte aan de ademhalingswegen krijgen. Zoals ik in mijn eerste boek* al schreef, valt elk onverklaard gezondheidsprobleem in deze categorie van mysterieuze ziekten. En



daar zijn er een heleboel van. Meer dan tweehonderd miljoen mensen in de VS hebben een mysterieuze ziekte. De etiketten die de medische gemeenschap op dit soort aandoeningen heeft geplakt, denk bijvoorbeeld aan de ziekte van Hashimoto, schildklierontsteking, diabetische neuropathie, SEID (systemische intolerantie voor inspanning) en dergelijke, kunnen ervoor zorgen dat je denkt dat de wetenschap altijd een verklaring heeft. Laat je echter niets wijsmaken. Kanker en andere chronische ziekten zijn nog steeds grote medische mysteries.

Dit is geen kritiek op de medische gemeenschap. Mensen die op medisch gebied werkzaam zijn (daarmee bedoel ik binnen de alternatieve, conventionele, functionele en integratieve geneeskunde), zijn helden. Ik vind artsen fantastisch! Zonder hen zouden we verloren zijn. Zij hebben voor enkele van de belangrijkste ontdekkingen in de moderne tijd gezorgd. Ze doen hun uiterste best op basis van de informatie die ze hebben.

Het probleem is dat het wetenschappelijk onderzoek geen duidelijke verklaringen heeft opgeleverd voor deze mysterieuze ziekten en symptomen. Naarmate de decennia verstrijken, komen we dus geen stap vooruit. Sommige ontwikkelingen en inzichten raken in de vergetelheid, worden in de doofpot gestopt, onvoldoende gefinancierd of zelfs verborgen gehouden.

We zien het allemaal niet meer zo helder. Niemand krijgt de kans om achter de waarheid te komen, omdat we vanuit een achterhaald fundament van theorieën over chronische ziekten handelen. De farmaceutische industrie neemt hierbij het voortouw. Deze industrie bestaat uit mensen die eigenlijk geen keuze hebben, omdat ze deze achterhaalde, misleidende theorieën door hun strot geduwd krijgen.

De mensen die deze theorieën volgen hebben gewoonweg geen betere informatie ter

beschikking. Uiteindelijk vallen ze allemaal in de put van duisternis en dood, en de grote massa zit met de gebakken peren. Dat klinkt misschien hard. Ik zeg het alleen maar om je ervan bewust te maken.

Decennialang hebben mensen geleden doordat de theorieën over de oorzaken en behandelingen van een groot aantal ziekten aan alle kanten rammelen, waardoor ze niet goed worden begrepen. Als we geen onbevooroordeelde houding hebben, onszelf niet goed laten inlichten en onszelf niet goed beschermen, kunnen wij ook worden misleid en slachtoffer worden.

Als je jezelf en de mensen van wie je houdt wilt redden, moet je erachter zien te komen wat er daadwerkelijk aan de hand is. Dat is de enige manier om de vicieuze cirkel van kwelling en angst te doorbreken. En dat is de reden waarom ik dit boek heb geschreven.

HET IS TIJD VOOR DE WAARHEID

Het is niet altijd even gemakkelijk om over de waarheid te spreken. Neem bijvoorbeeld je persoonlijke leven: als je een bepaald gedragspatroon of bepaalde fixatie hebt waarvan je weet dat die je niet dient, ga je er dan de confrontatie mee aan, of blijf je erin vervallen en doe je net of alles oké is?

Hetzelfde soort ontkenning vindt plaats binnen de geneeskunde, maar dan op een veel grotere schaal: we kunnen allemaal voelen dat er qua gezondheid iets mis is met de wereld. Miljarden mensen mankeren tenslotte iets. En van tijd tot tijd zijn we in het verleden redenen tegengekomen *waarom* mensen lijden.

Van de ooit zo geprezen insecticide dichloordifenyiltrichloorethaan (DDT) werd een halve eeuw geleden aangetoond dat hij zeer schadelijk voor onze gezondheid is. Kwik, ooit een populair geneesmiddel, wordt al heel lang gezien als toxisch.

Zou je dus niet denken dat ze allebei alleen nog maar in de achteruitkijkspiegel te zien zijn?

Zo gemakkelijk kunnen we echter niet aan het verleden ontsnappen. DDT bevindt zich nog steeds in onze omgeving en ons lichaam. Deze stof veroorzaakt nog steeds ziekten, zelfs bij mensen die ver na het gebruiksverbod zijn geboren. Kwik dat duizenden jaren oud is circuleert nog steeds in onze huidige generaties.

Dit zijn slechts twee voorbeelden van factoren die nog steeds door de medische wetenschap moeten worden ontdekt en die ons vandaag de dag plagen (later meer hierover). Tenzij we door een vergrootglas naar het verleden kijken, leeft het voort en blijft het zich herhalen. We komen geen stap verder door te doen alsof we de slechte tijden achter de rug hebben.

We komen ook geen stap verder als we zeggen dat we langer leven en tegenwoordig gezonder zijn dan vroeger. Dat is slechts een illusie, doordat de totale wereldbevolking exponentieel is gegroeid. En als je bijvoorbeeld een verzorgingstehuis binnenloopt, zie je dat er veel minder bewoners van in de negentig of honderd zijn dan dertig jaar geleden, en dat ouderen op een steeds jongere leeftijd in een verzorgingstehuis terechtkomen.

Over twintig jaar zal deze transformatie duidelijk zichtbaar worden. Dan zul je van alles horen en lezen over deze dramatische verschuiving op het gebied van onze levensverwachting.

Over het algemeen worstelen babyboomers met veel meer levensbedreigende gezondheidsproblemen dan de generatie van hun ouders. En ook al worden er tegenwoordig levensreddende technologieën ontwikkeld, onze levensverwachting wordt niet hoger, maar juist lager.

En voor degenen die wel een hoge leeftijd bereiken wil dat niet altijd zeggen dat ze dan nog gezond zijn. Hoewel medicijnen en ope-

raties het leven in sommige gevallen kunnen verlengen, moet hier soms ook een prijs voor worden betaald. Langer leven betekent dan ook langer lijden.

Maak je je als gevolg van bepaalde nieuwsberichten druk over overbevolking? Dat zal nooit het echte probleem worden. We hebben zelfs moeite om de bevolkingsaantallen op peil te houden. De realiteit waarmee we worden geconfronteerd is best pittig: een kortere levensverwachting, onverklaarbare onvruchtbaarheid waardoor er geen nieuw leven kan komen, en steeds meer ziekten waar steeds meer mensen last van hebben.

Een voorbeeld van zo'n ziekte, borstkanker, zorgt ervoor dat iedereen tegenwoordig zijn antennes uit heeft staan. Sommige vrouwen worden genetisch getest en kiezen voor een dubbele borstamputatie als een BRCA1- of BRCA2-genmutatie wordt aangetroffen. Over dertig jaar zal bijna elke vrouw die dan geboren wordt borstkanker krijgen. Dat wil zeggen, tenzij ze weet hoe ze zichzelf kan beschermen.

Daarom is de waarheid zo bevrijdend. Hoe ontvullend het ook kan zijn om in de rest van het boek met de risico's te worden geconfronteerd die met de moderne tijd gepaard gaan, je leven is je beloning. Als je op de hoogte bent van de Onverzoenlijke Vier, zoals ik ze noem, die elke dag een bedreiging voor je gezondheid vormen, kun je de risico's verkleinen.

Als je inziet hoe schadelijk onze stresscultuur is, kun je jezelf bevrijden uit de adrenalineval. En als je ontdekt hoe belangrijk voeding is, zal alles veranderen.

DE ONVERZOENLIJKE VIER

Als je een schuldige wilt aanwijzen voor de huidige situatie waarin de wereld verkeert, moet je het hier zoeken: straling, toxische

zware metalen, de virusexplosie en DDT. Ik noem hen de Onverzoenlijke Vier, omdat ze gedurende de decennia, eeuwen en millenia waarin ze zich hebben ontwikkeld geen greintje genade hebben getoond.

Los van elkaar en samen hebben ze een ravage in ons lichaam aangericht, hebben ze ervoor gezorgd dat we aan onze geestelijke gezondheid zijn gaan twifelen en hebben ze de maatschappij op een breekpunt gebracht.

Deze vier factoren zijn verantwoordelijk voor de hedendaagse epidemie van mysterieuze ziekten. Sommige van deze factoren, zoals kwik, richten al duizenden jaren schade aan. Andere, zoals DDT, lijken duidelijke voorbeelden te zijn uit een recent, maar ver genoeg verleden.

Door de eeuwen heen hebben ontwikkelingen zoals de industriële revolutie en de uitvinding van röntgenfotografie voor een kantelpunt gezorgd, momenten in de tijd waarop deze factoren een bepaald momentum kregen dat uiteindelijk tot de huidige hachelijke situatie heeft geleid.

De Onverzoenlijke Vier zijn de onzichtbare indringers in ons leven, de grote onbekenden die ons 's nachts wakker houden, de reden dat het leven zo zwaar en onvoorspelbaar is geworden. Toen ik in mijn eerste boek verschillende chronische ziekten beschreef, noemde ik in vrijwel elk geval minimaal één van deze factoren. Zo vaak komen ze voor en zo bedreigend zijn ze.

We lijden aan een wat-niet-weet-wat-niet-deert-illusie. Hoewel we overal om ons heen mensen tegenkomen die last hebben van hardnekkige symptomen of ernstige ziekten, zoeken we niet tot op de bodem uit waardoor ze worden veroorzaakt, in de hoop dat we ze op afstand kunnen houden, zodat ons niet hetzelfde lot is beschoren. Met zijn allen vergeten we al snel de gevaren waar we wel iets over horen.

De Onverzoenlijke Vier zijn hier mooie voorbeelden van: als we straling, toxische

zware metalen, virussen of DDT niet kunnen zien, en als er niet dagelijks in de kranten en op het nieuws over wordt gesproken, dan maken we onszelf wijs dat het oké is om er niet over na te denken. We vergeten de vroegere fouten van de maatschappij en leven gestaag verder, zonder te beseffen dat we nieuwe fouten kunnen maken als we niet van het verleden leren.

Om onszelf te beschermen is het van groot belang dat we de Onverzoenlijke Vier volledig doorgronden. Het eerste wat we erover kunnen zeggen is dat ze meestal van generatie op generatie worden doorgegeven, een overdracht die vaak met genetica wordt verward. Als we ziek worden, en die ziekte lijkt op iets waar een familielid last van heeft gehad, denken we meteen dat we slechte genen hebben geërfd.

Dat is een theorie die gemakkelijk te aanvaarden is, want als we naar familieleden kijken, zien we dezelfde kenmerken. We denken dan dat we niet alleen een bepaalde neusvorm of haarkleur of manier van lopen hebben geërfd, maar ook een grotere bevatelijkheid voor een bepaalde aandoening. Heeft iemand weleens tegen je gezegd dat je gezondheidsproblemen genetisch zijn? Ga niet mee met de overtuiging dat er iets inherent mis met je is.

De echte reden waarom zoveel ziekten binnen families worden doorgegeven is dat de Onverzoenlijke Vier door middel van het bloed worden overgedragen. Stralingseffecten, zware metalen, virussen en DDT kunnen tijdens de bevruchting en in de baarmoeder aan de foetus worden doorgegeven. Dat is het werkelijke verhaal achter een groot aantal ziekten dat van generatie op generatie wordt doorgegeven.

We moeten ervoor zorgen dat we geen ideeën gaan aanhangen die ons meer kwaad dan goed doen. Ja, we hebben genen, en ja, die genen spelen een belangrijke rol in ons

bestaan. Het onjuiste idee dat er op genetisch niveau iets aan je mankeert is ook weer een voorbeeld van een geloofssysteem dat onvolkomenheden ziet in het heilige fundament van je fysieke lichaam dat je leven in stand houdt.

Vergelijk het maar met de overtuiging dat bij auto-immuunziekten het lichaam zichzelf aanvalt. (Dat is niet zo. Voor meer informatie hierover verwijs ik je naar de inleiding van Deel 2, 'De Heilige Vier'.)

Onze genen hebben niets met chronische ziekten te maken. Waar het om gaat is de vraag waaraan je voorouders waren blootgesteld en wat ze doorgegeven hebben aan je ouders en uiteindelijk dus aan jou. Als je begrijpt dat het probleem een lichaamsvreemde factor is, zoals een ziekteverwekker of toxine, ga je er anders naar kijken, omdat dit betekent dat je ervan af kunt komen.

Het tweede zeer belangrijke punt met betrekking tot de Onverzoenlijke Vier is dat hun schadelijke werking wordt versterkt als ze samen voorkomen. De zwaarste ziekten zijn dus het gevolg van de aanwezigheid van twee of meer van deze factoren. Iemand kan bijvoorbeeld blootgesteld zijn aan straling, zij het direct of via de familielijn, en doordat straling het immuunsysteem verzwakt, wordt deze persoon bevattelijker voor een virus zoals het Epstein-Barr virus, dat uiteindelijk tot multiple sclerose kan leiden.

Of als iemand via de bloedlijn aan een hoge dosis DDT wordt blootgesteld en vervolgens aan zware metalen, met name aluminium, kun je er donder op zeggen dat er hersentumoren zullen ontstaan. Daarnaast zijn zware metalen een favoriete voedingsbron voor virussen, dus een virus dat normaal gesproken niet actief zou worden of uit het systeem verwijderd zou worden, vermenigvuldigt zich als er iets lekkers zoals kwik of aluminium in de buurt is.

Het derde en belangrijkste punt om in gedachten te houden is dat er hoop is. Als je er bewust mee omgaat, kun je je blootstelling aan deze factoren zo veel mogelijk beperken. Met voldoende toewijding is het mogelijk om je systeem te ontgiften. Met behulp van de voedingsmiddelen die ik later in het boek beschrijf kun je jezelf beter beschermen dan ooit tevoren.

STRALING

We zijn op het punt aangekomen waarop we straling negeren. We zien straling niet meer als probleem. Zelfs nu ik dit schrijf, weet ik al wat je misschien denkt: *waarom zou je je druk maken om straling?* Nog niet zo lang geleden maakten veel mensen zich ontzettend veel zorgen over de straling van mobieltjes. Nu doen we dat niet meer. En hoewel we ons wel druk maken over de straling die direct na een kernramp vrijkomt, denken we er al snel niet meer over na als we niet in de buurt wonen.

Elke kernramp heeft onomkeerbare schade aan onze planeet aangericht. Tot op de dag van vandaag worden we blootgesteld aan de radioactieve neerslag van de atoomaanval op Hiroshima en Nagasaki in de Tweede Wereldoorlog, de explosie in de kernreactor van Tsjernobyl in 1986 en de ramp in Fukushima in 2011. Toen er bij die gebeurtenissen straling vrijkwam, sloeg die niet meteen allemaal op de aarde neer.

Het grootste deel bleef in de atmosfeer en zit nog steeds in de lucht die we inademen, ook al wonen we heel ver van Japan en de Oekraïne vandaan. De straling die wel neersloeg kwam in het water en de bodem terecht, dus komen we er bijna voortdurend mee in aanraking.

Tot nu toe is slechts een fractie van de straling van Hiroshima neergeslagen. Het grootste deel zit nog steeds in de atmosfeer. Over

Een voorbeeld hiervan is koolzaadolie. Talloze natuurvoedingswinkels en restaurants prijzen koolzaadolie voor de zogenaamde heilzame effecten ervan. Er zit weinig verzadigd vet in en ze zeggen dat deze olie het risico op hartaandoeningen kan verkleinen. Ze weten niet beter. Dit is gewoon wat men op dit moment denkt. In werkelijkheid veroorzaakt koolzaadolie ontstekingen, hij voedt ziekteverwekkers en beschadigt slagaders.

Als je met koolzaadolie kookt, of met andere producten die ik in het hoofdstuk 'Wat je beter niet kunt eten' uit mijn eerste boek noem, betreed je een gevaarlijke weg. Deze olie vormt een volledig verborgen bijdrage aan de voedselcrisis waarmee we momenteel te maken hebben.

Er is een groot misverstand over hoe je gezond kunt eten, en hoe je zowel je ziel als je lichaam kunt voeden. Het is geen kwestie van of-of, en het is niet onmogelijk. Het is zelfs niet onaangenaam. We kunnen de crisis omzetten in een kans om erachter te komen wat echt het beste voor ons is.

HOE VERDER?

Ik wil niet dat je denkt dat het allemaal kommer en kwel is. Ja, we worden tegenwoordig met ernstige problemen geconfronteerd. Ja, dat geeft ons een zeer onveilig gevoel. Het gebrek aan informatie, gecamoufleerd door

de stormvloed van misleidende, aandacht grijpende nieuwsberichten, veroorzaakt wijdverspreid leed. Zo is het nu eenmaal.

Als we dit proberen te negeren en onze kop in het zand steken, of als we het *waarom* er niet van kennen, zijn we nog veel slechter af, zowel individueel als collectief. Dan komen we vast te zitten, en dat maakt ons kwetsbaar. Alleen als we de werkelijkheid onder ogen zien, kunnen we echt stappen vooruit zetten.

Het is tijd voor verandering, het is tijd dat je leert hoe je jezelf en je gezin in deze bijzonder uitdagende tijden kunt beschermen en helpen. Je leven is heilig en kostbaar. Je hebt een persoonlijk doel op aarde, en ik wil dat je gezond genoeg bent om dat doel te verwezenlijken.

Nu weet je hoe we op het punt zijn aanbeland waarop ons leven wordt bedreigd. Je weet wat de specifieke gevaren voor je gezondheid zijn.

Nu je dit hoofdstuk hebt gelezen, kun je jezelf en je geliefden beter beschermen. Gewapend met deze kennis kun je er in de rest van het boek achter komen hoe je deze bedreigingen niet alleen kunt bestrijden, maar ook overwinnen.

Houd moed. Het is tijd om op te staan, om gebruik te maken van de goddelijke krachten die erop wachten dat ze ons kunnen helpen. Het is tijd om volledig tot bloei te komen.

AANPASSING:

IN DE HUIDIGE WERELD VOORUITKOMEN

De tijd waarin we leven heeft een naam: de Versnelling. Het is een tijd waarin technologische vooruitgang de motor achter een steeds hoger leeftempo is. In een oogwenk worden er nieuwe apparaten, platforms en procedures ontwikkeld.

We lopen rond met computertjes in onze zak, chatten via live video met mensen die aan de andere kant van de wereld wonen en lezen artikelen over robots die operaties uitvoeren. Dit is de toekomst! Maar al deze ontwikkelingen maken ons kwetsbaar als we ons niet vanuit de basis aanpassen.

Het probleem met vooruitgang is dat hij niet altijd synchronistisch verloopt. Op sommige gebieden verlopen de ontwikkelingen razendsnel, terwijl andere levensdomeinen daarbij achterblijven.

Neem bijvoorbeeld auto's. De hedendaagse auto's zijn uitgerust met wifi, gecomputeriseerde dashboards, gps, zonnepanelen, startmechanismen die op afstand kunnen worden bediend, camera's die je dode hoeken in de gaten houden, stoelverwarming, televisies in de hoofdsteunen, automatische versnellingen, ruitenwissers met regendetectors en andere kenmerken waar we een eeuw geleden niet over hadden kunnen dromen, toen Henry Ford met het eerste T-model kwam. Auto's zijn haast ruimteschepen geworden. Binnenkort zullen er zelfs zelfrijdende auto's zijn.

Maar deze technologische hoogstandjes worden op ouderwetse technologie verplaatst: rubberen banden gevuld met lucht. Dat was honderd jaar geleden ook al zo, toen je de motor moest aanzwengelen om hem te starten! En we weten allemaal hoe vaak mensen een lekke band krijgen, en hoe storend dat is. Je kunt lekker op de snelweg aan het rijden zijn, met je satellietradio aan, genietend van de perfecte temperatuurregeling van je climate control en een stem die precies vertelt waar je heen moet rijden, maar die dingen kunnen je niet beschermen tegen spijkers op de weg.

De band loopt leeg, je voelt de kenmerkende hobbelige manier van rijden en je hebt geen andere keuze dan de auto langs de weg te zetten. Je kunt pas weer verder als de band verwisseld is. Vijf minuten geleden was alles nog fantastisch. Nu sta je langs de weg en heb je wellicht het gevoel dat je slechts een steenworp verwijderd bent van de dagen van de houten wielen.

Tenzij er een revolutie plaatsvindt in hoe men denkt over hoe auto's van A naar B gaan, blijven auto's in het verleden steken, ongeacht hoe geavanceerd ze boven de wielen worden.

Dit verklaart ook waar we als maatschappij op het gebied van gezondheid staan. Zonder onze gezondheid, zowel die van onszelf als die van de bevolking als geheel, heeft de

voortgang die we op andere gebieden maken minder betekenis.

Gezondheid draagt ons over onze levensweg. Gezondheid is *alles*. Zonder onze gezondheid komen we vast te zitten. Desondanks maken ontwikkelingen op andere gebieden ons blind en leiden ons af van hoe kwetsbaar ons lichaam is. Potentiële gevaren – de spijkers op de weg – liggen overal op de loer. Over een paar van deze gevaren heb je in het vorige hoofdstuk kunnen lezen.

Maar wat kunnen we hier nu aan doen? Hoe gaan we ermee om? We doen iets wat in onze menselijke aard ligt, in ons DNA besloten ligt, iets wat de bedoeling is en waarbij het universum ons wil steunen: we passen ons aan.

HULP ZOEKEN

Het is niemands schuld dat er geen informatie beschikbaar is over *hoe* we ons aan moeten passen. Niemand kan als schuldige aangewezen worden voor het feit dat ontwikkelingen op het gebied van ziektepreventie ver achterlopen bij de voortgang die op andere levensdomeinen wordt geboekt. Zo heeft de wereld zich door de jaren heen nu eenmaal ontwikkeld.

Een van de aspecten van de Versnelling is dat het hogere leeftempo uit de hand kan lopen en de boel een negatieve richting op kan sturen. Dus er *is* meer dan voldoende hulp, tenminste als je als doel hebt om jezelf te vernietigen.

Als je meer wilt drinken, hoef je niet ver te zoeken naar een barkeeper die je volgende cocktail inschenkt. Als je 100 km/u wilt rijden in een straat waar je maar 50 km/u mag rijden, hoef je alleen het gaspedaal maar in te drukken. De auto helpt je wel.

Als je van een brug wilt bungeejumpen, is het niet zo moeilijk om iemand te vinden die het rubberen koord voor je wil bevestigen. Er

is overal hulp als je je leven op het spel wilt zetten.

De keerzijde is dat het moeilijk is om hulp voor verbetering te zoeken. Waarschijnlijk heb je weleens ervaren wat een worsteling het is om jezelf te verbeteren. Als je bijvoorbeeld een dieet volgt, liggen er overal verleidingen op de loer. En als je bijvoorbeeld meer wilt gaan bewegen, staan er opeens tien belangrijke zaken in de weg. Als er wel echte hulp is, is die beperkt.

Er is bijvoorbeeld slechts één gezond restaurant in de buurt van je kantoor, dus als je daar al heel vaak bent geweest, ga je maar weer naar de snackbar. Volgens het advies met betrekking tot tijdmanagement is het inlassen van meer beweging slechts een kwestie van ‘tijd vrijmaken’, dus neem je het jezelf kwalijk als je lui bent en het je niet lukt om een workout in je dag in te plannen.

En dan zijn er de schadelijke gezondheidstrends waardoor talloze mensen zich laten misleiden. Volgens de reclame zijn ze goed voor je gezondheid, terwijl dat in werkelijkheid absoluut niet zo is.

Van de zeven miljard mensen die op deze planeet leven, krijgen zes miljard niet de hulp die ze op gezondheidsgebied nodig hebben. Dat komt niet doordat ze het niet verdienen om in blakende gezondheid te verkeren. Het komt niet doordat ze de verkeerde levensomstandigheden hebben gemanifesteerd of aangetrokken. Het is gewoon pech.

De wereld is op een punt aangekomen waarop ons natuurlijke vermogen om goede en minder goede momenten af te wisselen, en om bepaalde gezondheidsproblemen het hoofd te bieden, door tegenwerkende krachten wordt overschaduwd. Vergelijk het maar weer met de leuke autoband: innovatie is onvolledig.

Ik wil overigens duidelijk stellen dat dit niet komt doordat God ons hier op aarde in de steek heeft gelaten. De menselijke vrije wil

is voor de huidige situatie verantwoordelijk. Groepsdenken en een reeks ongeïnspireerde beslissingen in het verleden hebben ertoe geleid dat industrieën materialen gebruiken die slecht zijn voor onze gezondheid. Daarnaast heeft dit geleid tot de ontwikkeling van gadgets waar een enorm technisch vernuft in zit, terwijl onze basis juist zoveel aandacht nodig heeft.

Deskundigen, leerkrachten, autoriteiten en professionals op het gebied van gezondheid kunnen ons niet laten zien wat we moeten doen, want ze hebben de gegevens niet waarmee ze de mens kunnen leren hoe hij de belangrijkste vragen kan stellen met betrekking tot hoe we ons moeten aanpassen.

De Hogere Spirit, de Heilige Bron, het Universum, het licht, engelenkrachten – welke taal het goddelijke ook tegen je spreekt – het is er. God zorgt veel beter voor je dan voorheen. Je verbinden met die hemelse goedheid lost de verwarring op, zodat je het heft weer in eigen hand kunt nemen.

Om te beginnen hebben we hulp nodig, echte hulp, uit een niet direct voor de hand liggende bron.

OMGAAN MET STRESS

Als je tijdens de Versnelling leeft, kun je dat vergelijken met de spreekwoordelijke kikker in een pan met water. De temperatuur wordt steeds hoger, met stapjes die we niet bemerken, tot hij plotseling ondraaglijk is. We zijn niet in één keer in deze situatie gesprongen. De situatie is gedurende langere tijd ontstaan. Als we er niet snel iets aan doen, riskeren we dat we levend worden gekookt.

Stress is een fantastische leraar

Een cruciale stap in het aanpassen aan de moderne wereld is stoppen met stress als een

vijand te zien. Het leven kan inderdaad erg stressvol zijn. We hebben zoveel op ons bordje liggen, en vooral vrouwen hebben meer taken en verantwoordelijkheden dan ooit tevoren. De druk om voor iedereen te zijn wat hij of zij van je verwacht kan zelfs paniek veroorzaken. Als je hierdoor wordt overweldigd en het gevoel hebt dat je voortdurend onder vuur ligt, heb je het volste recht om in paniek te raken. Dat is volledig normaal.

De enige manier om onszelf tegen de gevaren van onze veranderende wereld te beschermen is mee veranderen. We moeten een manier zien te vinden waarop we met de veranderingen kunnen omgaan. Het is de enige manier om in leven te blijven en vooruit te komen.

Sommige mensen ontstressen door te fitnesssen, wat inderdaad heilzaam kan zijn. Andere mensen gaan mediteren en bidden, waarvan ik denk dat het zo belangrijk is dat ik in mijn eerste boek twee hoofdstukken heb gewijd aan de ziel en spirituele ondersteuning.

Weer andere mensen hebben baat bij het minder tijd besteden aan bepaalde levensdomeinen. Dat is een uitstekende benadering als je het jezelf kunt veroorloven. Geef jezelf gerust toestemming om ‘sneller, niet harder’ te werken, om je uit bepaalde plannen terug te trekken als dat nodig is, om te delegeren, om even een dutje te doen als je weinig energie hebt, en om eens *niet* alle items op je takenlijst af te hoeven vinken.

Veel mensen hebben bovenstaande maatregelen echter al eens geprobeerd. En hoe graag we ook wat minder tijd zouden willen besteden aan de verplichtingen die overblijven, is dat niet mogelijk. We krijgen al niet alles gedaan wat we zouden moeten doen, en een groot aantal situaties kunnen we gewoonweg niet vermijden.

En we kunnen ze natuurlijk ook niet weg wensen. Zo zit de wereld tegenwoordig in elkaar. Er moet veel gedaan worden.

FRUIT



APPELS

Onderschat nooit de kracht van een appel. De ontstekingsremmende eigenschappen van deze vrucht maken hem tot een uitstekende keuze bij vrijwel elke ziekte. Encefalitis (hersenontsteking), het prikkelbaredarmsyndroom, en virale infecties (die tot zenuwontsteking kunnen leiden) zijn enkele aandoeningen waarbij appels een belangrijke rol kunnen spelen met betrekking tot het kalmeren van het systeem door de virale en bacteriële belasting te verlagen die ontstekingen veroorzaakt.

De fytochemicaliën in appels maken ze tot een uitstekend voedingsmiddel voor het brein. Appels voeden neuronen en bevorderen de elektrische activiteit. Appels met een rode schil bevatten anthocyanen en zelfs sporen van malvidine (een anthocyanidine), die deels verantwoordelijk zijn voor de rode kleur.

Deze pigmenten hebben eigenschappen die obesitas tegengaan en verbindingen die de spijsvertering bevorderen, wat gunstig is voor gewichtsverlies. Appels bevatten ook sporen van flavonoïden, rutine en quercetine – fytochemicaliën die verantwoordelijk zijn voor de ontgiftiging van zware metalen en straling – en de aminozuren glutamine en serine, die een bijdrage leveren aan de ontgiftiging van MSG uit het brein. Deze vrucht helpt bij het reinigen en zuiveren van de organen, bevordert de bloedcirculatie naar het lymfstelsel, herstelt een beschadigde huid en reguleert de bloedsuikerspiegel.

Appels zijn de ultieme darmreinigers. Terwijl de pectine die in appels zit door je dar-



men heen gaat, verzamelt hij microben, zoals bacteriën, virussen, gist en schimmels en bevordert de uitscheiding ervan. Hij doet hetzelfde met verrotte eiwitten en afvalproducten die in de darmen achterblijven en koloniën van schadelijke bacteriën voeden, zoals *E. coli* en *C. difficile*.

Dit maakt appels tot een krachtig antiproliferatief middel voor de genezing van SIBO (bacteriële overgroei in de dunne darm) en andere spijsverteringsstoornissen.

Appels zorgen ook op een diep, cellulair niveau voor hydratatie. Ze bevatten belangrijke sporenelementen zoals mangaan en molybdeen, en daarnaast elektrolyten en essentiële mineralen die het lichaam helpen bij het weer hydrateren na inspanning of stress.

AANDOENINGEN

Als je een van de onderstaande aandoeningen hebt, zorg dan dat je appels in je leven introduceert:

Nierziekte, leverziekte, de ziekte van Alzheimer, artritis, beroerten, multiple sclerose

(MS), schildklierziekte, hypoglykemie, diabetes, TIA (transient ischemic attack), urineweginfecties, bijnieruitputting, migraine, gordelroos, blootstelling aan schimmels, obsessief-compulsieve stoornis (OCS), osteomyelitis, ADHD, autisme, posttraumatische stressstoornis (PTSS), acne, amyotrofische laterale sclerose (ALS), de ziekte van Lyme, obesitas, SIBO (bacteriële overgroei in de dunne darm), angststoornis, tinnitus, virale infectie, draaiduizeligheid.

SYMPTOMEN

Als je een van de onderstaande symptomen hebt, zorg dan dat je appels in je leven introduceert:

Oorsuizen of andere geluiden in het oor zonder aanwijsbare externe geluidsbron, diabetische neuropathie, duizeligheid, het gevoel alsof alles om je heen draait, evenwichtsproblemen, hartkloppingen, zure reflux, hypoglykemie en andere onbalansen met betrekking tot de bloedsuikerspiegel, mineraaltekorten, onaangename lichaamsgeur, symptomen van premenstrueel syndroom, pijn in de ribben, vermoeidheid, een opgeblazen gevoel, winderigheid, obstipatie, nervositeit, angst, frozen shoulder, gewichtstoename, rugpijn, wazig zicht, hersenmist, pijn in het hele lichaam, oorpijn, stijfheid van het lichaam, hersenontsteking, roos, symptomen van de menopauze.

EMOTIONELE ONDERSTEUNING

De appel is een oeroud voedingsmiddel dat ons terugbrengt naar de bron. Hij is een

van de eerste voedingsmiddelen die ons troost heeft geboden, dus appels verbinden ons met een gevoel van bescherming.

Dit maakt ze tot ideale vruchten als je je depressief, vervreemd, machteloos, nutteloos of waardeloos voelt. Als je je niet gewaardeerd voelt, kan het eten van een appel je helpen.

Appels openen een deel van je en veranderen de energie in je en om je heen om geluk en positievere dingen aan te trekken. Ze kunnen je levendigheid terugbrengen, je opbeuren, en je energiever maken. Dat komt doordat we appels duizenden jaren lang hebben opgeslagen om door de wintermaanden te komen.

De appel is een straal van hoop die ons in verbinding brengt met het goede leven. Als de buitenwereld akelig lijkt te zijn, kan een appel ons weer in verbinding brengen met het leven, wedergeboorte, zonlicht en de zomer.

SPIRITUELE LES

Appels leren ons dat we ons niet moeten laten beïnvloeden door de kilheid en ongevoeligheid van anderen. In tegenstelling tot gewassen die beschadigd kunnen raken door herfsttemperaturen, blijven veel appelvariëteiten gedurende de koudere maanden groeien en rijpen, beschermd door hun vorstbestendige schil.

Als je met een koudefront van een vriend, geliefde of collega wordt geconfronteerd, eet dan een appel en creëer een beschermend schild om je heen tot de omstandigheden verbeteren.

APPELS MET 'KARAMELDIP'

Voor 1-2 personen

Dit is de perfecte snack voor als je kinderen uit school thuiskomen: knapperige appelschijfjes met een kleverige karameldipsaus. Je kunt ook twee keer zoveel maken, want dit gerecht is op voor je het weet.

1 grote appel, in plakjes
6 dadels, ontpit
¼ tl kaneel

Leg de appelschijfjes op een bord. Blender* de dadels en het kaneel met een beetje water tot een geheel. (Als je droge, stevige dadels gebruikt, week ze dan eerst twee uur tot ze zacht zijn.) Schep het mengsel in een serveerkom met de appelschijfjes ernaast.

TIPS

- Appels met een rode schil en de meeste kleur zijn het beste.
- Probeer drie appels per dag te eten. Als je je hieraan houdt, kan je gezondheid op onverwachte manieren verbeteren.
- Ga minimaal één keer per jaar naar een biologische boomgaard waar je zelf appels mag plukken. Zoals ik in meer detail in mijn eerste boek heb beschreven, bevat de schil van verse, ongewassen, pesticidevrije en onbehandelde groenten en vruchten verheven micro-organismen die van cruciaal belang zijn voor de gezondheid van je darmen en immuunsysteem.
Het zelf plukken van fruit is ook een van de krachtigste, meest aardende meditatievormen die er bestaan.

* zie achter in het boek voor meer informatie en/of adressen



ABRIKOZEN



De abrikoos is een fantastisch voedingsmiddel voor verjonging. Abrikozen bevatten veel aminozuren, zoals cysteine en glutamine, en daarnaast mineralen, zoals selenium en magnesium in hun meest bioactieve vorm.

Deze vrucht zit ook vol met meer dan veertig sporenelementen, waarvan sommige aan elkaar gebonden zijn als cofactorsporenelementen, die natuurlijke bioactieve verbindingen vormen die nog door de wetenschap ontdekt moeten worden.

Abrikozen hebben ook verbindingen van fytochemicaliën die zich diep in het lichaam binden aan moleculen van chemicaliën, zoals DDT, waardoor de kans dat je kanker krijgt wordt verkleind.

Abrikozen elimineren onnuttige elementen in het spijsverteringskanaal die de productie van vitamine B12 in de weg staan. Als je een abrikoos eet, verzamelt en vernietigt de schil schimmels, gist, onnodige *Candida* en andere schadelijke schimmels in het lichaam, en de schil bevat veel enzymen en co-enzymen die het DNA beschermen. Het vruchtvlees van een abrikoos gaat de productie van ammoniak in de darm tegen.

Ammoniak is een schadelijk gas dat door de darmwand kan lekken en in het hele lichaam problemen kan veroorzaken, variërend van hersenmist tot gebitsproblemen. (Deze aandoening wordt ammoniakdoorlaatbaarheid genoemd en is nog niet door de wetenschap ontdekt. Ik heb er in *Medical Medium* uitgebreid over geschreven.)

De abrikoos is een verwarmend voedingsmiddel en een energiestabilisator die de groei van rode bloedcellen bevordert, je hart versterkt en je brein voedt. Als je jezelf tot het uiterste drijft en daardoor je reserves verbruikt, eet dan abrikozen, want zij geven je weer energie.

AANDOENINGEN

Als je een van de onderstaande aandoeningen hebt, zorg dan dat je abrikozen in je leven introduceert:

Kanker, galstenen, galblaasziekte, slijmbeursontsteking, diverticulitis, de ziekte van Lyme, acne, bloedarmoede, hoge bloeddruk, astma, artritis, depressie, chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS), fibromyalgie, blootstelling aan schimmels, gistinfecties, posturaal orthostatisch tachycardiesyndroom (POTS), het syndroom van Raynaud, hypoglykemie, hyperglykemie, diabetes, parasieten, ammoniakdoorlaatbaarheid.

SYMPTOMEN

Als je een van de onderstaande symptomen hebt, zorg dan dat je abrikozen in je leven introduceert:

Gevoeligheid voor temperatuur, vermoeidheid, een licht gevoel in je hoofd, pijnjes in het hele lichaam, chronische misselijkheid, onlesbare dorst, pijnlijk tandvlees, kortademigheid, voedselallergieën, *Candida*-overgroei, transpiratieproblemen (niet in staat zijn om te transpireren of overmatig transpireren), jeukende huid, hersenmist, een opgeblazen gevoel, pijn in het hele lichaam, darmspasmen, obstipatie, hevige trek, winterigheid, hoofdpijn, verlies van energie, gewichtstoename.

EMOTIONELE ONDERSTEUNING

Abrikozen helpen ons om vanuit ons hart in het leven te staan. Ze maken ons opener en vriendelijker en helpen mensen die moeite hebben met vertrouwen om minder nerveus en schichtig te zijn. Abrikozen kalmeren ons als we ons bedreigd voelen, en reguleren

een defensieve aard door ons in verbinding te brengen met onze intuïtie, zodat we weten wanneer we waakzaam moeten zijn en wanneer we meer kunnen ontspannen. Als we in welke situatie dan ook gefrustreerd raken, bieden abrikozen troost.

SPIRITUELE LES

Abrikozen zijn in deze eeuw een beetje op de achtergrond geraakt en worden overschaduwed door opvallendere en lekkerdere levensmiddelen. Als je leert waarderen wat deze vrucht voor je gezondheid kan doen – en dat is veel meer dan een groot aantal andere voedingsmiddelen – kun je je ogen en hart openen voor nieuwe carrièremogelijkheden, vrienden en familieleden die wellicht ook een beetje op de achtergrond zijn geraakt.

TIPS

- Abrikozen geven je zo veel energie en zijn zo transformerend dat je er maar één hoeft te eten om van deze gunstige effecten gebruik te maken. Als je een ziekte hebt, probeer dan vier abrikozen per dag te eten om je te ondersteunen en te genezen.
- Vanaf 3 uur 's middags kun je het meest van de gunstige effecten van abrikozen profiteren. Dan bevat de vrucht het hoogste gehalte aan voedingsstoffen. Bovendien is hij dan het sterkst bioactief en zijn de voedingsstoffen het best opneembaar.
- Heb geduld met de rijping van abrikozen. Wacht tot een abrikoos goed rijp is voordat je hem opeet. Eet de vrucht niet als hij nog niet rijp is. Je hoeft je echter geen zorgen te maken over de sappigheid. Een abrikoos hoeft niet zeer sappig te zijn om van de gunstige effecten te kunnen profiteren.
- Als je niet aan verse abrikozen kunt komen, zijn zwavelvrije, gedroogde abrikozen een uitstekend alternatief. Hoewel niet alle gedroogde vruchten even waardevol zijn, behouden abrikozen al hun geneeskrachtige eigenschappen als ze gedroogd zijn. Het kaliumgehalte stijgt zelfs – in tegenstelling tot dat van andere vruchten – als abrikozen worden gedroogd.

ABRIKOZENREPEN

Voor 2-4 personen

Als je altijd op zoek bent naar een snelle, gemakkelijke snack die je gedurende de dag snel even wilt kunnen pakken, zijn deze abrikozenrepen perfect. Ze zijn zoet en de amandelen maken ze knapperig. Ze hebben slechts vier ingrediënten en je hebt ze in een handomdraai gemaakt. Je kunt ze maximaal een maand in de diepvries bewaren.

130 g gedroogde abrikozen
70 g dadels, ontpit
70 g amandelen
20 g kokos

Doe alle ingrediënten in een foodprocessor en zorg ervoor dat alles goed is gemengd. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verspreid het mengsel tot een grote, platte rechthoek van ongeveer 2,5 cm dik.

Leg minimaal 30 minuten in de koelkast en snijd vervolgens in repen. Bewaar de repen maximaal een week in de koelkast of luchtdicht afgesloten maximaal een maand in de diepvries.



GROENTEN



ARTISJOKKEN



Tegenwoordig wordt vaak over superfoods gesproken. Wat dat betreft horen artisjokken in de top 10. Artisjokken behoren tot de meest voedzame groenten. Ze zitten vol met fytochemicaliën, zoals luteïne en isothiocyanaten, vitaminen, zoals A, E en K, aminozuren en enzymen. Ze bevorderen de productie van B12 en zijn fantastisch voor het evenwicht in de darmen.

Artisjokken bevatten ook veel mineralen, zoals silica, dat een van de belangrijkste mineralen in ons lichaam is en cruciaal voor ons bestaan is.

Het magnesium dat in artisjokken zit krijgt veel aandacht en dat is terecht. Maar er zijn nog veel meer redenen waarom artisjokken rustgevend zijn: naast het magnesium bevatten artisjokken fytochemicaliën die alle lichaamssystemen tot rust brengen, en ze bevatten een aantal kalmerende mineralen.

Deze mineraaldichtheid komt overeen met de organen en klieren die ook een grotere dichtheid hebben (zoals de lever, milt, alvleesklier, het brein, de bijniere en de schildklier) en die door artisjokken worden gevoed.

Diep in deze organen hebben we belangrijke reserves van voedingsstoffen, en artisjokken behoren tot de voedingsmiddelen die deze reserves aanvullen, zodat we een langere levensduur hebben.

Artisjokken zijn ontzettend goed voor de alvleesklier, en dus ook voor mensen met diabetes, hypoglykemie en andere aandoeningen die gepaard gaan met een oneven-

wichtige bloedsuikerspiegel. Artisjokken behoren ook tot de beste voedingsmiddelen voor het terugdringen van nierstenen en galstenen, en de verkalking van littekenweefsel in het lichaam. Artisjokken beschermen het lichaam tegen de effecten van röntgenstraling, kankerbehandelingen, tandheelkundige behandelingen en algemene blootstelling aan straling.

Artisjokken dienen zeer serieus te worden genomen en te worden gezien als medicijn, een medicijn dat een aardse, zoete en heerlijke smaak heeft.

Veel mensen eten geen verse artisjokken, omdat ze worden afgeschrikt door hun uiterlijk en niet weten hoe ze ze moeten bereiden. Als je eenmaal weet hoe je artisjokken moet bereiden, zet je een zeer voedzaam gerecht op tafel.

AANDOENINGEN

Als je een van de onderstaande aandoeningen hebt, zorg dan dat je artisjokken in je leven introduceert:

Diabetes, hypoglykemie, nierstenen, galste-

nen, verkalkingen, inwendig littekenweefsel, gordelroos, osteomyelitis, schildklierziekte, slapeeloosheid, het carpaletunnelsyndroom, botfracturen, levercirrose, stoornissen van het endocriene systeem, leververvetting, hepatitis A, hepatitis B, hepatitis C, hiv, interstitiële cystitis, leverkanker, de ziekte van Lyme, aandoeningen van de optische zenuw, alvleesklierkanker, maagzweren, systemische lupus, te weinig energie in het voortplantingssysteem, onverklaarbare onvruchtbaarheid, letsel aan de achillespees, bloedcelkanker, zoals meervoudig myeloom.

SYMPTOMEN

Als je een van de onderstaande symptomen hebt, zorg dan dat je artisjokken in je leven introduceert:

Onevenwichtige bloedsuikerspiegel, voedselallergieën, kankerzweren, pijn in de ribben, slaapstoornissen, abnormaal uitstrijkje (d.w.z. abnormale baarmoederhalscellen), voedselgevoeligheid, aandrang tot urinelozing, problemen met de botdichtheid, botverlies, broze nagels, disfunctionele lever, overgevoeligheid voor elektromagnetische straling, emotie-eten, ontstoken colon, levercongestie, zenuwpijn, buikpijn, mineraaltekorten, vergrote milt.

EMOTIONELE ONDERSTEUNING

Als je last hebt van aan het hart gerelateerde emoties, dus als je hart je in je schoenen zinkt, je hart gebroken is, of als je koudhartig bent, zijn artisjokken belangrijk voor jou. Als je ze regelmatig eet, hebben ze de kracht om je hartchakra te openen en via dit heilige kanaal heling in gang te zetten.

SPIRITUELE LES

Soms bouwen we een muurtje om ons heen om onszelf te beschermen. Elke ervaring waarbij we zijn gekwetst of waarbij misbruik van ons is gemaakt, legt een nieuwe laag tussen onze kern en de buitenwereld.

Het is een overlevingstechniek die we van de natuur leren. Maar als je net als bij de artisjokken de tijd neemt om het muurtje af te breken, kom je erachter dat we allemaal een zacht, ondersteunend hart hebben.

Artisjokken leren ons dat hoewel een verbinding niet altijd gemakkelijk tot stand komt – soms is er flink wat werk voor nodig om de buitenste bladeren te verwijderen – het de moeite waard is om verbinding te maken met onze zachte, werkelijke en liefdevolle kern, en die van anderen.

GESTOOMDE ARTISJOKKEN MET CITROEN-HONINGDIPSAUS

Voor 2-4 personen

Het bereiden van artisjokken kan een hele klus lijken. Het enige wat ervoor nodig is, is heet water en een beetje geduld. Als ze worden gestoomd tot ze zacht zijn, hoef je ze alleen maar uit elkaar te halen en ze in een heerlijke saus van honing, olijfolie en salie te dippen.

4 artisjokken
60 ml olijfolie
60 ml honing
60 ml citroensap
3 salieblaadjes

Bereid de artisjokken door het bovenste kwart van elke artisjok af te snijden en de steel te verwijderen. Knip met een schaar de punt van de rest van de bladeren af. Vul een grote pan met een laag water van 7,5 cm. Leg de artisjokken in een stoommandje in de pan. Stoom de artisjokken 30 tot 45 minuten, tot de bladeren zacht zijn en gemakkelijk verwijderd kunnen worden.

Meng voor de dipsaus alle overgebleven ingrediënten in een steelpannetje op hoog vuur. Blijf roeren tot de saus na ongeveer 2 minuten wat dikker wordt. Neem van het vuur en serveer met een bij de gestoomde artisjokken.

TIPS

- Voor de meest veelbelovende resultaten kun je vier keer per week artisjokken bij het avondeten eten.
- De meest voedzame manier om van artisjokken te genieten is ze stomen. Als ze eenmaal bereid en afgekoeld zijn, verwijder je de bladeren, dip je ze in je favoriete gezonde dressing, en knabbel je het 'vlees' van de onderkant van het blad af. Vervolgens verwijder je de baard en geniet je van de harten.
- Als je bereide artisjokkenharten met een conserveringsmiddel koopt, zoals citroenzuur, week ze dan een dagje om van dit uit mais gewonnen irriterende middel af te komen. (Voor meer informatie over problemen met mais verwijst ik je naar het hoofdstuk 'Voedingsmiddelen die het leven moeilijker maken'.)
- Als je artisjokken bij het avondeten eet, reinigt je lever zichzelf in de vroege ochtenduren, terwijl je slaapt. Voor de beste resultaten eet je de artisjokken om zeven of acht uur 's avonds.
- Probeer artisjokken eens samen met romainesla. Samen dragen ze bij aan het oplossen van galstenen en nierstenen.



ASPERGES



De mens is altijd op zoek geweest naar de fontein van de eeuwige jeugd. Hij heeft verre reizen gemaakt op zoek naar die magische bron die uit de bodem stroomt en een goede gezondheid in stand houdt. Deze bron is geen mythe en komt inderdaad uit de aarde ... maar je kunt hem ook gewoon in de supermarkt kopen. Dit wonder dat veroudering tegengaat is de asperge.

Wanneer was jij op je sterkst? Toen je moeiteloos kon rennen, in de zee kon zwemmen zonder moe te worden? Was dat tien, twintig, dertig jaar geleden of nog langer? Misschien was het wel gisteren, of vanochtend.

Maak verbinding met je beste moment, wanneer dat ook was, het moment waarop je je volledige levenskracht door je heen voelde stromen. Dat is dezelfde kracht die de asperge gedurende zijn eerste bovengrondse weken bevat. Elk stukje asperge dat we eten was ooit op weg om een kleine boom te worden.

Hoewel elke groente zijn waarde heeft, bevatten ze niet allemaal hetzelfde verborgen potentieel. Als we jonge aspergescheuten eten, wordt hun voortstuwende energie op ons overgedragen. Die energie houdt ons niet alleen jong, hij helpt bij het herstel en de preventie van neurologische stoornissen en symptomen.

Asperge bevat verbindingen van fytochemicaliën, zoals chlorofyl en luteïne, die een belangrijke rol spelen bij de reiniging van organen, zoals de lever, milt, alvleesklier en nieren. Ze schrapen de toxinen weg die ze daar vinden. Als chlorofyl aan aminozuren is ge-

bonden, zoals glutamine, threonine en serine, is de weg vrij voor de ontgiftiging van zware metalen.

Bovendien zijn sommige fytochemicaliën die in asperge zitten toxineremmers (dit is in wetenschappelijke kringen nog niet bekend). Dit betekent dat als toxinen, zoals DDT, andere pesticiden en zware metalen, uit de organen zijn gedreven, deze gespecialiseerde fytochemicaliën achterblijven en voorkomen dat nieuwe toxinen de plek van de oude innemen. Deze remming van toxinen maakt asperges een fantastisch hulpmiddel voor het bestrijden van vrijwel elke vorm van kanker.

Als we veel stress ervaren, verliezen we vaak snel B-vitaminen. De asperge, die veel gemakkelijk opneembare B-vitaminen bevat, helpt ons bij het herstellen van het juiste gehalte aan deze belangrijke voedingsstoffen. Asperges bevatten ook veel silica en sporenelementen, zoals ijzer, zink, molybdeen, chroom, fosfor, magnesium en selenium. Hierdoor is asperge een van de voedingsmiddelen die de bijniere het sterkst ondersteunen en ideaal om je vitaliteit weer te herstellen als je bijniere tot het uiterste zijn gedreven.

En we kunnen het niet over asperges hebben zonder te zeggen hoe goed ze zijn in het creëren van een alkalisch milieu in het lichaam door schadelijke zuren uit het lichaam te drijven. We leven in een zeer zure omgeving, en als we vrij van ziekten willen blijven, moeten we ons voortdurend inspannen om met behulp van vertrouwde vrienden zoals de

asperge een alkalisch milieu in ons lichaam in stand te houden.

AANDOENINGEN

Als je een van de onderstaande aandoeningen hebt, zorg dan dat je asperges in je leven introduceert:

Multiple sclerose (MS), sepsis, de ziekte van Parkinson, fibromyalgie, chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS), blaaskanker, borstkanker, botkanker, TIA (Transient Ischemic Attack), jicht, nierstenen, longkanker, leverkanker, migraine, draaiduizeligheid (vertigo), de ziekte van Ménière, neuropathie, diabetes, hypoglykemie, bijnieruitputting, gordelroos, de ziekte van Lyme, angst, het Epstein-Barr virus (EBV)/mononucleose, osteomyelitis, de ziekte van Hashimoto, de ziekte van Graves, schildklierkanker, te weinig energie in het voortplantingssysteem, onvruchtbaarheid, slaapapneu, bekkenontsteking, acne, bursitis, coeliakie, bindweefselschade, polycysteus ovariumsyndroom (PCOS), vergiftiging door zware metalen, herpes simplex 1 (HSV-1), herpes simplex 2 (HSV-2), maagbreuk, vleesbomen, bloedarmoede.

SYMPTOMEN

Als je een van de onderstaande symptomen hebt, zorg dan dat je asperges in je leven introduceert:

Zenuwtrekken, spasmen, tintelingen en een verdoofd gevoel, oorsuizen of zoemend geluid in het oor, onduidelijke spraak, onaangename lichaamsgeur, vermoeidheid, hypothyreoïdie, hyperthyreoïdie, kriebelig gevoel, neuralgie, gewichtstoename, gewichtsverlies, symptomen van premenstrueel syndroom (PMS), gebrek aan motivatie, lusteloosheid, verlies van libido, verlies van energie, buikpijn, menopauzesymptomen, aandrang tot urinelozing, rug-

pijn, gewrichtspijn, nekpijn, pijn in de ribben, vergroeiingen, abdominale distensie, kankers, chronische dunne ontlasting, obstipatie, vergrote milt, ovariële cysten, beenkrampen, spierkrampen, spierstijfheid, ontsteking.

EMOTIONELE ONDERSTEUNING

Asperge is een zeer nuttig voedingsmiddel als je last hebt van verlegenheid, je druk maakt over wat anderen van je vinden, bang bent om uit je schulp te kruipen en jezelf te laten zien, of bang bent om onder de mensen te komen.

Als je op deze gebieden echt hulp nodig hebt (dus niet als je van nature introvert bent en tevreden bent met wie je bent, ondanks de onjuiste mening van anderen dat je je meer extrovert zou moeten gedragen), komt de asperge te hulp en geeft je het vertrouwen om te staan voor wie je bent en je plek in de wereld in te nemen.

SPIRITUELE LES

Als we asperges oogsten, zijn ze eigenlijk nog maar scheuten die op weg zijn om een veel grotere plant te worden. Als we asperges verder laten groeien en zaden laten vormen, worden ze echter te houtig en oneetbaar. De mens heeft geleerd wanneer een asperge het beste gegeten kan worden. Dat is een les die we in ons eigen leven kunnen toepassen.

Soms gaan mensen te ver en willen ze alsmaar meer. Dan gaan ze door tot het bittere einde. Maar we hoeven iets niet altijd tot volledige wasdom te laten komen. We kunnen leren herkennen wanneer een project, bespreking of gesprek zijn beste moment heeft bereikt, en het op dat moment op een elegante manier beëindigen, zodat we gebruik kunnen maken van de kracht van dat piekmoment om de beste uitkomst te krijgen.

ASPERGESOEP

Voor 2-4 personen

Deze romige soep is perfect voor die lenteavonden waarop het nog steeds een beetje fris is, maar die al wel de hoop in zich dragen van alle vernieuwing die dit jaargetijde te bieden heeft. En als je niet aan verse asperges kunt komen, kun je dit gerecht ook met asperges uit de diepvries maken. Hoe dan ook is het een heerlijk gerecht waarmee je de nodige fans voor je kunt winnen vanaf het moment dat ze ruiken dat het opstaat.

450 g fijngesneden asperges
½ gele ui, grof gesneden
2 knoflookteentjes
½ tl kipkruiden
¼ tl zeezout
1 el olijfolie
70 g amandelen
zwarte peper naar smaak

Doe de asperges, gele ui en knoflook in een steelpan. Voeg 240 ml water toe, dek af en breng zachtjes aan de kook. Stoom de asperges 5-7 minuten, tot ze zacht zijn. Neem van het vuur. Giet het overtollige water af en doe het mengsel in een blender*. Voeg de overige ingrediënten toe en pureer tot een glad geheel. Laat tijdens het pureeren stoom uit de blender ontsnappen.

*Je kunt ook een staafmixer gebruiken. Laat de asperges in de pan liggen en voeg alle ingrediënten toe voordat je alles pureert.

TIPS

- Zoek naar dikkere asperges, want die zijn meestal het voedzaamst. (Maar als je alleen maar bosjes dunne asperges kunt vinden, kun je die ook gerust kopen. Die hebben ook hun waarde.)
- Als je je favoriete groentesap van je favoriete groenten maakt, zoals bleekselderij en komkommer, kun je er ook eens een asperge bij doen. Het in deze vorm consumeren van asperges maakt ze bijzonder effectief.
- Voor een sterkere lente-ontgifting van je organen, kun je gedurende april of mei de hele maand een bundel asperges per dag eten.





**Eet vruchten om
vruchten te produceren.**

VRUCHTBAARHEID EN ONZE TOEKOMST

Als we jong zijn, beelden we onszelf vaak in dat we later kinderen zullen krijgen. Naarmate de jaren voorbijgaan, horen we het van anderen: “Als je zelf een dochter hebt ...” of “Dit is een verhaal dat je later aan je zoon kunt vertellen.”

Als we opgroeien, zien we de gezinseenheid van ouders plus kinderen als een gegeven. Het wordt een verwachting, zowel van onszelf als van anderen.

Dus als je als volwassene beslist dat je een gezin wilt stichten en het zwanger worden problematisch is, kan dat op vele niveaus verwoestend zijn. In de basis is er het concept dat er helemaal ingebakken zit over hoe een gezin eruitziet, en plotseling wordt dit basisidee aan het wankelen gebracht.

Dan zijn er de emoties van verlies – zowel van een persoon als van een toekomstbeeld – vaak gevolgd door gevoelens van niet goed genoeg zijn of schuldgevoelens. En dan is er vaak het gevoel dat je andere mensen teleurstelt, bijvoorbeeld je partner die op een dochter of zoon hoopte, of je ouders die graag een kleinkind hadden gewild.

Het is hartverscheurend waar mensen doorheen gaan als ze met vruchtbaarheid worstelen. Ik weet zeker dat je wel iemand kent die ontzettend veel moeite had met het krijgen van kinderen. Misschien ben je zelf wel die persoon geweest die maand na maand hoopte op een positieve test, of die

heeft gebeden om niet nog een keer een miskraam te krijgen, en elke keer teleurgesteld werd.

Tallose mensen hebben dat ervaren. Ze hebben elke denkbare techniek geprobeerd om hun vruchtbaarheid te vergroten, maar elke keer ging het weer mis.

Deze mensen kunnen allemaal bevestigen dat onvruchtbaarheid een van de grootste mysteries van onze tijd is. Oppervlakkig gezien lijkt het om een biologisch proces te gaan dat zich moeiteloos zou moeten ontvouwen. In de praktijk is het vaak een bron van frustratie, verwarring, teleurstelling, zichzelf de schuld geven en wanhoop.

Hoewel de medische gemeenschap methoden heeft ontwikkeld om sommige mensen te helpen bij het krijgen van het gezin waarvan ze dromen, is het onderliggende probleem nog steeds: waarom komen zoveel mensen die een gezin willen stichten op die weg problemen tegen?

Onvruchtbaarheid is een teken des tijds. Vrouwen en mannen hebben in ons huidige tijdperk met zoveel dingen te maken, variërend van stress en milieuvervuiling tot ziekteverwekkers. Deze overbelasting zet het lichaam onder druk, soms met het hartverscheurende resultaat dat iemand geen kinderen kan krijgen.

Maar geloof het of niet, onvruchtbaarheid is niet alleen het gevolg van negatieve veran-

deringen. Het is ook een nevenproduct van vooruitgang.

Vroeger werd van vrouwen verwacht dat ze op jonge leeftijd kinderen kregen, en viel er maar weinig anders te kiezen dan die voorgescreven norm. Vrouwen waren grotendeels gericht op het op jonge leeftijd krijgen van kinderen, en doordat lichaam en geest verbonden zijn, betekende dit dat haar lichaamsreserves door haar voortplantingssysteem werden verbruikt.

Tegenwoordig hebben vrouwen veel meer opties. Hoewel ze nog steeds niet alle respect en vrijheid krijgen die ze verdienen, is de rol van vrouwen in de maatschappij enorm geëvolueerd in vergelijking tot wat die ooit was. Vaak is het krijgen van kinderen niet meer de prioriteit, en terecht.

Veel vrouwen kiezen ervoor om een opleiding te doen, verschillende loopbanen te verkennen en als jongvolwassene te gaan reizen in plaats van meteen kinderen te krijgen. Ze nemen de tijd om de juiste partner te vinden in plaats van genoeg te nemen met iemand en zich daarmee te conformeren aan de verwachting van anderen. Ze willen het leven echt ervaren en echt zichzelf worden voordat ze aan een gezin beginnen.

Dus als de tijd is aangebroken dat de prioriteiten van een vrouw verschuiven en ze er klaar voor is om zwanger te worden, is haar lichaam daar niet noodzakelijkerwijs op afgestemd. Soms is dat het gevolg van het gebruik van anticonceptiemiddelen, de consumptie van bepaalde voedingsmiddelen, of chemische stoffen waaraan een vrouw zonder haar medeweten gedurende haar leven is blootgesteld.

Soms komt het door een onderliggende aandoening waarvan ze zich tot dan toe niet bewust was, maar die wel haar gezinsplannen kan verstoren. En vaak is er sprake van een voortplantingssysteem dat opnieuw met energie en aandacht dient te worden opgeladen. (Soms is het natuurlijk geen van boven-

staande mogelijkheden en moeten we naar de mannelijke kant van het verhaal kijken.)

Een aantal jaren geleden kreeg ik bezoek van Monica, die gekweld werd doordat ze niet zwanger kon worden. Ze was 38 jaar oud en had het gevoel dat het moederschap een van haar levensdoelen was. Maar elke keer als ze zwanger raakte, kreeg ze al snel een miskraam.

Monica was doodmoe, had het gevoel dat haar iets was afgepakt en maakte zich zorgen dat ze steeds minder tijd had om zwanger te worden, maar ze was niet bereid om de hoop op te geven. “Ik snap het gewoon niet”, zei ze tegen mij. “Ik dacht dat voortplanting het meest natuurlijke proces in de wereld was. Waarom voelt het dan als een worsteling?”

Toen ik haar een reading gaf, onthulde Spirit dat een onderliggend viraal probleem de ‘batterij’ van haar voortplantingssysteem leegmaakte (een concept waar we zo meteen dieper op in zullen gaan), waardoor de ovulatie niet optimaal verliep. Alle energie van haar lichaam werd gebruikt voor het afweren van het virus.

Voordat ze in de beste toestand verkeerde om een zwangerschap te voldragen, moest ze genezen en de hulpbronnen van haar lichaam weer voor haar voortplantingssysteem inzetten. Door de richtlijnen die in dit hoofdstuk staan te volgen, kreeg Monica een jaar later uiteindelijk een zoontje, en drie jaar later een dochtertje. Dankzij de juiste zorg voor haar voortplantingssysteem werd haar mensbeeld van het moeder zijn werkelijkheid.

Het wordt tijd dat meer mensen genezing ervaren zoals Monica dat deed. Het is tijd dat de vooruitgang van onze maatschappij wordt gekoppeld aan een werkelijk begrip van hoe vruchtbaarheid werkt. In dit hoofdstuk gaan we op al het bovenstaande in, met inbegrip van de principes die ten grondslag liggen aan het voortplantingssysteem van een vrouw en

die binnen wetenschappelijke kringen nog steeds niet bekend zijn.

Daarnaast kijken we naar de vraag hoe je je lichaam de zorg kunt geven waarnaar het verlangt, zodat de kans op het krijgen van een gezonde baby het grootst is. Als je overal al bent geweest en alles al hebt geprobeerd, is er nog steeds hoop.

Onvruchtbaarheid is niet iets wat je over jezelf hebt afgeroepen. Het is geen straf, oordeel of veroordeling tot levenslang. Je wens om je gezin uit te breiden is niet alleen natuurlijk, maar ook nobel: onze overleving als soort is afhankelijk van zorgzame en toegewijde mensen zoals jij, mensen die nieuwe generaties opvoeden die ons de toekomst in zullen dragen.

DE TOEKOMST VAN HET MENSELIJK RAS

Het is noodzakelijk voor de overleving van het menselijk ras dat de onvruchtbaarheidscijfers van de planeet de tegengestelde richting op gaan. Dat vind je misschien verrassend. Zoals ik zei in het hoofdstuk ‘Bescherm jezelf’, heb je waarschijnlijk wel gehoord dat we op weg zijn naar een enorme bevolkingsexplosie.

Wellicht heb je de conclusie getrokken dat hoewel onvruchtbaarheid op persoonlijk niveau hartverscheurend is voor de mensen die erdoor worden getroffen, zij niet in de weg zal staan van de verdere groei van de wereldbevolking.

In werkelijkheid zijn we op weg naar een totaal andere toekomst dan groeimodellen voorspellen. Op dit moment wordt het aantal mensen op aarde inderdaad steeds groter. We zitten echter dicht bij een plateau doordat de onvruchtbaarheidscijfers de pan uit rijzen. Over veertig jaar zal 50% van de vrouwen die qua leeftijd kinderen zouden kunnen baren, geen kind kunnen krijgen. Het totaal aantal

mensen op aarde zal gaan dalen.

Als we tijdens de uitdagingen waar we mee te maken krijgen het hoofd boven water willen houden, moeten we nu het probleem rond onvruchtbaarheid begrijpen en aanpakken. De toekomst hoeft niet zo somber te zijn. Je kunt maatregelen nemen om je vruchtbaarheid te beschermen en ervoor te zorgen dat je een mooie toekomst voor de boeg hebt.

EEN VERBORGEN OORZAAK VAN ONVRUCHTBAARHEID

We zijn allemaal bekend met het concept van een lege batterij. Sinds de uitvinding van oplaadbare batterijen moeten we er voortdurend aan denken dat we ze opgeladen houden, en dat gaat niet altijd even goed. Is je telefoon ooit halverwege een dag vol berichten leeg geraakt omdat je hem de vorige avond niet aan de oplader hebt gelegd?

Dat hebben we allemaal weleens meegeemaakt. We zien dat batterij-icoontje dan zakken tot het een dun rood streepje is in de wetenschap dat het apparaat naarstig naar energie zoekt, en dat het over niet al te lange tijd helemaal niet meer zal functioneren, tenzij we het weer opladen.

Als het menselijk lichaam een indicatorlampje had, zouden veel mensen met vruchtbaarheidsproblemen de waarschuwing zien dat de batterij bijna leeg is. Dat komt doordat het voortplantingssysteem van een vrouw op een batterij lijkt: de juiste zorg, voorzorg en aandacht zijn vereist om het op te laden en op volle kracht te laten functioneren. Als je een vrouw bent die met haar vruchtbaarheid worstelt, is de kans groot dat je voortplantingssysteem opgeladen moet worden.

Veel vrouwen die gedurende een bepaalde periode zwanger proberen te worden zeggen dat ze ontzettend veel aandacht schenken aan hun voortplantingssysteem, dus zou de batterij helemaal vol moeten zijn. Ze eten