

---

---

**H**oe zou het zijn als je je zou kunnen concentreren op één aspect van je welzijn en daardoor alle andere kunt transformeren – en tegelijkertijd gezondheidsproblemen kunt voorkomen waarvan je niet eens wist dat die onder het oppervlak op de loer liggen?

In de wereld van nu hebben we geen idee hoeveel klachten, aandoeningen en ziekten geworteld zijn in een overbelaste lever. Dat zijn niet alleen leverkanker, cirrose en hepatitis.

Bijna elke uitdaging – vervelende algemene gezondheidsklachten, spijsverteringsproblemen, emotionele problemen, gewichtstoename, hoge bloeddruk, hartproblemen, hersenmist, huidandoeningen, en auto-immuun- en andere chronische ziekten – vindt haar oorsprong in een overbelaste lever en kan verbeteren en genezen als je de kracht van dat nederige orgaan aanwendt.

*Medical Medium – Liver Rescue* geeft de

antwoorden die je al veel eerder had moeten krijgen. Met zijn kenmerkende compassie deelt Anthony William, het Medical Medium, ongeëvenaarde inzichten in nog niet ontdekte functies van onze levensreddende lever, legt hij uit wat er achter tientallen gezondheidsproblemen zit die ons hinderen en geeft gedetailleerd advies over hoe we vooruitgang kunnen boeken, zodat we het best mogelijke leven kunnen leiden.

Ontdek zelf waar de redding van je lever om draait: helderder, vrediger en gelukkiger zijn en beter in staat zijn om je aan te passen aan de snelle veranderingen van deze tijd. Leer goed te slapen, je bloedsuiker in evenwicht te brengen, je bloeddruk te verlagen, gewicht te verliezen, er jonger uit te zien en je jonger te voelen.

Een gezonde lever is de ultieme ontstresser, een bondgenoot tegen veroudering, en bescherming tegen een bedreigende wereld – als je hem de juiste steun geeft.

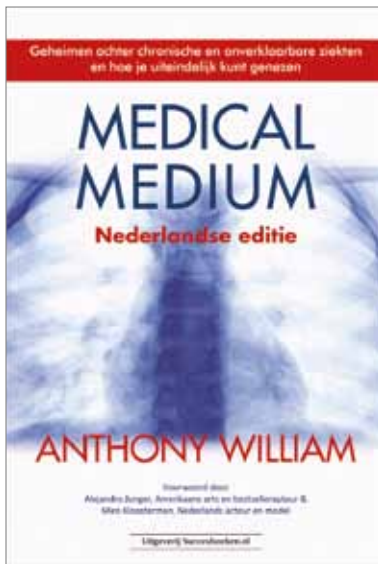
---

## Ook van Anthony William

---

### Medical Medium

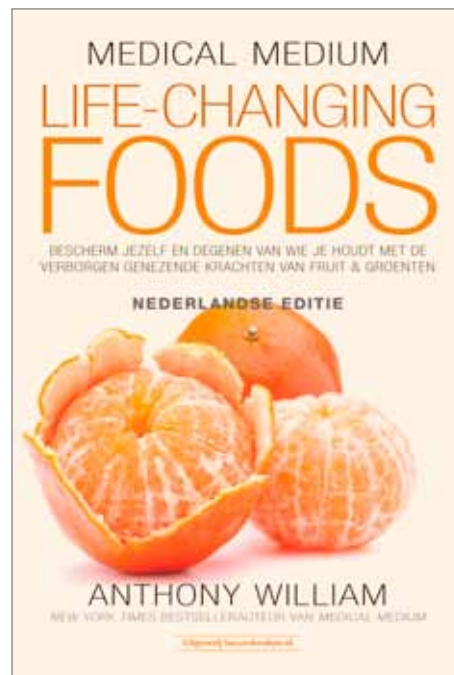
Geheimen achter chronische en onverklaarbare ziekten en hoe je uiteindelijk kunt genezen



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

### Life-changing foods

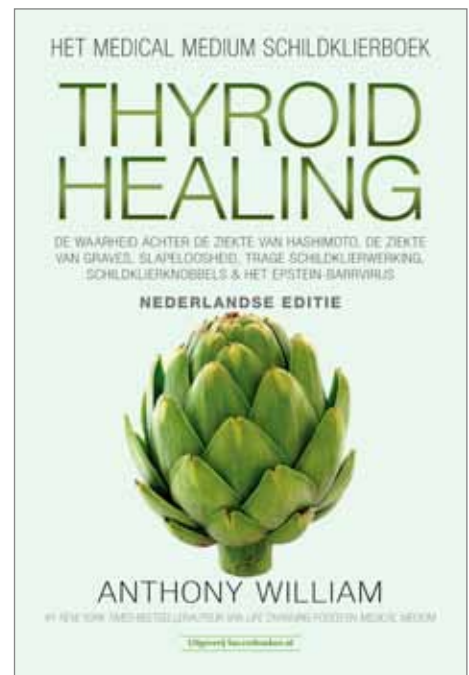
Bescherm jezelf en degenen van wie je houdt met de verborgen genezende krachten van fruit & groenten



Uitgegeven door en verkrijgbaar bij  
Succesboeken.nl, 2017,  
ISBN: 9789492665072

### Thyroid Healing

De waarheid achter de ziekte van Hashimoto, de ziekte van Graves, slapeloosheid, trage schildklierwerking, schildklierknobbels & het Epstein-Barrvirus



Uitgegeven door en verkrijgbaar bij  
Succesboeken.nl, 2018,  
ISBN: 9789492665164

---

MEDICAL MEDIUM

# LIVER RESCUE

ANTWOORDEN OP ECZEEM, PSORIASIS, DIABETES, STREPTOKOKKEN, ACNE,  
JICHT, OPGEBLAZEN GEVOEL, GALSTENEN, BIJNIERSTRESS, VERMOEIDHEID,  
LEVERVERVETTING, GEWICHTSPROBLEMEN, SIBO & AUTO-IMMUUNZIEKTE

**NEDERLANDSE EDITIE**

ANTHONY WILLIAM



---

---

## Medical Medium Liver Rescue

Antwoorden op eczeem, psoriasis, diabetes, streptokokken, acne, jicht, opgeblazen gevoel, galstenen, bijnierstress, vermoeidheid, leververvetting, gewichtsproblemen, SIBO & auto-immuunziekte

Copyright © 2018 by Anthony William

originele titel: Medical Medium Liver Rescue: answers to eczema, psoriasis, diabetes, strep, acne, gout, bloating, gallstones, adrenal stress, fatigue, fatty liver, weight issues, SIBO & autoimmune disease

Reprinted by special arrangement with Hay House Inc., California, United States.

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 © 2019 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789492665331

Nur: 860

Trefwoord: gezondheid

Vertaling: Jan van den Berg

Redactie: Lenoesja Rand

Eindredactie: Petra Versteegh-Vendelmans

Foto's van o.a.: 123rf.com, Pixabay, Shutterstock, Succesboeken.nl, e.a.

1e druk: september 2019

---

### Bestelinformatie:

Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel te verkrijgen. Alle uitgaven plus uitgaven van collega-uitgevers kunnen ook besteld worden op de website van Succesboeken.nl

---

### Waarschuwing-Disclaimer

De namen en persoonlijke kenmerken van bepaalde personen die in dit boek worden besproken, zijn ter bescherming van hun privacy mogelijk veranderd. Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie die behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om deze uitgave 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 deze uitgave bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling. De inzichten in dit boek zijn voor 100% van de auteur en geven niet noodzakelijkerwijs de inzichten van de uitgever weer. De uitgever kan er derhalve geen verantwoordelijkheid voor nemen.

Met alle respect hebben wij als uitgeverij de vrijheid genomen om u te tutoyeren. In het Engels hebben we daar taalkundig gezien geen problemen mee. Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden.

Wij respecteren en bewonderen iedere lezer, man of vrouw.

Enkele Engelse woorden en uitdrukkingen zijn bewust niet vertaald; ze zijn in het Engels krachtiger dan in het Nederlands.

— De uitgever

---

---

*Voor de Medical Medium-gemeenschappen die elke ochtend wakker worden om de boodschap van Spirit uit te dragen met compassie in hun hart en levengevend licht in hun handen.*

*Voor alle medici en paramedici – van vroeger, nu en in de toekomst – die hun leven wijden aan het zoeken van de helende waarheid voor hun geliefde patiënten.*

*En voor Ma en Pa, die mij op de wereld hebben gezet.*

---



---

---

# AANBEVELINGEN VOOR ANTHONY WILLIAM

---

*“Anthony’s kennis van voedingsmiddelen, hun vibraties en hoe ze invloed hebben op het lichaam blijft me verbazen. Hij legt moeiteloos de mogelijke harmonie of disharmonie in onze keuzen uit op een manier die iedereen kan begrijpen. Hij heeft een gave. Bewijs je lichaam een goede dienst en trakteer jezelf.”*

— Pharrell Williams, artiest, producent en winnaar van elf Grammy’s

*“Hoewel er zeker een element van bovennatuurlijk mysterie in het werk zit wat hij doet, voelt het meeste van waar Anthony William zijn licht op schijnt – in het bijzonder met betrekking tot auto-immuunziekten – goed en waar. Nog beter is het feit dat de protocollen die hij aanbeveelt natuurlijk, toegankelijk en gemakkelijk te volgen zijn.”*

— Gwyneth Paltrow, actrice, Oscarwinnares, #1 *New York Times*-bestsellerauteur van *It’s All Easy*, oprichtster en CCO van GOOP.com

*“Anthony is een betrouwbare bron voor ons gezin. Zijn werk in de wereld is een licht dat veel mensen de weg naar veiligheid heeft gewezen. Hij betekent zoveel voor ons.”*

— Robert De Niro en Grace Hightower De Niro

*“Anthony is een geweldige man. Zijn kennis is fascinerend en hij is een grote steun voor mij geweest. Het bleekselderijsap alleen al heeft mij veranderd!”*

— Calvin Harris, producent, dj, artiest en winnaar van een Grammy

*“Anthony’s kennis over het voedsel dat we eten, de impact dat dat heeft op ons lichaam, en ons algemeen welzijn is zo vernieuwend voor me geweest!”*

— Jenna Dewan, ster van *World of Dance* en *Step Up*

*“Anthony is een tovenaars voor alle artiesten die voor mijn label werken, en als hij een album zou zijn, zou hij Thriller ver overtreffen. Zijn vermogen is diepgaand, opmerkelijk, buitengewoon en verbijsterend. Hij is een ster wiens boeken vol staan met voorspellingen. Dit is de toekomst van de geneeskunde.”*

— Craig Kallman, voorzitter en CEO, Atlantic Records

*“Anthony’s boeken zijn revolutionair, maar toch praktisch. Als je gefrustreerd bent over de huidige beperkingen van de westerse geneeskunde, is dit zeker je tijd en aandacht waard.”*

— James Van Der Beek, bedenker, uitvoerend producent en ster van *What Would Diplo Do?* en *Dawson’s Creek*, en Kimberly Van Der Beek, openbaar spreker en activiste

*“Mijn familie en vrienden hebben kennis mogen maken met Anthony’s inspirerende gave om te genezen. We hebben hier enorm veel baat bij gehad in de vorm van hernieuwde lichamelijke en psychische gezondheid.”*

— Scott Bakula, producent en filmster in *NCIS: New Orleans*, filmster in *Star Trek: Enterprise* en *Quantum Leap*

*“Anthony is een geweldig persoon. Hij stelde enkele langdurige gezondheidsproblemen bij mij vast, hij wist welke supplementen ik nodig had en ik voelde me meteen beter.”*

— Rashida Jones, producent en filmster van *Angie Tribeca*; uitvoerend producent van *Claws*; filmster van *Tag*, *Parks and Recreation* en *The Office*

*“Stel je voor dat er iemand zou bestaan die je gewoon aanraakte en dan kon vertellen wat je scheelde? Welkom in de genezende handen van Anthony William – een hedendaagse alchemist die misschien wel de sleutel tot een lang leven in handen heeft. Zijn levensreddende advies kwam bij me binnen als een genezende orkaan en heeft een pad vol liefde en licht in zijn spoor achtergelaten. Hij is met gemak het negende wereldwonder.”*

— Lisa Gregorisch-Dempsey, uitvoerend producent van *Extra*

*“Met zijn unieke gave verandert en redt Anthony William het leven van mensen overal ter wereld. Zijn grote toewijding en enorme ver ontwikkelde kennis hebben de barricaden doorbroken die voorkomen dat zoveel mensen de waarheden ontvangen waar ze zo wanhopig veel behoefte aan hebben, maar door wetenschap en*



*onderzoek nog niet zijn ontdekt. Hij heeft mij en mijn dochters geholpen door ons instrumenten te geven die onze gezondheid daadwerkelijk steunen. Bleekselderijsap is nu onderdeel van onze dagelijkse voeding!”*

— Lisa Rinna, ster van *The Real Housewives of Beverly Hills* en *Days of Our Lives*, *New York Times*-bestsellerauteur, ontwerpster van de Lisa Rinna-collectie

*“Anthony is niet alleen een warme, betrokken genezer, hij is ook authentiek en nauwkeurig, en zijn vaardigheden zijn hem door God gegeven. Hij is een enorme zegen in mijn leven geweest.”*

— Naomi Campbell, model, actrice en activiste

*“Ik had het genoeg met Anthony William samen te mogen werken toen hij naar Los Angeles kwam en zijn verhaal deelde op Extra. Het was een fascinerend interview en het publiek wilde nog meer horen ... de mensen gingen uit hun dak! Zijn warme persoonlijkheid en grote hart zijn duidelijk te zien. Anthony heeft zijn leven gewijd aan het helpen van mensen. Dat doet hij door middel van de kennis die hij ontvangt van Spirit en hij deelt al die informatie door middel van zijn Medical Medium-boeken, die levens veranderen. Anthony William is uniek!”*

— Sharon Levin, producent van *Extra*

*“Ik heb Anthony nu een tijdje gevolgd en ik word altijd gevloerd (maar niet verrast) door de succesverhalen van mensen die zijn handelwijzen opvolgen ... Ik heb jarenlang mijn eigen pad naar genezing bewandeld, steeds van de ene arts of specialist naar de andere. Hij is de ware en ik vertrouw hem en zijn enorme kennis over hoe de schildklier werkt en over de echte effecten die voedsel op ons lichaam heeft. Ik heb talloze vrienden, familieleden en volgers op Anthony gewezen, omdat ik oprecht denk dat hij dingen weet die geen enkele arts weet. Ik geloof in hem en ben nu op het ware pad naar genezing. Ik vind het een eer dat ik hem ken en ben gezegend dat ik zijn werk ken. Elke endocrinoloog moet zijn boek over de schildklier lezen!”*

— Marcela Valladolid, kok, auteur en tv-presentatrice

*“Ik ben de dochter van een arts en heb altijd vertrouwd op de westerse medische wetenschap om zelfs de kleinste kwaaltjes te genezen. Anthony's inzicht heeft mij de ogen geopend voor de geneeskracht van voedsel en voor de manier waarop een holistische benadering van de gezondheid je leven kan veranderen.”*

— Jenny Mollen, actrice en *New York Times*-bestsellerauteur van *I Like You Just the Way I Am*

*“Anthony Williams door God gegeven gave om te genezen is ronduit wonderbaarlijk.”*

– David James Elliott, *Impulse, Trumbo, Mad Men, CSI: NY*, tien jaar filmster in *JAG*

*“Anthony William is een geschenk voor de mensheid. Zijn ongelooflijke werk heeft miljoenen mensen geholpen beter te worden, toen de traditionele medische wetenschap geen oplossingen kon bieden. Zijn oprechte passie voor en toewijding aan het helpen van mensen is onovertroffen en ik ben dankbaar dat ik een klein deel van zijn krachtige boodschap heb mogen delen in Heal.”*

– Kelly Noonan Gores, schrijver, regisseur en producent van de documentaire *Heal*

*“Anthony William behoort tot die zeldzame mensen die hun gaven gebruiken om mensen te helpen bij het vervullen van hun volledige potentieel door voor hun eigen gezondheid op te komen ... Ik ben zelf getuige geweest van Anthony's grootsheid toen ik een van zijn boeiende live evenementen bijwoonde. Ik vergelijk de nauwkeurigheid van zijn readings met een zanger die alle noten raakt. Maar behalve de hoge noten was het publiek vooral gefascineerd door de zeer mededogende ziel van Anthony. Ik ben trots dat ik Anthony William mijn vriend mag noemen, en ik kan je vertellen dat de persoon die je op de podcasts hoort en wiens woorden de bladzijden van bestsellers vullen, dezelfde persoon is die uitreikt naar dierbaren om hen te ondersteunen. Dit is geen act! Anthony William is authentiek, en het belang van de informatie die hij via Spirit met ons deelt is van onschatbare waarde en sterkend, en in deze tijd zeer welkom!”*

– Debbie Gibson, Broadway-ster, iconische singer-songwriter

*“Anthony William heeft een opmerkelijke gave! Ik ben hem eeuwig dankbaar voor het ontdekken van een onderliggende oorzaak van verscheidene gezondheidsproblemen waar ik al jarenlang last van heb. Dankzij zijn vriendelijke steun zie ik elke dag verbetering. Ik vind hem een fantastische hulpbron!”*

– Morgan Fairchild, actrice, auteur, spreekster

*“Anthony wist binnen drie minuten precies te vertellen wat er met me aan de hand was! Deze genezer weet echt waar hij het over heeft. Anthony's capaciteiten als Medical Medium zijn uniek en fascinerend.”*

– Dr. Alejandro Junger, *New York Times*-bestsellerauteur van *Clean, Clean Eats* en *Clean Gut*, en grondlegger van het populaire Clean Programma

*“Anthony’s gave maakt hem tot een kanaal voor informatie die de huidige wetenschap ver vooruit is.”*

— Christiane Northrup, *New York Times*-bestsellerauteur van *Goddesses Never Age*, *The Wisdom of Menopause* en *Women’s Bodies, Women’s Wisdom*

*“Sinds ik Thyroid Healing heb gelezen, heb ik mijn benadering en behandeling van schildklierziekten sterk verbreed, en ik zie dat dit voor mijn patiënten enorm waardevol is. De resultaten zijn zeer de moeite waard en bevredigend.”*

— Prudence Hall, arts, oprichter en medisch directeur van The Hall Center

*“Wat zijn we diep geraakt en wat hebben we veel baat gehad bij de ontdekking van Anthony en de Spirit van Compassie, die ons via Anthony’s gevoelige genialiteit en zorgzame mediumschap met helende wijsheid kan bereiken.*

*Zijn boek is werkelijk ‘wijsheid voor de toekomst,’ dus nu al hebben we op miraculeuze wijze een duidelijke, nauwkeurige uiteenzetting van de vele mysterieuze ziekten waarvan de oude boeddhistische medische teksten voorspelden dat ze ons in deze tijd zouden teisteren, nu zeer intelligente mensen hebben geknoeid met de elementen van het leven om daar winst mee te behalen.”*

— Robert Thurman, Jey Tsong Khapa Professor in de Indo-Tibetan Buddhist Studies, Columbia University; directeur van Tibet House US; bestsellerauteur van *Love Your Enemies* en *Inner Revolution*; gastheer van *Bob Thurman Podcast*

*“Anthony William is het getalenteerde Medical Medium die onvervalste en niet al te radicale oplossingen heeft voor de mysterieuze aandoeningen waar we in onze moderne wereld mee te maken hebben. Ik vind het geweldig dat ik hem persoonlijk ken en ik zie hem als een zeer waardevolle hulpbron voor mijn gezondheidsprotocollen en die van mijn hele familie.”*

— Annabeth Gish, *The X-Files*, *Halt and Catch Fire*, *Scandal*, *The West Wing*, *Mystic Pizza*

*“Anthony William heeft zijn leven gewijd aan het helpen van mensen met informatie die echt een groot verschil in hun leven heeft gemaakt.”*

— Amanda de Cadenet, oprichtster en CEO van The Conversation en het Girlgaze-project, auteur van *It’s Messy* en #girlgaze

*“Ik vind Anthony William geweldig! Ik heb zijn boek van mijn dochters Sophia en Laura voor mijn verjaardag gekregen en ik bleef maar lezen. Het boek heeft me geholpen bij het leggen van verbanden op mijn zoektocht naar het bereiken van een optimale gezondheid. Dankzij Anthony’s werk beseftte ik dat het achtergebleven Epstein-Barrvirus van een kinderziekte mijn gezondheid jaren later saboteerde. Medical Medium heeft mijn leven getransformeerd.”*

— Catherine Bach, *The Young and the Restless*, *The Dukes of Hazzard*

*“Mijn herstel van een dramatisch probleem met mijn wervelkolom enkele jaren geleden is geleidelijk verlopen, maar ik heb nog steeds last van spierzwakte, een uitgeput zenuwstelsel en overgewicht. Een goede vriend van me belde me op een avond op en raadde me ten eerste aan om het boek Medical Medium van Anthony William te lezen. Een zeer groot deel van de informatie die in het boek staat sprak mij aan, dus begon ik enkele van zijn ideeën in mijn leven te integreren.*

*Daarna probeerde ik een persoonlijk consult met Anthony te regelen en ik had het geluk dat dit lukte. De reading was de spijker op de kop en heeft mijn genezingsproces naar een onvoorstelbaar, dieper en rijker gezondheidsniveau gebracht. Ik heb nu een gezond gewicht, ik kan genieten van fietsen en yoga, ik ga weer naar de sportschool, ik heb een stabiel energieniveau en ik slaap diep. Elke ochtend als ik mijn gezondheidsprogramma volg, glimlach ik en zeg ik: ‘Wow, Anthony William! Dank je wel voor je herstellende geschenk ... Yes!’ ”*

— Robert Wisdom, *The Alienist*, *Flaked*, *Rosewood*, *Nashville*, *The Wire*, *Ray*

*“In deze wereld waarin veel verwarring heerst, met voortdurend rumoer in de wereld van gezondheid en welzijn, vertrouw ik op Anthony’s diepgaande authenticiteit. Zijn wonderbaarlijke, authentieke gave stijgt boven dit alles uit en zorgt voor duidelijkheid.”*

— Patti Stanger, presentatrice van *Million Dollar Matchmaker*

*“Wat mijn gezondheid en die van mijn gezin betreft, vertrouw ik volledig op Anthony William. Zelfs als artsen zijn vastgelopen, weet Anthony altijd wat het probleem is en wijst hij zijn cliënten de weg naar genezing.”*

— Chelsea Field, *NCIS: New Orleans*, *Secrets and Lies*, *Without a Trace*, *The Last Boy Scout*

*“Anthony William geeft een extra dimensie aan de medische wetenschap die ons begrip van ons lichaam en onszelf verdiept. Zijn werk is onderdeel van een nieuw stadium, waarin genezing gepaard gaat met compassie en liefde.”*

— Marianne Williamson, #1 New York Times-bestsellerauteur van *Healing the Soul of America*, *The Age of Miracles* en *A Return to Love*

*“Anthony William is een gulle en compassievolle gids. Hij heeft zijn leven gewijd aan de steun aan mensen die zich op hun pad naar genezing bevinden.”*

— Gabrielle Bernstein, #1 New York Times-bestsellerauteur van *The Universe Has Your Back*, *Judgment Detox* en *Miracles Now*

*“Informatie die werkt. Dat denk ik als ik aan Anthony William en zijn diepgaande bijdragen aan de wereld denk. Niets heeft dit feit zo duidelijk voor mij gemaakt als toen ik hem aan het werk zag met een oude vriendin van mij die al jarenlang kampte met ziekte, hersenmist en vermoeidheid. Zij had talloze artsen en genezers bezocht en had al meerdere gezondheidsprogramma's gevolgd. Niets werkte. Tenminste, totdat Anthony met haar sprak ... vanaf dat moment waren de resultaten verbazingwekkend. Ik beveel zijn boeken, lezingen en sessies ten zeerste aan. Mis deze kans op genezing niet!”*

— Nick Ortner, New York Times-bestsellerauteur van *The Tapping Solution for Manifesting Your Greatest Self* en *The Tapping Solution*

*“Esoterisch talent is slechts een complete gave wanneer het met morele integriteit en liefde wordt gedeeld. Anthony William is een goddelijke combinatie van genezing, begaafdheid en ethiek. Hij is een authentieke healer die zijn huiswerk doet en dit vanuit ware dienstbaarheid met de wereld deelt.”*

— Danielle LaPorte, bestsellerauteur van *White Hot Truth* en *The Desire Map*

*“Anthony is een ziener en leermeester op het gebied van welzijn. Zijn gave is opmerkelijk. Met zijn hulp lukte het me om een gezondheidsprobleem waar ik al jaren last van had op te sporen en op te lossen.”*

— Kris Carr, New York Times-bestsellerauteur van *Crazy Sexy Juice*, *Crazy Sexy Kitchen* en *Crazy Sexy Diet*

*“Twaalf uur nadat ik een flinke dosis zelfvertrouwen had ontvangen die op meesterlijke wijze door Anthony werd toegediend, begon het aanhoudende oorsuizen, waar ik al een jaar last van had, af te nemen. Ik ben verbaasd, blij en dankbaar voor de inzichten die ik heb gekregen met betrekking tot hoe ik verder moet.”*

— Mike Dooley, *New York Times*-bestsellerauteur van *Infinite Possibilities* en schrijver van *Notes from the Universe*

*“Als Anthony William een natuurlijke manier aanbeveelt om je gezondheid te verbeteren, dan werkt die ook. Ik heb het meegemaakt met mijn dochter. De verbetering van haar gezondheid was indrukwekkend. Zijn aanpak met natuurlijke ingrediënten is een effectieve manier van genezing.”*

— Martin D. Shafiroff, financieel adviseur, voormalig #1 genoteerd effectenmakelaar in Amerika door *WealthManagement.com* en #1 Wealth Advisor door *Barron's*

*“Anthony Williams onmisbare advies over het voorkomen en bestrijden van ziekte is datgene wat elders beschikbaar is jaren vooruit.”*

— Richard Sollazzo, gecertificeerd oncoloog, hematoloog, voedingsdeskundige en anti-agingexpert, en schrijver van *Balance Your Health*

*“Anthony William is de Edgar Cayce van onze tijd, die het lichaam met enorme precisie en inzicht leest. Anthony stelt de achterliggende oorzaak van ziekten vast waar de meest scherpzinnige reguliere en alternatieve artsen geen raad mee weten. Het praktische en nauwkeurige medische advies van Anthony maakt hem tot een van de krachtigste en effectiefste genezers van de 21<sup>e</sup> eeuw.”*

— Ann Louise Gittleman, *New York Times*-bestsellerauteur van meer dan 30 boeken over gezondheid en genezing en ontwikkelaar van het zeer populaire ‘Fat Flush detox- en dieetplan’

*“Als zakenvrouw in Hollywood weet ik wat waardevol is. Sommige van Anthony's cliënten hebben in hun zoektocht naar een oplossing voor hun mysterieuze ziekte meer dan een miljoen dollar uitgegeven, tot ze hem uiteindelijk ontdekten.”*

— Nanci Chambers, actrice in *JAG*, Hollywoodproducent en ondernemer

*“Ik heb een gezondheidsreading van Anthony gehad en hij vertelde me met de grootste nauwkeurigheid dingen over mijn lichaam die alleen ik wist.*

*Deze vriendelijke, lieve, hilarische, bescheiden en ruimhartige man – ook zeer ‘boven-natuurlijk’ en bijzonder getalenteerd, met een gave die ons wereldbeeld tart – heeft zelfs mij als medium geschokt! Hij is echt een moderne Edgar Cayce, en we zijn zeer gezegend doordat hij bij ons is. Anthony William bewijst dat we meer zijn dan we weten.”*

— Colette Baron-Reid, bestsellerauteur van *Uncharted* en  
tv-presentatrice van *Messages from Spirit*

*“Elke kwantumfysicus zal beamen dat er in het universum dingen gebeuren die we nog niet kunnen begrijpen. Ik geloof oprecht dat Anthony hier wel grip op heeft. Hij heeft de verbazingwekkende gave om intuïtief toegang te krijgen tot de meest effectieve genezingsmethoden.”*

— Caroline Leavitt, *New York Times*-bestsellerauteur van *The Kids’ Family Tree Book*,  
*Cruel Beautiful World, Is This Tomorrow* en *Pictures of You*





---

---

# INHOUD

---

<i>Voorwoord</i> .....	XXI
<i>Een bericht voor jou</i> .....	XXV
DEEL I: DE WARE ROEPING VAN JE LEVER: WONDERBAARLIJKE VREDEBEWAARDER	
<b>Hoofdstuk 1:</b> Wat je lever voor je doet .....	3
<b>Hoofdstuk 2:</b> Je adaptogene lever: vet verwerken en je alvleesklier beschermen .....	11
<b>Hoofdstuk 3:</b> Je levengevende lever: opslag van glucose en glycogeen .....	19
<b>Hoofdstuk 4:</b> Je medicinale lever: opslag van vitaminen en mineralen .....	25
<b>Hoofdstuk 5:</b> Je beschermende lever: schadelijke stoffen ontwapenen en opsluiten .....	29
<b>Hoofdstuk 6:</b> Je zuiverende lever: bloed screenen en filteren .....	35
<b>Hoofdstuk 7:</b> Je heldhaftige lever: het immuunsysteem van de lever .....	41
DEEL II: DE ONZICHTBARE STORM: WAT GEBEURT ER IN ONZE LEVER	
<b>Hoofdstuk 8:</b> Trage lever .....	49
<b>Hoofdstuk 9:</b> Leverenzymen: goktests .....	59
<b>Hoofdstuk 10:</b> Smerig-bloedsyndroom .....	67
<b>Hoofdstuk 11:</b> Leververvetting .....	81

<b>Hoofdstuk 12: Gewichtstoename</b> .....	87
<b>Hoofdstuk 13: Mysterieuze honger</b> .....	95
<b>Hoofdstuk 14: Veroudering</b> .....	101
<b>DEEL III: OPROEP TOT DE STRIJD: VERKLARING VAN SYMPTOMEN EN PROBLEMEN</b>	
<b>Hoofdstuk 15: Diabetes en schommelingen in de bloedsuikerspiegel</b> .....	109
<b>Hoofdstuk 16: Mysterieuze hoge bloeddruk</b> .....	121
<b>Hoofdstuk 17: Mysterieus hoog cholesterolgehalte</b> .....	125
<b>Hoofdstuk 18: Mysterieuze hartkloppingen</b> .....	129
<b>Hoofdstuk 19: Bijnierproblemen</b> .....	135
<b>Hoofdstuk 20: Overgevoeligheid voor chemicaliën en voeding</b> .....	145
<b>Hoofdstuk 21: Methyleringsproblemen</b> .....	153
<b>Hoofdstuk 22: Eczeem en psoriasis</b> .....	161
<b>Hoofdstuk 23: Acne</b> .....	169
<b>Hoofdstuk 24: SIBO</b> .....	177
<b>Hoofdstuk 25: Opgeblazen gevoel, obstipatie en PDS</b> .....	189
<b>Hoofdstuk 26: Hersenmist</b> .....	195
<b>Hoofdstuk 27: Emotionele lever: stemmingsproblemen en seizoensafhankelijke depressie</b> .....	199
<b>Hoofdstuk 28: PANDAS, geelzucht en babylever</b> .....	207
<b>Hoofdstuk 29: Auto-immune lever en hepatitis</b> .....	215
<b>Hoofdstuk 30: Cirrose en littekenweefsel in de lever</b> .....	223
<b>Hoofdstuk 31: Leverkanker</b> .....	229

<b>Hoofdstuk 32: Galblaasproblemen</b> .....	235
<b>DEEL IV: DE REDDING VAN JE LEVER: ZO ZORG JE GOED VOOR JE LEVER EN VERANDER JE JE LEVEN</b>	
<b>Hoofdstuk 33: Vrede in je lichaam</b> .....	249
<b>Hoofdstuk 34: Ontkrachte mythen over de lever</b> .....	253
<b>Hoofdstuk 35: De vette trend</b> .....	277
<b>Hoofdstuk 36: Lastpakken voor de lever</b> .....	291
<b>Hoofdstuk 37: Krachtige voeding, kruiden en supplementen voor je lever</b> .....	317
<b>Hoofdstuk 38: Liver Rescue 3:6:9</b> .....	367
<b>Hoofdstuk 39: Liver Rescue: recepten</b> .....	395
<b>Hoofdstuk 40: Liver Rescue: meditaties</b> .....	465
<b>Hoofdstuk 41: De storm zal overwaaien: vrede zij met jou</b> .....	477
<i>Dankbetuigingen</i> .....	487
<i>Over de auteur</i> .....	490
<i>Index</i> .....	491
<i>Omreken Tabellen</i> .....	500
<i>Adressen</i> .....	503



---

---

# VOORWOORD

---

**T** elkens als ik een van de boeken van Anthony William lees of naar een van zijn radioprogramma's luister, leer ik iets nieuws. Iets dat waar klinkt, maar dat niet onderwezen wordt bij de studie medicijnen. Bovendien pas ik een groot deel van wat ik leer toe op mijn eigen leven.

Een voorbeeld is een smoothie uit zijn eerste boek, *Medical Medium*. In dat boek biedt Anthony recepten aan voor ontbijtsmoothies waarmee je elke dag kunt beginnen, als onderdeel van zijn 28-daagse geneeskrachtige reinigingskuur – iets wat ik een paar jaar geleden heb gedaan.

Mijn variant van één bepaald recept is een favoriet geworden van mij, mijn kleindochter en veel van mijn vrienden. Mensen zijn er altijd razend enthousiast over. En nu – na het lezen van *Liver Rescue* – ben ik nog blijer dat ik dat elixer regelmatig tot me neem. Niet alleen hydrateert het mijn weefsels optimaal, maar het helpt ook mijn lever te ontgiften elke keer als ik het drink.

Ik zal je niet langer in spanning houden. Hier is het recept: 2 à 3 biologische bananen, 1½ à 2 cups (200 à 250 gram) bevroren wilde bosbessen (daar koop ik er altijd heel veel van) en een handje bevroren biologische kersen. Dan doe ik er water bij tot het de gewenste dikte heeft (meestal 2 à 3 cups = 500 à 750 ml) en doe alles in een blender. Dat levert twee grote of vier kleine porties op. Als

ik geen gasten heb, giet ik de overgebleven portie in een goed afsluitbare glazen pot en bewaar die voor later.

Anthony's boek *Medical Medium – Life-Changing Foods* veranderde, zoals de titel al zegt, mijn leven, net als zijn eerste boek. Uit die prachtige bron leerde ik alles over de ongelooflijke energie, geneeskrachtige informatie en spirituele lessen die in alle fruit- en groentesoorten zitten.

Die kennis maakt het eten van een simpele aardappel (die staat voor aarding en nederigheid) een veel plezierigere ervaring. Ik consumeer voedsel niet meer zonder erbij na denken. Ik ga er nu een dankbare relatie mee aan. (Niet altijd natuurlijk, maar wel veel vaker dan eerst.)

En nu heb ik, door het lezen van *Medical Medium – Liver Rescue*, veel meer respect gekregen voor mijn lever (en de levers van anderen) dan eerst. Als arts was mijn kennisgeving met het functioneren van de lever eigenlijk beperkt gebleven tot geelzucht bij baby's en levercirrose bij de vele alcoholisten voor wie ik als arts-assistent moest zorgen.

Ik was ook getuige van de dodelijke invloed op de lever van de eerste experimentele bypassoperaties in de jaren zeventig. Veel van die patiënten stierven aan complicaties, inclusief leverfalen. Die bypassoperaties zijn natuurlijk sindsdien veel verder ontwikkeld.

Dit is echter het probleem: de medische

wetenschap heeft nog steeds geen waardering voor wat de lever feitelijk dagelijks doet – lang voor zoiets als verhoogde leverenzymen, leververvetting of cirrose verschijnt.

Toen ik in 2001 de eerste editie van *The Wisdom of Menopause* schreef, wist ik heel goed dat de menopauze, in en uit zichzelf, niet de schuld had aan de vele symptomen die vrouwen op middelbare leeftijd begonnen te ervaren, zoals slapeloosheid, opvliegers en geïrriteerdheid.

*Medical Medium – Liver Rescue* wijst er zelfs op dat die symptomen voor een groot deel voortkomen uit een belegerde lever – niet omdat een vrouw een bepaalde leeftijd heeft bereikt en vanaf dat moment voorbestemd is om achteruit te gaan, maar eerder omdat onze leefstijl onze leverfunctie aantast heeft.

Zoals Anthony opmerkt, biedt de lever ons twee beschermingsniveaus tegen allerlei soorten toxinen uit de omgeving: ontwapening en opsluiting. Die functies houden het echter niet eeuwig uit als we onze leverfunctie blijven negeren.

Anthony weidt uit over een fenomeen dat ik in de loop van de jaren herhaaldelijk heb waargenomen. Als een vrouw, gemiddeld, 38 jaar is en een man, gemiddeld, 48 jaar, beginnen de vermogens van de lever af te nemen en ontstaan symptomen als gewichtstoename en opvliegers – inclusief wat we ‘veroudering’ noemen.

Bij de meeste mensen is het ontgiftingsvermogen van de lever tegen die tijd afgenomen

tot 60% van wat het zou kunnen zijn. Eigenlijk zegt de lever: “Ik heb tientallen jaren voor je gezorgd en kan dit niet volhouden, tenzij je iets verandert.”

Ontnuchterend, nietwaar? (Wat een prachtig woord is dat trouwens, gezien het effect van alcohol op de gezondheid van de lever.)

Het is heel belangrijk dat je weet welke functies de lever uitvoert. Het is de taak van de lever om te controleren en te filteren. Hij scheidt de goede stoffen van de giftige stoffen. Hij zuivert het bloed dat rechtstreeks van de lever naar het hart stroomt. Hij is de ultieme bloedzuiveraar. Hij beschermt je ook door oplosmiddelen, bestrijdingsmiddelen en virussen diep in zijn binnenste op te sluiten, waar ze buiten je bloedsomloop blijven.

Als de lever toxinen loslaat, kunnen ze op drie plaatsen terechtkomen. Een – ze gaan via de gal en de galblaas naar de dikke darm en worden in ontlasting uitgescheiden. Twee – ze gaan naar de nieren, waar toxinen worden uitgescheiden via de urine. Drie – ze komen als vrije radicalen terecht in het bloed (maar dat is een laatste redmiddel).

Nu moet je goed opletten. Iedereen moet dit weten. We leven in een tijd waarin bij meer mensen dan ooit de diagnose boezemfibrillatie, hartkloppingen of andere hartkwalen wordt gesteld. Bovendien zijn alle soorten hartkwalen samen doodsoorzaak nummer 1 van vrouwen én mannen. Dit is een groot deel van de oorzaak, in de woorden van Anthony, die je verderop in dit boek zult lezen:

---

Als je lever op het punt komt dat hij niet meer in staat is alle onproductieve stoffen te verwerken die door hem heen komen, zullen er meer afval van vrije radicalen en giftige stoffen (en stoffen die minder giftig zijn en die de lever niet in zijn binnenste heeft weggestopt) in het bloed terechtkomen, waardoor het hart harder moet pompen om het bloed omhoog te trekken vanaf de lever – alsof je pudding door een rietje moet zuigen – waardoor hoge bloeddruk ontstaat. Als je lever zo erg verstopt zit dat biofilm afbladdert en in het bloed komt, zul je waarschijnlijk fibrillaties ontwikkelen, omdat die geleachtige substantie de hartkleppen aan elkaar kleeft en het vrije stromen van het bloed verhindert.

---

Maar ongeacht hoe je gezondheid er nu aan toe is, hoef je niet te wanhopen en gewoon te accepteren dat je leverfunctie onvermijdelijk jaar na jaar zal afnemen.

Je moet weten dat je lever, zodra je beter voor hem gaat zorgen, veel beter in staat zal zijn goed voor jou te zorgen. Ons lichaam heeft een bijna wonderbaarlijk vermogen om te regenereren en gezondheid te herstellen, als we maar zorgen voor de juiste materialen en het de aandacht geven die nodig is.

In *Medical Medium – Liver Rescue* zul je veel te weten komen over de vele functies en mysteries van de lever die de medische wetenschap nog niet kent of begrijpt. Het belangrijkste is echter dat je precies zult leren wat je lever nodig heeft om zichzelf te genezen en de levensreddende taken uit te voeren waar hij voor is ontworpen.

Je zult kennis opdoen over een speciale groep cellen, de ‘perime’, die de lever aanmaakt als de opslagplaatsen te vol worden, en ook over een systeem dat ‘hepa tracking’ wordt genoemd en waarmee de lever bovennatuurlijke vermogens en kracht kan genereren om te voorkomen dat schadelijke stoffen naar je bloed worden verbannen.

Ik beloof dat je, als je dit boek hebt gele-

zen, je lever zo dankbaar zult zijn dat je je groepen voelt om de dingen te doen die hem zullen helpen om jou te helpen!

Anthony heeft bovendien heel specifieke instructies opgenomen in dit boek, compleet met supplementlijsten, om je lever te steunen bij een groot aantal situaties, van dagelijks onderhoud tot specifieke gezondheidsproblemen inclusief acne, het prikkelbaredarmsyndroom, bijnierproblemen, een opgeblazen gevoel, auto-immuunaandoeningen, obstipatie, diabetes, wallen onder je ogen, eczeem en psoriasis, vermoeidheid, galblaasinfectie, galstenen, jicht, hartkloppingen, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, opvliegers, geelzucht, leververoudering, het syndroom van Raynaud, seizoensafhankelijke depressies, gewichtstoename en zelfs spataderen.

Tot slot is er een heel hoofdstuk aan de redding van je lever gewijd dat iedereen kan gebruiken om het optimale functioneren van de lever te redden en te herstellen.

Kortom, *Medical Medium – Liver Rescue* hoort thuis in elke gezondheidsbibliotheek. Lees het. Pas het toe – ook al zijn het maar een paar suggesties eruit – en geniet van de levenslange voordelen van een gezonde, gelukkige lever. Je zult er geen spijt van krijgen.



— Christiane Northrup, arts,  
*New York Times*-bestsellerauteur van  
*Goddesses Never Age*,  
*The Wisdom of Menopause* en  
*Women’s Bodies, Women’s Wisdom*



*De vierjarige Anthony William geneest een gewond kuikentje.*



---

---

# EEN BERICHT VOOR JOU

---

Schatgraven is lang een onderdeel van de menselijke geschiedenis geweest. Als mensen naar schatten zoeken, of dat nu een oud scheepswrak vol schatten is of een kist met goud die op een schatkaart staat, komen ze meestal heel dichtbij na jaren heel ver ervan verwijderd te zijn geweest.

De zoekers hebben onderzoek gedaan, soms tientallen jaren, al het geld uitgegeven dat ze eraan konden besteden, hun tijd en energie erin geïnvesteerd en dan, als ze beginnen te graven, komt er een aardbeving die de schat in een kloof laat tuimelen zodat ze er nooit meer bij kunnen komen.

Datzelfde kan gebeuren met een scheepswrak. De omstandigheden in de oceaan moeten precies goed zijn om te kunnen duiken – een ingestort koraalrif kan een hindernis zijn of een zee die is vergeven van de haaien kan het te onveilig maken.

De waarheid over chronische ziekten is decennialang ver weg geweest, terwijl goede mensen onderzoek deden en dichterbij de antwoorden kwamen. Beroemde neurologen komen steeds dichterbij en kunnen dan niet verder wegens gebrek aan financiering.

Net als we in deze moderne medische wetenschap dichtbij komen, in een tijd waarin zoveel mensen hebben geleden en zelfs hun leven hebben verloren zonder antwoorden, wordt alle vooruitgang in de koelkast gezet.

Antwoorden worden alleen maar bijna ge-

vonden. Een theorie zoals dat genen overal de schuld van zijn, zet de waarheid juist op grotere afstand, omdat ze er de oorzaak van is dat de medische wetenschap alle middelen inzet op het onderzoek naar genen in plaats van naar de antwoorden te zoeken die werkelijk een einde kunnen maken aan de chronische ziekten waar we al veel te lang last van hebben.

Hoe vaak heb je niet meegemaakt dat iets gebeurde waarvan je wist dat het anders had kunnen verlopen als anderen maar hadden begrepen wat jij in je leven hebt geleerd?

Gedurende mijn hele leven heb ik de jaren zien verstrijken waarin medici stappen vooruit- en achteruitzetten, terwijl ze proberen uit te vogelen waarom mensen lijden. Ik ben er getuige van geweest dat ze bijna struikelden over de antwoorden op de vraag wat chronische ziekte veroorzaakt en dan toch nooit doorpakten. Het is mijn taak om jou die antwoorden te geven. Ben je er klaar voor?

In dit boek zul je de waarheden vinden waar de medische wetenschap en medisch onderzoek zo dichtbij is gekomen, maar gedwarsboemd werd bij het bereiken ervan. Ik heb de antwoorden over chronische symptomen en aandoeningen gekregen, zodat jij je niet meer ingeperkt hoeft te voelen door de blunders en hinderpalen voor de medische vooruitgang met betrekking tot chronische ziekte.

Hier staat er geen vuurspuwende draak het kasteel met antwoorden te bewaken of een zeemonster de schatkist. Er is geen sprake van financieringstekorten of agenda's of fouten van oudsher die je ervan kunnen weerhouden om te ontdekken hoe je vooruit kunt komen.

Ik word namelijk niet gehinderd door een systeem. In dit boek leeft de vrijheid en die is bereikbaar.

## DE EPIDEMIE VAN CHRONISCHE EN MYSTERIEUZE ZIEKTE

Er is een recordaantal chronische ziekten. Alleen al in Amerika zijn er meer dan 250 miljoen mensen die ziek zijn of te maken hebben met mysterieuze symptomen. Dat zijn mensen die een aangetast leven leiden zonder verklaring – of met verklaringen die niet goed aanvoelen of waardoor ze zich nog slechter voelen.

Misschien ben jij een van hen. Als dat zo is, kun je bevestigen dat de medische wetenschap zich nog steeds achter de oren krabt over wat achter de epidemie van mysterieuze symptomen en lijden zit.

Ik wil duidelijk stellen dat ik eerbied heb voor goede medische wetenschap. Er zijn ongelooflijk begaafde en getalenteerde artsen, chirurgen, verpleegkundigen, technici, onderzoekers, apothekers en anderen die degelijk werk doen op het gebied van de traditionele en alternatieve medische wetenschap.

Ik heb het voorrecht gehad met enkelen van hen te mogen samenwerken. God zij dank voor die compassievolle genezers. Leren hoe we onze wereld moeten begrijpen door middel van rigoureuze, systematisch onderzoek is een heel belangrijke bezigheid.

De meeste artsen hebben een aangeboren wijsheid en intuïtie die hun vertelt dat de medische gevestigde orde niet biedt wat ze nodig hebben om de beste diagnose te stellen

en het beste behandelplan op te stellen op het gebied van chronische ziekte.

Hoe vaak heb je niet gehoord: “We kennen geen behandeling voor (vul maar een ziekte in)?”

Zelfs op de beste, meest elitaire medische opleidingen zijn er artsen die als beste in de klas zijn afgestudeerd die eerlijk zeggen dat ze zijn geslaagd, maar er niet op voorbereid zijn om met chronisch zieke patiënten te werken. Ze moesten zelf expertise opdoen.

Er zijn ook artsen die denken dat ze alle antwoorden op school hebben gekregen en om de een of andere reden denken dat hun opleiding de mysteries van chronische ziekte aan de kant schuift; ze denken dat al het andere nonsens en hocuspocus is. Dat is jammer, omdat ze daarmee de miljoenen mensen links laten liggen die lijden zonder echte antwoorden.

Hoe dan ook, het is niet de schuld van de artsen of onderzoekers dat de medische industrie niet in staat is geweest om de mysteries van chronische ziekten op te lossen.

Elke dag doen verbazingwekkende, briljante geesten wetenschappelijke ontdekkingen waarvoor het groene licht nodig is van investeerders en beleidsvormers aan de top om verder te kunnen gaan. Duizenden ontdekkingen die het leven van mensen echt zouden kunnen verbeteren, komen zo niet verder, en individuen in de wetenschap worden afgeremd.

We zien de medische wetenschap soms als zuivere wiskunde, alleen geleid door logica en rede. Hoewel wiskunde en de medische wetenschap af en toe verstrengeld raken, zijn ze niet hetzelfde. Wiskunde is sluitend, wetenschap niet.

De echte wetenschap heeft te maken met een uitkomst, een resultaat van het toepassen van een theorie. Je kunt wiskunde gebruiken in de medische wetenschap; je kunt haar bijvoorbeeld gebruiken om een medicijn te maken, hoewel dat medicijn niet we-

tenschappelijk genoemd kan worden tot er een bewijs voor is en de cijfers ten slotte zinvol zijn.

Wetenschappelijke laboratoria zijn speelplaatsen waar mensen op een methodische manier verschillende materialen bij elkaar brengen om verschillende hypothesen en theorieën te testen, terwijl investeerders druk uitoefenen om zo snel mogelijk tot een voor hen gunstig resultaat te komen.

Veel te vaak worden theorieën aangezien voor feiten, voordat ze de kans krijgen om bewezen – of ontkracht – te worden. Dat geldt vooral voor chronische ziekte. Hoogst zelden krijg je op het gebied van chronische ziekte een eerlijk antwoord dat correct is.

Zou het niet fijn zijn als de wetenschap het ideaal zou zijn dat wij soms denken dat ze is? Als ze een bezigheid was waarbij geld niet van belang was en alleen de waarheid boven kwam drijven? Net als elke andere menselijke bezigheid is de medische wetenschap nog altijd werk in uitvoering.

Denk maar aan de recente erkenning dat het mesenterium een orgaan is. Dat actieve, gaasvormige bindweefsel was altijd goed te zien en werd op een gegeven moment zelfs erkend, maar nu pas begint het op waarde te worden geschat. Er zal nog meer volgen; elke dag zijn er doorbraken. De wetenschap evolueert de hele tijd; theorieën die de ene dag de enige waarheid lijken te zijn, kunnen de volgende dag al achterhaald zijn. Dat betekent dus dat de wetenschap nog niet alle antwoorden kent.

We wachten al meer dan honderd jaar op de echte medische inzichten in leverproblemen – en de gezondheidsproblemen waarvan niemand weet dat het leverproblemen zijn – maar die inzichten zijn niet gekomen.

Je zou niet nog eens tien, twintig of dertig jaar moeten hoeven wachten op wetenschappelijk onderzoek dat de echte antwoorden vindt. Als je aan het ziekbed gekluisterd bent

en jezelf door de dagen worstelt, of als je je verloren voelt wat betreft je gezondheid, zou je dat niet één dag langer moeten doormaken, laat staan nog een decennium. Je zou niet moeten hoeven toezien dat je kinderen dat ook doormaken – en toch doen miljoenen mensen dat wel.

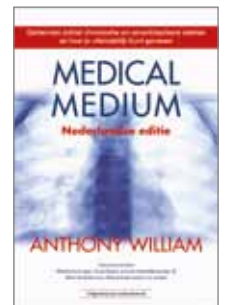
## EEN HOGERE BRON

Dat is de reden dat Spirit van het Allerhoogste, Gods uiting van compassie, in mijn leven kwam toen ik vier jaar oud was: om mij te leren hoe ik de echte oorzaak van het lijden van mensen kon zien en hoe ik die informatie naar buiten kon brengen.

Als je meer wilt lezen over mijn persoonlijke geschiedenis, kun je die in *Medical Medium\* – Geheimen achter chronische en onverklaarbare ziekten en hoe je uiteindelijk kunt genezen vinden*.

De korte versie is dat Spirit constant helder en precies tegen me praat, als een vriend die naast me staat, en me informatie geeft over de symptomen van iedereen in mijn buurt. Bovendien leerde Spirit me vanaf mijn vroege jeugd om lichaamsscans van mensen te zien, als opgevoerde MRI-scans waarop alle verstoppingen, ziekten, infecties, probleemgebieden en problemen uit het verleden te zien zijn.

We zien jou. We weten waar je mee te maken hebt en we willen dat dat geen seconde langer duurt. Het is mijn levenswerk om die informatie aan jou te verstrekken, zodat je opgetild kunt worden boven die zee vol verwarring – de ruis en retoriek van de hedendaagse gezondheidsrages en -trends – zodat je je gezondheid terug kunt krijgen en je op je eigen voorwaarden door het leven kunt navigeren.



\* uitgegeven door en verkrijgbaar bij

Het materiaal in dit boek is authentiek en waar, allemaal ten bate van jou. Dit boek lijkt niet op andere gezondheidsboeken. Er staat zoveel in dat je het wellicht nog een keer wilt lezen om ervoor te zorgen dat je alle informatie opdoet. Soms zal het erop lijken dat die informatie haaks staat op wat je eerder hebt gehoord; soms zal het dicht bij andere bronnen staan, maar met subtiele en essentiële verschillen.

De rode draad is dat het de waarheid is. Het is geen opnieuw verpakte of hergebruikte theorie die klinkt als een nieuw inzicht in chronische klachten en ziekten. De informatie in dit boek is niet afkomstig uit kreupele wetenschap, belangengroeperingen, medische financiering met addertjes onder het gras, onderzoek waarmee geknoeid is, lobbyisten, interne corruptie, opgedrongen overtuigingen, geheime panels van beïnvloeders, steekpenningen op gezondheidsgebied of modieuze valstrikken.

Die horden hinderen medisch onderzoek en de medische wetenschap om de sprongen te maken die ze zouden moeten maken om chronische ziekte te begrijpen. Als bronnen van buitenaf een belang hebben bij het verduisteren van bepaalde waarheden, wordt kostbare onderzoekstijd en geld besteed aan improductieve onderwerpen.

Bepaalde ontdekkingen die de behandeling van chronische ziekte echt verder kunnen brengen, worden genegeerd en raken hun financiering kwijt. De wetenschappelijke gegevens waarvan we denken dat het absolute gegevens zijn, kunnen in plaats daarvan worden verdraaid – onzuiver gemaakt en gemanipuleerd – en dan door andere gezondheidsexperts worden beschouwd als wetmatigheid, ook al bevatten ze fouten.

Bij de feiten en cijfers in dit boek over de gezondheid van de lever zul je geen citaten of verwijzingen naar wetenschappelijk onderzoek vinden die zijn opgehoest door onproductieve bronnen. Je hoeft je geen zorgen te

maken dat die informatie fout of verouderd zal blijken te zijn, zoals bij de informatie in andere gezondheidsboeken, omdat alle gezondheidsinformatie die ik hier deel afkomstig is uit een pure, hoogontwikkelde, zuivere bron waar niet mee geknoeid is – een hogere bron: de Spirit van Compassie. Niets geneest beter dan compassie.

Als je iemand bent die alleen gelooft in wat de wetenschap vertelt, moet je weten dat ik ook van de wetenschap hou. Maar je moet ook weten dat de wetenschap nog veel moet leren over het dagelijkse functioneren, de uitdagingen en de behoeften van de lever (tenzij we het over levertransplantaties hebben, een gebied waarin de wetenschap fenomenaal ver gevorderd is).

Hoewel we in een geweldige tijd leven, zijn we ook zieker en vermoeider dan ooit tevoren in de geschiedenis. Als medici enig idee zouden hebben in hoeverre het lijden van mensen is terug te voeren op een overbelaste of verwaarloosde lever, zou er een revolutie plaatsvinden in de manier waarop we denken over bijna elk aspect van onze gezondheid.

Anders dan vele andere gebieden in de wetenschap, die een stevige basis hebben in gewichten en maten en wiskunde, is het wetenschappelijke denken over chronische ziekte nog steeds theoretisch – en de hedendaagse theorieën bevatten maar zeer weinig waarheid.

Dat is dan ook de reden waarom zoveel mensen nog steeds te maken hebben met chronische klachten en aandoeningen. Als dit zo doorgaat, bereiken we een punt waarop er alleen maar onderzoeken zijn waarin verborgen agenda's en belangen ertoe leiden dat de uitkomsten in jouw nadeel uitvallen.

Die trend is de reden waarom de wetenschappelijke gevestigde orde vanaf het begin de chronisch zieken, en ook artsen, heeft teleurgesteld en honderden miljoenen mensen laat lijden.

## WIJ, DE VRAGENSTELLERS

Ooit leefden we naar de regels van autoriteiten. We kregen te horen dat de aarde plat was en daarna dat de zon rond de aarde draaide; dat geloofden we dus. Die theorieën klopten echter niet en toch zagen mensen ze als een feit.

Mensen die toen leefden, vonden niet dat ze onderontwikkeld waren; het was gewoon zoals het was. Iedereen die in opstand kwam tegen de status quo leek gek te zijn. Daarna kwam er een revolutie in de wetenschap.

De vragenstellers – de toegewijde onderzoekers en denkers – degenen die er altijd al niet tevreden mee waren om een ‘feit’ voor waar aan te nemen, bewezen eindelijk dat analyses de deur naar een veel dieper, echter begrip van onze wereld konden openen.

Nu is de wetenschap de nieuwe autoriteit geworden. In sommige gevallen redt dat levens. Chirurgen gebruiken nu bijvoorbeeld steriele instrumenten, omdat ze het risico op besmetting kennen dat de chirurgen van vroeger niet kenden. Toch kunnen we vanwege een bepaalde vooruitgang niet stoppen met actief vragen te stellen. Het is tijd geworden voor de volgende revolutie. ‘Daarom-wetenschap’ is niet voldoende als antwoord bij chronische ziekte. Is het *goede* wetenschap?

Hoe zat het met de financiering ervan? Was de steekproef divers genoeg? Groot genoeg? Werden de controlegroepen ethisch gebruikt? Werden er genoeg factoren bij betrokken? Waren de meetinstrumenten ver genoeg gevorderd? Vertelt de analyse die op de resultaten is gezet een ander verhaal dan de cijfers zelf? Was er een vooringenomenheid? Heeft een beïnvloeder van de gevestigde orde een vinger in de pap gehad?

Sommige wetenschap houdt briljant stand, maar in andere worden gaten zichtbaar: steekpenningen, corruptie, kleine steekproeven, slechte controlegroepen. Het woord ‘wetenschap’ wordt gebruikt alsof we er zonder

vraagtekens voor moeten buigen. Dat klinkt heel erg als een autoritaire ideologie, niet-waar? We zijn nog niet zo ver van dat systeem verwijderd geraakt als we denken. Vooruitgang vindt niet plaats als het kader zelf niet wordt bevraagd – en in onze hedendaagse samenleving mogen we geen vraagtekens zetten bij het wetenschappelijke kader.

Trends zien er niet altijd uit als trends. Ze vermommen zich vaak als degelijk medisch advies. Er is zoveel informatie over gezondheid in omloop die alleen maar meer van hetzelfde is of, nog erger, is verhaspeld. We moeten ervoor waken dat iemand een bericht met een verborgen agenda verstuurt, zodat die boodschap verdraaid is als ze ons bereikt.

Goede primaire bronnen waren vroeger de standaard. Vanwege een enorme vraag naar materiaal wordt literatuur over onderzoek naar gezondheid tegenwoordig soms overhaast gepubliceerd, soms op basis van één bron die best goed klinkt. We moeten kijken naar de speciale belangen van degenen die interpreteren en publiceren. En zijn de onderzoeksresultaten zelf nog wel te vertrouwen?

Wetenschap wordt heel vaak gebruikt als aanvalsmechanisme. Dat etiket kan worden gebruikt om een draai te geven aan bijna alles. Neem bijvoorbeeld de voedseloorlogen. Veganisten bestrijden paleo’s met wetenschap. Paleo’s bestrijden veganisten met wetenschap. Beide groepen gebruiken onderzoeken om hun ideeën te rechtvaardigen – want je kunt altijd wel een onderzoek vinden om iets te rechtvaardigen. (Lever eten om je lever te helpen? Daar is een onderzoek over. Kaas als voedsel om lang te leven? Daar is een onderzoek over. Hebben ze gelijk of zijn ze verdraaid? Dat moet je zelf beslissen terwijl je dit boek leest.)

Als zelfs wetenschap niet genoeg is, vallen deelnemers aan de voedseloorlog het emotionele aspect van de overtuiging van de anderen aan. Veganisten zeggen tegen paleo’s

dat ze dieren vermoorden. Paleo's zeggen tegen veganisten dat ze zichzelf en hun kinderen uithongeren. Beter worden gaat niet over een kant kiezen of over wat je op dat moment als overtuiging hebt – zelfs als het een overtuiging is die is gebaseerd op artikelen over wetenschappelijk onderzoek die je hebt gelezen. Het gaat over het begrijpen van de verantwoordelijkheden van onze lever en over onze steun aan hem.

We komen er niet als we de wetenschap behandelen als God en als we degenen die theorieën en onderzoeken in twijfel trekken, afschilderen als idioten. De medische wetenschap geeft alleen om zichzelf.

Hoewel individuele gezondheidswerkers de beste bedoelingen kunnen hebben, bekommert de medische industrie zich niet om mensen; die zorgt alleen goed voor zichzelf, omdat ze haar gezag in stand wil houden. Het is de meest chronische vorm van eigenbelang.

We moeten eerlijk zijn. Zelfs de moderne 'harde' wetenschap vertoont soms scheurtjes. Als je hebt gehoord over terugroepacties van heupprothesen of liesbreukmatjes, weet je waar ik het over heb. Dat zijn tastbare voorwerpen die zijn ontworpen op basis van strenge wetenschappelijke normen en daarna door een rigoureuze testproces zijn gegaan voordat ze in gebruik werden genomen. Toch zorgde dat wetenschappelijke proces niet voor een gegarandeerd goed product.

Bepaalde producten hebben onverwachte problemen gekregen en een deel van de wetenschap dat onweerlegbaar was, blijkt feilbaar te zijn.

Denk dan eens aan de onzekerheid die nog bestaat in wetenschappelijke ideeën over chronische ziekte, de lever en zijn vele functies. De lever is geen apparaat dat je kunt vastpakken, kunt meten en onafhankelijk van de rest van jezelf kunt analyseren. Het is een actief onderdeel van het menselijk lichaam en we weten allemaal dat het mense-

lijk lichaam een van de grootste wonderen en mysteries van het leven is. Nogmaals, wetenschap is een menselijke bezigheid en werk in uitvoering, vooral als het gaat om het ontcijferen van het menselijk lichaam. Om daarbij echt vooruitgang te boeken zijn permanente waakzaamheid, ontvankelijkheid en bereidheid om te veranderen nodig.

Als je nooit gezondheidsproblemen hebt gehad, jaren hebt geleden zonder antwoorden te krijgen over je aandoening of het gevoel hebt dat je vastgeroest bent in een bepaalde medische, wetenschappelijke of voedingsovertuiging, hoop ik dat je de volgende hoofdstukken met nieuwsgierigheid en een open hart zult lezen.

De betekenis achter de hedendaagse wijdverbreide chronische symptomen en kwalen is veel groter dan iedereen denkt. Wat je in dit boek zult lezen, lijkt niet op de informatie over de lever, chronische gezondheidsproblemen of genezingen die je eerder hebt gezien, maar heeft in de afgelopen decennia tienduizenden mensen geholpen.

## WE DOEN HET SAMEN

Vanaf het moment dat ik de informatie van Spirit begon te delen heb ik het geluk gehad dat ik zag dat het een verschil betekende voor die mensen. Door middel van de publicatie van de boekenserie *Medical Medium* ben ik bijzonder geroerd dat deze informatie de buitenwereld bereikt en nog duizenden mensen meer helpt.

Ik heb ook gezien dat enkele van deze boodschappen door bepaalde carrièretijgers zijn gemanipuleerd in een poging om te stijgen op de ladder van roem en bekendheid. Die handelwijze raakt de open zenuw van het lijden van mensen en maakt daar misbruik van.

Dat is niet de manier waarop de gave was bedoeld die ik heb ontvangen. Spirit is een



stem voor degenen die op zoek zijn naar antwoorden, een bron die onafhankelijk is van een systeem vol valkuilen waarin zoveel levens zijn verspild.

We vinden het geweldig als mensen expertise opbouwen in de informatie over gezondheid die ik deel en het compassievolle bericht wijd en zijd verspreiden om oprecht anderen te helpen. Ik ben daar heel dankbaar voor.

Het wordt gevaarlijk als er aan die informatie wordt gesleuteld – vermengd en verstrengeld met modieuze misvattingen, net genoeg veranderd om origineel te klinken, of schaamteloos gekaapt en toegeschreven aan schijnbaar geloofwaardige bronnen die geen greintje waarheid bevatten. Ik zeg dit, omdat ik wil dat jij jezelf en je dierbaren kunt beschermen tegen mogelijke dwaalsporen.

Dit boek is geen herhaling van alles wat je al hebt gelezen. Het gaat niet over de overtuiging die je genen de schuld geeft of die zegt dat je lichaam niet goed werkt. Het gaat ook niet over een draai geven aan een modieus voedingspatroon met veel eiwitten om aan-doeningen op afstand te houden.

De informatie in dit boek is nieuw – een volledig nieuwe kijk op de symptomen die zoveel mensen belemmeren in hun leven en een volledig nieuwe kijk op hoe je kunt genezen.

Ik snap het als je de kat uit de boom kijkt. We reageren, we oordelen; dat is gewoon zo. Het kan een instinct zijn dat ons in bepaalde omstandigheden beschermt; soms kunnen we daardoor het leven aan. In dit geval hoop ik dat je nog eens goed nadenkt. Misschien veroordeel je jezelf tot het niet leren van de waarheid. Je kunt de kans verspelen om jezelf of iemand anders te helpen.

Zet je dus schrap, samen met mij. We doen het allemaal samen om mensen beter te maken en ik wil dat jij de nieuwe expert op het gebied van de gezondheid van de lever wordt.

Bedankt dat je samen met mij deze genezende reis wilt ondernemen en de tijd neemt om dit boek te lezen. Het leren van de waarheid zal alles veranderen voor jou en de mensen om je heen – nu zul je eindelijk de schat in handen krijgen.

---

*“We zien jou. We weten waar je mee te maken hebt  
en we willen dat dat geen seconde langer duurt.”*

---

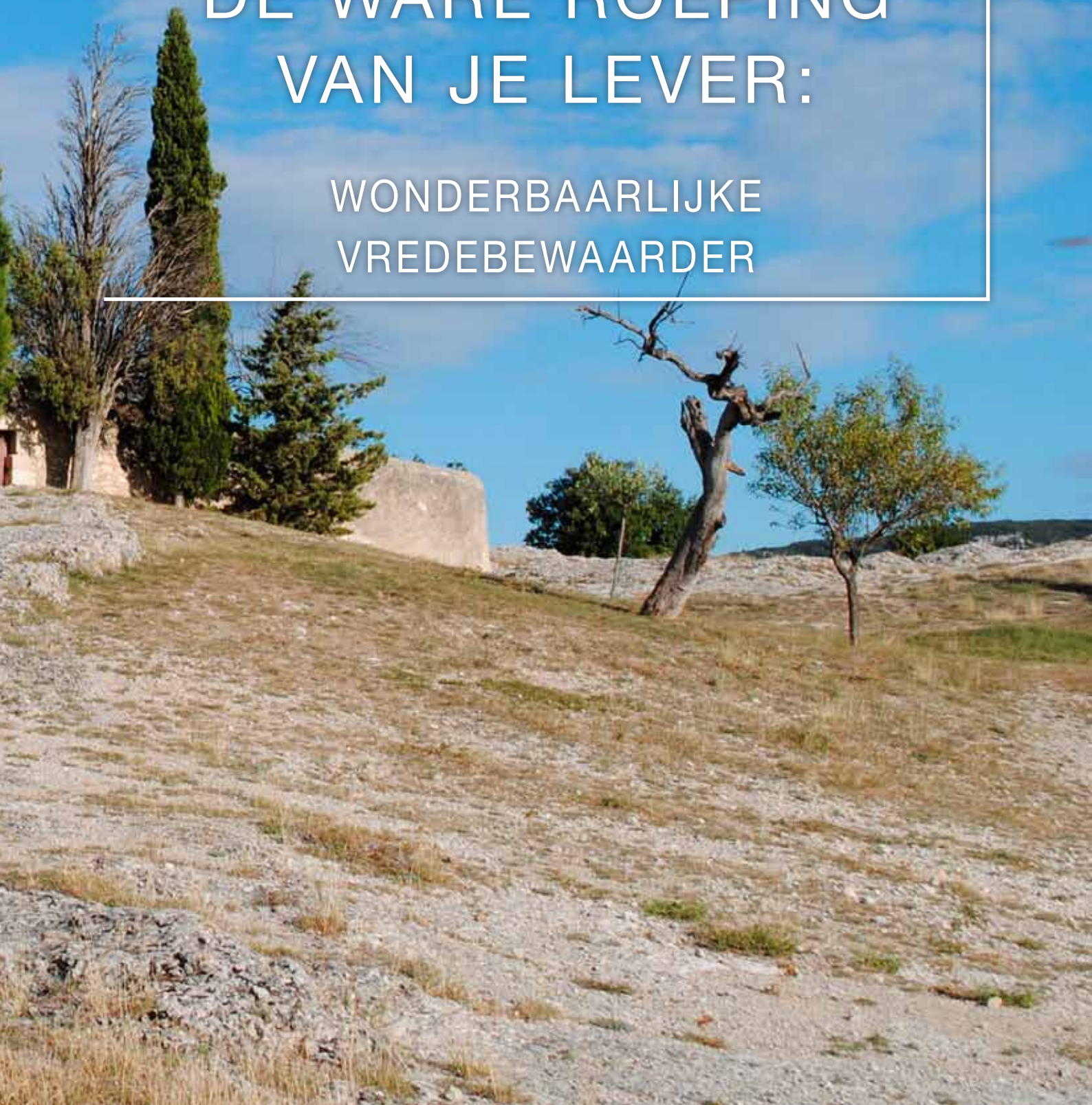




DEEL I

# DE WARE ROEPING VAN JE LEVER:

WONDERBAARLIJKE  
VREDEBEWAARDER





# WAT JE LEVER VOOR JE DOET

---

**E**r staat een groep mensen op de kade te wachten tot ze aan boord kunnen gaan van de boot die hen naar dieper water zal brengen. Aan de zijkant hurkt de fotograaf van de reis met haar camera en maakt foto's van de aanstaande passagiers. Hun gezichten zien er verwachtingsvol uit, maar niemand van hen is bovenmatig blij. Het miezert en het is kil.

Een paar mensen hebben het ontbijt gemist om op tijd te komen en het was niet eens hun idee om de ochtend op zee door te brengen – ze geven vrienden en familieleden hun zin die volhielden dat het de moeite waard was om een paar uur van hun drukke leven te besteden aan het waarderen van de natuur.

Op het water wordt de stemming beter. Het briesje maakt iedereen wakker en hoe verder het schip van de beschaving raakt, des te gemakkelijker het is om de dagelijkse beslomeringen te vergeten. Een paar passagiers leunen, gehyponotiseerd door de eindeloze rimpelingen, tegen de reling en vragen zich af of ze zullen zien waar ze voor gekomen zijn of dat die hoop, zoals al vele malen eerder gebeurd is, hun zal ontglippen.

Dan gebeurt het. De gids zegt tegen de mensen dat ze naar stuurboord moeten kijken – er is een vin gezien. De passagiers verzamelen zich bij de reling en enkele van hen wijzen naar de plek waar ze de vin zagen

voordat die weer onder water verdween. De mensen blijven wachten. Er gaat een minuut voorbij en dan nog een. *Was dat de moeite waard om uit mijn stoel op te staan?* vragen een paar passagiers zich af. Ze staren naar stuurboord.

Eindelijk komt er een groot stuk gladde huid boven water en is er tegelijk een uitbarsting van oceaانwater als het geweldige wezen zijn longen leegblaast. De mensen inhaleren die druppels en zeggen gezamenlijk 'Ooooooh'. Dan volgt er een 'Aaaaaah' als de walvis weer opduikt, in het water omrolt en nog een vin laat zien voordat hij weer onderduikt. Het dier blijft nog een paar ogenblikken bij het schip in de buurt en de *ooohs* en *aaahs* gaan maar door. Ten slotte steekt de walvis zijn staart hoog de lucht in voordat hun wegen zich scheiden.

Elke passagier applaudisseert. Elke passagier heeft zojuist een diepe religieuze ervaring opgedaan. Maak een paar foto's van hen als ze van de boot komen, vergelijk die een op een met de 'vooraf'-foto's en dan zul je radicaal andere mensen zien, alsof ze zweven en hun ziel vervuld is met het licht van God.

We weten allemaal dat walvissen bestaan. Misschien hebben we een paar natuurdocumentaires gezien, hier of daar een artikel of een inspirerende poster gezien. In het dagelijks leven horen we echter niet veel over hen. Als het goed gaat met de walvis of als



hun aantallen afnemen, als vervuiling hen bedreigt of als het een goed migratiejaar is, is dat geen nieuws. Walvissen leven buiten ons blikveld en we hebben een ‘je moet het zien om te geloven’- of ‘je moet het zien om te waarderen’-cultuur. Om te worden veranderd door die zachte reuzen moeten we hen opzoeken. Om hun waarde te begrijpen moet je hen van dichtbij zien.

Dat geldt voor veel dingen in het leven. Denk maar eens aan de aanstaande ouder die in de echokamer naast hun partner staat en voor de eerste keer een beeld ziet van de foetus die in de zwangere buik groeit. Dat besef is veel dieper dan de hoeveelheid zwangerschapskleding die overal ligt of de prenatale vitaminen die op het aanrecht staan, kunnen oproepen.

Tot het moment waarop de baby op het scherm te zien was, kon de partner die de baby niet in zichzelf voelde groeien zich niet indenken wat er onder het oppervlak gebeurde. Het was niet zo echt.

Geloof het of niet, maar de activiteiten van je lever staan op hetzelfde niveau als die diepe, verborgen wonderen der natuur. Het is echt zo – zeedieren zo groot als dinosauriërs, het fenomeen van de geboorte ... en je lever.

## EEN ECHTE ONTBREKENDE SCHAKEL

Dat weet je waarschijnlijk niet, omdat de lever niet veel aandacht krijgt. Het is niet de popiejopie van de organen. We leren op school niet veel over de lever en hij haalt het nieuws niet, zoals bijvoorbeeld de hersenen.

In het geval van de hersenen kunnen we een paar dioden aanbrenge en naar de golven kijken. We kennen het verschil tussen slapen en waken. We kunnen het meteen voelen als we gedachteblokkades, emotionele problemen, angst of depressie ervaren.

We zijn ook bekend met de gevolgen van

geestelijke achteruitgang en letten op symptomen van dementie. Op heel veel manieren worden we dagelijks aan onze hersenen herinnerd, onder andere door algemene uitdrukkingen als ‘voedsel voor de hersenen’, ‘gebruik je hoofd’, ‘ze heeft een goed stel hersenen’ en, met een wijzend gebaar naar ons hoofd, ‘hier zit het allemaal in.’

Het hart is ook vaak in het nieuws, omdat we het dagelijks voelen kloppen of tekeer voelen gaan. We merken het als het ritme is verstoord. We kunnen de patronen op een hartmonitor zien en bijhouden of onze hartslag verbetert als we oefeningen doen.

We zien etiketten met de tekst ‘goed voor het hart’ in de supermarkt. Vanaf onze jonge jaren hebben we weet van gebroken harten en hartzeer en hartaanvallen, zien we overal hartjes op Valentijnsdag, maken we een hartje met onze handen en hebben we lief met ons hele hart.

We zeggen ‘dat is hartverwarmend’ en zeggen misschien tegen een vriendin die een nieuwe vriend heeft dat ‘ze haar hart niet meteen moet weggeven.’ De ouder die de eerste relatie van een kind ziet, bidt dat het hart van het kind wordt beschermd.

Andere lichaamsdelen laten ook merken dat ze er zijn. Onze spieren worden sterker en duidelijker zichtbaar als we trainen, of kleiner en slapper als we de hele dag in bed liggen. Onze huid laat duidelijk zien hoe het met ons gaat, omdat ze bleek of schilferig of bedekt met huiduitslag of gepokt kan zijn – of kan stralen.

Door onze longen zien we onze borstkas uitzetten als we diep inademen en inzakken als we uitademen. Hoewel roken ooit een onbekende dreiging was, zijn er tegenwoordig overal waarschuwingen te zien over het gevaar van roken en longkanker.

Onze blaas is duidelijk aanwezig als ze zich vult. We analyseren de kleur en hoeveelheid en samenstelling van onze urine, en pijn en



majestueuze, mysterieuze orgaan – net zoals getuige zijn van een majestueuze, mysterieuze walvis. Dat gebeurt al als je maar een fractie weet van wat de lever allemaal doet.

Nu wordt er een heel nieuw licht op je lever geworpen, leer je de lever waarderen zoals die chirurg dat doet en nog veel meer. Daarom heb ik dit boek geschreven: zodat je in je lichaam kunt kijken en bekend kunt raken met je belangrijkste bondgenoot, die er altijd voor je is geweest en harder werkt dan wie dan ook weet.

Om met stomheid te worden geslagen door de wonderen der natuur hoeven we niet naar de uiteinden van de aarde te reizen; we hoeven alleen maar bij onszelf naar binnen te kijken.

## DE BEDREIGDE LEVER

Hoe zit het als je te overbelast bent om zomaar wonderen te bekijken? Wat maakt het uit, als we dagelijks al een miljoen dringende taken moeten uitvoeren, dat de lever een verbijsterende spiegel is van de intelligentie van het menselijk lichaam? Waarom moeten we ons druk maken over de lever?

We moeten ons al over zoveel dingen zorgen maken: ons gezin veilig en gezond houden, goed presteren op het werk, gezond blijven, obesitas, depressie, hartziekten en vroeg oud worden vermijden, leven met chronische ziekte, een vervuilde aarde erven, dieren die uitsterven, een onzekere toekomst ... de lijst is oneindig.

Daardoor kost het al genoeg energie om de dag door te komen. Waarom zouden we dan nog een onderwerp aan de lijst toevoegen? Waarom zouden we onszelf opzadelen met een extra zorg – de lever, nota bene – als we de hele tijd horen dat we moeten ontstressen, simpeler moeten gaan leven en nee moeten leren zeggen tegen wat we niet nodig hebben?

Omdat onze lever in de problemen zit en we echt beter voor hem *moeten* zorgen. Omdat de ontdekking van de kracht van je lever – en de kracht van goede zorg voor je lever – alles verandert. Hoe zou het zijn als er één aspect van je welzijn is waar je je op kunt richten om alle andere aspecten te helpen – en bovendien de beginnende gezondheidsproblemen te verhelpen waarvan je je niet eens bewust was?

Als we beseften hoeveel symptomen, klachten en ziekten zijn geworteld in de lever – dat het niet alleen bij leverkanker, cirrose en hepatitis blijft – zou de lever vooraan staan in de medische wereld.

De redding van je lever gaat ook over je hart, hersenen, immuunsysteem, huid en spijsverteringskanaal. Het gaat over goed slapen, een evenwichtige bloedsuikerspiegel, lagere bloeddruk, afvallen en er jonger uitzien en je jonger voelen.

Het gaat over helderder van geest zijn, je vrediger en gelukkiger voelen. Het gaat over je bekwaamheid om je aan onze snel veranderende tijd aan te passen. Ja zeggen tegen steun aan je lever is de meest efficiënte actie op je takenlijst.

Een gezonde lever is de ultieme ontstresser, de ultieme bondgenoot tegen veroudering, de ultieme beveiliging tegen een bedreigende wereld. Hij is de sleutel tot geestelijk, emotioneel, lichamelijk en spiritueel welzijn. Je aandacht richten op je lever is niet het spreekwoordelijke strootje dat de rug van de kameel breekt; het is juist de helpende hand die de last verlicht en daardoor het leven van de kameel redt.

Als mensen verlichting zoeken, richten ze zich op de hersenen en het derde oog en proberen een hoger bewustzijn te bereiken door de geest tot rust te brengen of door de toekomst vorm te geven door middel van hun gedachten.

De lever wordt volledig genegeerd in dit proces. Ondertussen kunnen we meer ver-

lichting uit onze lever halen dan je zou geloven.

Ondanks alle aandacht voor de gezondheid van de planeet mogen we ons eigen klimaat niet uit het oog verliezen. Ieder van ons heeft een individuele planeet waar we ons zorgen over moeten maken: ons lichaam. Je hele leven heb je een hele wereld meege dragen. Net zoals we weten dat het wankel evenwicht van de aarde betekent dat één zwakke schakel de samenhang van het geheel in gevaar kan brengen, maakt het uit hoe we voor onszelf zorgen.

Zijn wezens zoals de majestueuze walvisen belangrijk? Raakt het ons als ze uitsterven? Natuurlijk: bedreigde soorten zijn belangrijk en ze moeten beschermd worden. Dat geldt ook voor onze overwerkte, overbelaste, uitgeputte, gestreste, bedreigde lever.

Niemand wil een wereld met giftige oceanen en soorten die te midden van vervuiling ploeteren om te overleven. Niemand wil een lichaam met giftig bloed en een lever die ploetert om de vele taken uit te voeren die jou gezond houden.

Toch zijn we nu op een moment in de geschiedenis gekomen waarop onze lever wordt bedreigd. Onze eigen omgeving is vergeven van de gifstoffen waaraan we elke dag worden blootgesteld – het gaat met ons lichaam slechter dan met onze planeet – en onze lever vangt de klappen op van het opruimen daarvan.

Vergelijk je lever eens met een baleinwalvis en je bloed met de oceaan. Als de oceaan vol troep zit – antibiotica en andere medicijnen, pesticiden, fungiciden, schoonmaakmiddelen, oplosmiddelen, plastic, afvalstoffen van virussen en bacteriën, overtollig vet uit zinloze voedingsmiddelen, en nog veel meer – is het moeilijker voor de walvis om voldoende eten binnen te krijgen.

Zonder ooit een pauze te krijgen kan de walvis na verloop van tijd ziek worden. Het kan zelfs moeilijk voor hem worden om bo-

ven te komen om adem te halen. De wereld heeft een leverprobleem. Op dit moment is het gebruikelijker om een aangetaste lever te hebben dan niet. Als ik in een menigte van duizend mensen loop, hebben er negenhonderd een beschadigde lever – en bijna niemand van hen weet dat. Dat komt doordat, zoals ik al heb gezegd, de lever belangrijker is dan we beseffen.

De medische wetenschap heeft relatief weinig onderzoek gedaan naar de lever, anders dan in verband met transplantaties, dus er wordt niet onderwezen hoezeer de lever is verbonden met de slechte gezondheidssituatie op de wereld.

Medische gemeenschappen zijn nog niet geïnformeerd over alles wat de lever doet, over hoeveel van de gezondheidsklachten, ziekten, symptomen en aandoeningen van deze tijd in feite een symptoom zijn van leverproblemen, of over wat de lever vooral nodig heeft om te gedijen. Daarom kunnen ze die essentiële kennis niet doorgeven.

Het blijft een onbekende, zoals de plasticsoep in de oceaan voordat die was ontdekt. (Zelfs die ontdekking heeft niet geopenbaard wat er echt woekert in diens troebele, onbewoonbare kern.) Zonder het te beseffen worden we gedwongen om onze lever tot het uiterste te drijven.

Als we een verschil willen maken op deze aarde, moeten we in staat zijn om te functioneren. Klachten beperken ons. Hersenmist, vermoeidheid, gewichtstoename, seizoensafhankelijke depressie, prikkelbaarheid, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, angst, acne, een opgeblazen gevoel en obstipatie komen zo vaak voor dat je ze misschien niet eens meer ziet als symptomen van een achterliggend iets – toch zijn het vaak signalen van een lever die om hulp roept.

Ze belemmeren mensen, kleuren hun kijk op het leven en worden ernstiger als we niet weten hoe we ze kunnen stoppen. Leverproblemen lijken op een rotte tand die gene-

geerd wordt totdat hij uiteindelijk zorgt voor een diepe infectie in de kaak.

Daarnaast zijn er de aandoeningen waarvan we weten dat ze ernstig zijn en die we nauwelijks lijken te kunnen verhelpen, zoals: diabetes, depressie, hartkloppingen, jicht, eczeem, psoriasis en methyleringsproblemen – het is niet bekend dat die door de lever worden veroorzaakt. Wat leververvetting, geelzucht, hepatitis, cirrose en leverkanker betreft, betekent de medische kennis dat ze te maken hebben met de lever geen vermindering van het mysterie dat om hen heen hangt.

Dan hebben we het er niet eens over dat de lever, het belangrijkste filter en de belangrijkste opslagplaats van voedingsstoffen in ons lichaam, van essentieel belang is voor de aanpak van elk gezondheidsprobleem. Punt uit! Het feit dat leverproblemen wereldwijd op grote schaal voorkomen, betekent dat we ons in een hachelijke positie bevinden.

Het is niet overdreven om te zeggen dat als iedereen die nu op deze planeet rondloopt een gezonde lever zou hebben, de wereld er anders uit zou zien. Ziekte zou niet zoveel invloed hebben op de bevolking. Boosheid, woede, hebzucht en geweld zouden het nieuws niet overheersen. Angst zou niet bepalend zijn voor dit tijdperk. De gezondheid van de lever heeft werkelijk zoveel invloed op ons.

Daarom is onze lever belangrijk. Net zomin als een zee van plastic in de oceaan – of net zomin als een bedreigde soort – kan de lever niet meer worden genegeerd omdat hij gewoon niet echt lijkt te zijn. Hij kan niet meer aan de kant worden geschoven uit naam van hogere doelen zoals het redden van de wereld.

Die hogere doelen beginnen met het redden van ons leven – en dat begint met het redden van onze lever.

## BASISCURSUS ‘LEVER’

Als medisch onderzoek en de medische wetenschap de volle waarde van de lever snapt, zouden kinderen tegelijk met leren lezen en rekenen basiskennis over hun lever opdoen. Op de middelbare school zou de basiscursus ‘Lever’ voor iedereen verplicht zijn, niet alleen voor leerlingen die medicijnen willen studeren.

In plaats daarvan stellen we onze lever vanaf jonge leeftijd onbedoeld op de proef. En wat gebeurt er als we opgroeien en gaan studeren? Om stress tegen te gaan experimenteren veel studenten met drank, misschien zelfs met drugs, terwijl ze slecht eten, zichzelf oppeppen met cafeïne en hele nachten doorhalen.

Dat is een aanslag op hun lever, zonder dat ze dat weten – wat ironisch is, omdat kennis het doel van onderwijs is. Het lijkt wel alsof studeren één groot protest tegen de lever is. We richten ons zozeer op de belofte van de geest van een jong persoon en op de ontwikkeling van de hersenen – alles om de ‘juiste’ cijfers en de ‘juiste’ studiepunten voor de ‘juiste’ carrière te halen – dat dat ten koste kan gaan van de lever.

Wat betekent die briljante carrière als de lever zo overbelast raakt dat je niet optimaal functioneert, of als het zo slecht gaat met je lever dat je je baan verliest waarvoor je zo hard hebt gevochten? Al die kwalificaties en punten kunnen je niet uit bed laten komen als vermoeidheid en andere klachten je onderuit hebben gehaald.

We weten in ons achterhoofd dat te veel drinken onze lever kan beschadigen. We hebben allemaal wel eens van *cirrose*, *hepatitis*, *leverfalen*, *geelzucht*, *leverkanker* en *verhoogde leverenzymen* gehoord. Misschien hebben we wel eens iets gezien over leverhitte of heeft een alternatieve genezer ons leversupplementen aangeboden.

Natuurlijk hebben we allemaal gehoord



van het eten van dierlijke levers – wat een van de slechtste dingen is die je je eigen lever kunt aandoen (daar kom ik nog op terug). Voor velen van ons is dat ongeveer alles wat we met de lever in verband brengen. De lever kreeg in de klassieke mythologie meer aandacht dan in de moderne medische wereld.

Er moet nog heel veel over de harde feiten worden ontdekt. Bij de studie medicijnen wordt er niet veel tijd aan besteed om artsen in opleiding te onderwijzen over de anatomie van de lever en de werkende delen daarvan, tenzij je van plan bent om chirurg of hepatoloog te worden of kiest voor een keuzevak over levertransplantaties.

Zelfs dan leer je de essentie niet. Je leert niet hoe je echt goed voor een lever moet zorgen. De beschikbare hulpmiddelen zijn maar een paar druppels op een gloeiende plaat.

Wat zouden we leren als we de lessen over de lever kregen die we zouden moeten krijgen? Om te beginnen zouden we ontdekken dat de lever een werkpaard is, die duizenden taken uitvoert. De meest cruciale daarvan zullen we bespreken in de rest van Deel I, ‘De ware roeping van je lever: wonderbaarlijke vredebewaarder’:

- Verwerken van vet en beschermen van de alveesklier;
- Opslag van glucose en glycogeen;
- Opslag van vitamines en mineralen;
- Schadelijke stoffen onschadelijk maken en opsluiten;
- Bloed controleren en filteren;
- Jou bewaken door middel van zijn eigen gepersonaliseerde immuunsysteem.

Bij dat alles is het de taak van de lever om jou in evenwicht te houden. Dat is een flinke klus in een wereld die zo uit evenwicht is. Werk je zo hard dat je je overwerkt voelt? Voel je je ooit onder druk staan? Vind je dat alles wat je doet, achter de schermen plaatsvindt, zodat je daar nooit de eer voor krijgt?

Vermenigvuldig dat met twintig en dan

heb je de beschrijving van je lever. Je kunt ongekend hard werken, met vijf baantjes en honderd verantwoordelijkheden, maar je lever werkt harder. Waardering voor de lever voor die prestatie vormt een groot deel van jullie gezamenlijke harmonieuze vooruitgang – alsof je eindelijk erkenning krijgt van je partner voor de eindeloze huishoudelijke taken die je meestal zonder bedankje uitvoert.

In het ideale leveronderwijs zouden we ook ontdekken dat de lever een oorlogspard is. In Deel II, ‘De onzichtbare storm: wat gebeurt er in onze lever’ en Deel III, ‘Oproep tot de strijd: verklaring van symptomen en problemen’ zullen we zien dat hij altijd klaar staat om voor je te vechten en onophoudelijk aan het werk is om je andere organen te beschermen.

Hij is op dit moment waarschijnlijk zelfs voor je aan het vechten, tegen gifstoffen en ziekteverwekkers zoals de Meedogenloze Vier (straling, giftige zware metalen, DDT en de virusexplosie) waaraan we in ons dagelijkse leven vaak worden blootgesteld, samen met de onproductieve stoffen en ingrediënten die stiekem in onze voeding terechtkomen.

Die gevechten van de lever vertonen zich vaak in de vorm van symptomen en klachten. We moeten dus decoderen wat die verhoogde bloedsuikerspiegel, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte of hersenmist echt betekenen.

Begrijpen dat een onverklaarbare gewichtstoename bijvoorbeeld een teken is dat de lever verstopt is geraakt en niet door luiheid of een permanente trage stofwisseling wordt veroorzaakt, kan je kijk op het leven drastisch veranderen. Als je lijdt aan aandoeningen als eczeem, jicht of diabetes, moet je weten dat dat niet jouw schuld is. Ontmasker het mysterie en dan verdwijnt de macht die die strijd over jou heeft.

Het laatste onderdeel van ons ultieme leveronderwijs houdt in dat we ontdekken dat

de zorg voor en voeding van onze lever van het allergrootste belang is. Heb je je ooit doodop gevoeld? Ooit behoefte aan rust gehad?

Dat je behoefte had aan troost en vertoeteld wilde worden terwijl je aan het herstellen was van de strijd in je leven? Dat is precies waar de lever om schreeuwt, dus in Deel IV, ‘De redding van je lever: zo zorg je goed voor je lever en verander je je leven’, bekijken we hoe je je lever weer vrede kunt schenken als hij overweldigd is – en eenvoudige maar krachtige manieren om in het dagelijkse leven voor hem te zorgen, zodat je gezondheidsproblemen kunt voorkomen.

De lever heeft een ongelooflijke genees- en regeneratiekracht, en jij kunt die aanwenden.

## JE BESTE VRIEND VOOR ALTIJD

Als je je eigen leverexpert wordt, wordt het leven helder en glanzend en nieuw. Het is niet alleen de opluchting die je voelt, omdat je weer aan het roer staat en je vermogen om te genezen herontdekt. Het komt ook doordat je lever onlosmakelijk is verbonden met je emotionele welzijn. Daar komen we in dit boek ook nog op terug.

In contact komen met je lever is de manier

waarop je in contact komt met wie je bent op zielsniveau. Dat is niet de les die we leren als we opgroeien, maar is wel de parel: een harmonieuze lever is de bron van wonderen, magie en geluk.

Omdat je lever je beste vriend is, is er een wisselwerking. Hoe wij ons voelen, beïnvloedt onze vriend, en hoe die vriend zich voelt, beïnvloedt ons. Zonder het te weten hebben we die vriend onder druk gezet. We hebben hem in de weg gelopen en dat is negatief voor ons. Werk samen met je vriend, niet tegen hem, en dan zal alles veranderen.

Als je moe en gefrustreerd bent of je eenzaam voelt, als je je door de dag sleept, als je altijd met je rug tegen de muur staat, denk er dan aan dat je lever aan jouw kant staat, uitermate loyaal en geduldig wachtend op het moment dat je zijn echte waarde erkent. Je gaat meer over je lever leren – en wat hij voor jou kan doen – dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden.

Zet je dus schrap. Het is tijd om weg te varen en getuige te zijn van wat er diep in ons binnenste zit te wachten om zichzelf te vertonen, zodat we de aard van het leven beter kunnen begrijpen. Het is tijd geworden om de schuld aan het gulste orgaan af te betalen. Het is tijd geworden om je lever te redden, zodat hij jou kan redden.

# JE ADAPTOGENE LEVER

## Vet verwerken en je alvleesklier beschermen

---

**J**e lever is het enige orgaan in je lichaam dat echt adaptogeen is. Hoewel de hersenen een verbazingwekkend aanpassingsvermogen hebben in bepaalde situaties waarin geest, lichaam, spirit, ziel en omgeving allemaal op de juiste manier samenvallen voor de juiste persoon, maakt het voor de lever niet uit wie of waar je bent – als je goed voor hem zorgt, heeft hij het vermogen zich aan te passen aan elke situatie waar je mee te maken krijgt.

Heb je je ooit in een situatie bevonden waarin je een idee niet kon overbrengen aan iemand, hoe hard je dat ook probeerde? Dat komt doordat de hersenen van sommige mensen zich niet aan bepaalde situaties aan kunnen passen.

Dat is de reden waarom een manager, nadat hij heeft gezien wat werkt en wat niet, een nieuwe werknemer na een tijdje bepaalde taken zal toewijzen. Hoewel we denken dat onze hersenen zich aanpassen, moet je echt hard werken om ze zich aan te laten passen, en de hersenen van sommige mensen passen zich gemakkelijker aan dan die van andere. Dat is de reden dat je de uitdrukking ‘Laat dat nou eens tot je botte kop doordringen’ soms hoort.

De lever is adaptiever. Meteen, ter plekke, precies op tijd – hij past zich aan zonder dat je het zelfs maar merkt. Hij schakelt bliksemsnel en non-stop van de ene verantwoorde-

lijkheid over op een andere en voert verschillende chemische taken uit, zonder vragen te stellen. Die werknemer in die nieuwe baan heeft weken nodig om zich aan te passen, moet duizenden vragen stellen en komt de ene uitdaging na de andere tegen terwijl hij of zij zijn of haar hersenen probeert aan te passen.

Een eenvoudige nieuwe route naar het werk kan al maanden aanpassing vergen. Dat geldt niet voor de lever. Er zal niemand tegen je hoeven te roepen ‘Laat dat nou eens tot je botte lever doordringen!’

Als je lever steun krijgt, heeft hij het vermogen om bewust stoffen vrij te geven of vast te houden.

Als je het koud krijgt, wekt de lever warmte op om je te verwarmen. Als je het warm krijgt, neemt hij warmte op om je af te koelen. Als je een marathon loopt, geeft je lever elk beetje opgeslagen glucose vrij om je te helpen over de eindstreep te komen.

Als je te veel water drinkt en de samenstelling van je bloed verdunt, absorbeert je lever het overtollige water als een spons. Als je sigarettenrook inademt, filtert de lever de chemicaliën uit de rook uit je bloed. Als je een biefstuk van driehonderd gram, frietjes en chocoladetaart eet, zal je lever die gedetoxificeerde omega-6-vetzuren en transvetten verwerken en afbreken om je te beschermen.

Als je in de oceaan zwemt en een wilde golf