
In dit boek zul je aantreffen:

hoe je de reiniging moet kiezen die het beste is voor jou;

een diepe duik in de oorzaken van bijna 200 klachten en aandoeningen, met een overzicht van supplementen (inclusief doseringen) die je kunt kiezen als aanvulling op je reiniging;

meer dan 75 recepten en voorbeeldmenu's om je te ondersteunen bij je Medical Medium-reiniging;

essentiële dingen die je wel en niet moet doen, inclusief aanpassingen en alternatieven;

de waarheid over modieuze onderwerpen zoals periodiek vasten, water- en sapvasten, vezels, eiwitten, meerderen en minderen, macro's tellen en het microbioom;

wat je moet weten over eieren, zuivel, gluten, visolie, appelazijn en cafeïne;

een grondige beschrijving van verborgen gifstoffen, voedingsmiddelen die problemen veroorzaken, giftige zware metalen en reiniging van virussen;

de lichamelijke redenen waardoor reiniging een emotionele ervaring kan worden;

spirituele en zielssteun om je eraan te herinneren dat genezing mogelijk is.

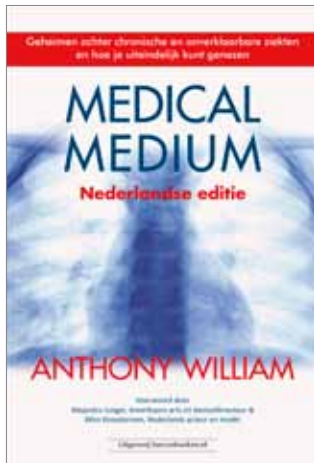
“De reinigingen in dit boek pakken aan wat er echt fout gaat in ons lichaam en wat geen enkele modieuze leefstijl ooit kan aanpakken.”

— Anthony William, Medical Medium

Ook van Anthony William

Medical Medium

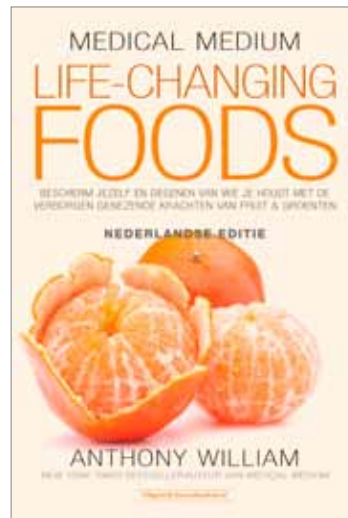
Geheimen achter chronische en onverklaarbare ziekten en hoe je uiteindelijk kunt genezen



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

Life-Changing Foods

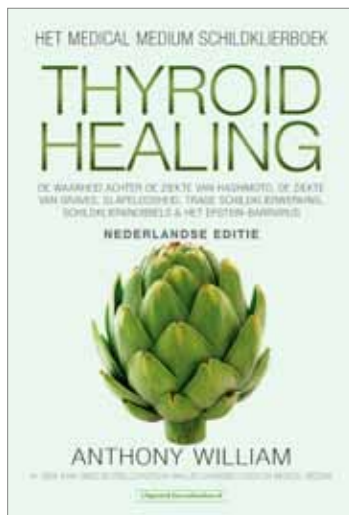
Bescherm jezelf en degenen van wie je houdt met de verborgen genezende krachten van fruit & groenten



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

Thyroid Healing

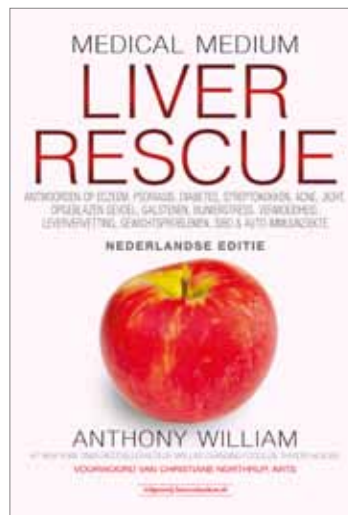
De waarheid achter de ziekte van Hashimoto, de ziekte van Graves, slapeloosheid, trage schildklierwerking, schildklierknobbels & het Epstein-Barrvirus



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

Liver Rescue

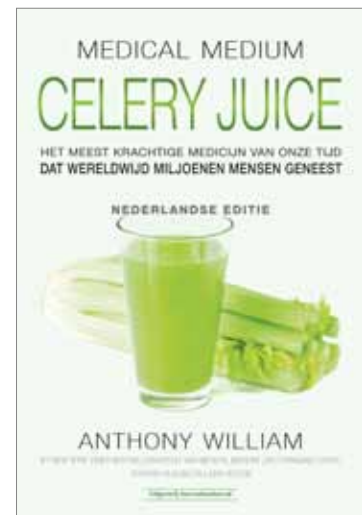
Antwoorden op eczeem, psoriasis, diabetes, streptokokken, acne, jicht, opgeblazen gevoel, galstenen, bijnierstress, vermoeidheid, leververvetting, gewichtsproblemen, SIBO & auto-immuunziekte



Uitgegeven door en verkrijgbaar bij
Succesboeken.nl, 2019,
ISBN: 9789492665331

Celery Juice

Het meest krachtige medicijn van onze tijd dat wereldwijd miljoenen mensen geneest



Uitgegeven door en verkrijgbaar bij
Succesboeken.nl, 2020
ISBN: 9789492665393

MEDICAL MEDIUM

CLEANSE TO HEAL

Genezingsplannen voor mensen die lijden aan angstaanvallen, depressie, acne, eczeem, de ziekte van Lyme, darmproblemen, hersenmist, gewichtsproblemen, migraine, opgeblazen gevoel, draaiduizeligheid, psoriasis, cysten, vermoeidheid, PCOS, vleesbomen, urineweginfecties, endometriose & auto-immuunaandoeningen

NEDERLANDSE EDITIE

ANTHONY WILLIAM



Medical Medium Cleanse to Heal

Genezingsplannen voor mensen die lijden aan angstaanvallen, depressie, acne, eczeem, de ziekte van Lyme, darmproblemen, hersenmist, gewichtsproblemen, migraine, opgeblazen gevoel, draaiduizeligheid, psoriasis, cysten, vermoeidheid, PCOS, vleesbomen, urineweginfecties, endometriose & auto-immuunaandoeningen

Copyright © 2020 by Anthony William
originele titel: Medical Medium Cleanse to Heal

Healing plans for sufferers of anxiety, depression, acne, eczema, lyme, gut problems, brain fog, weight issues, migraines, bloating, vertigo, psoriasis, cysts, fatigue, pcos, fibroids, uti, endometriosis & autoimmune

English language publication 2020 by Hay House Inc. USA.
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 © 2020 voor deze uitgave:
Succesboeken.nl
e-mail: info@succesboeken.nl
ISBN: 9789492665522
Nur: 860
Trefwoord: gezondheid

Vertaling: Jan van den Berg
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

1e druk: april 2021

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.

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

Voor de underdogs

Dit is een boodschap voor de mensen
die worstelen en proberen te genezen.

Het is mijn taak om op te komen voor de underdogs
die door de hel en terug zijn gegaan.

Beschouw de levende woorden in dit boek als je toevluchtsoord.

Als iemand die heeft geleden of betrokken is geweest
bij iemand die lijdt, heb je ware helderheid in je handen.

Je verdient het om jezelf weer te vertrouwen.

Je verdient het om weer respect voor jezelf te hebben.

De tijd daarvoor is aangebroken.

— *Anthony William, Medical Medium*

AANBEVELINGEN VOOR ANTHONY WILLIAM

“Anthony biedt geen trucjes of trendy middelen aan om de ultieme gezondheid te vinden. De voedingsmiddelen en reinigingsprogramma’s die hij aanbeveelt, zijn eenvoudig en heerlijk en ze werken! Als je het helemaal hebt gehad met pijn, vermoeidheid, hersenmist, darmklachten en tig andere nare aandoeningen, moet je alles uit je handen laten vallen en dit (en zijn andere) boeken lezen. Hij zal gezondheid en hoop snel in je leven laten terugkeren.”

— Hilary Swank, actrice en Oscarwinnares

“Bleekselderijsap veroverd de wereld. Het is indrukwekkend hoe Anthony deze beweging heeft geschapen en een heel goede gezondheid heeft teruggegeven aan talloze mensen overal ter wereld.”

— Sylvester Stallone

“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 dertien Grammy’s

“Ik heb het afgelopen halfjaar elke ochtend bleekselderijsap gedronken en voel me geweldig! Ik heb een groot verschil opgemerkt in mijn energieniveau en in mijn spijsverteringsstelsel. Ik neem mijn juicer nu zelfs mee op reis, zodat ik mijn dagelijkse portie bleekselderijsap niet hoeft te missen!”

— Miranda Kerr, internationaal topmodel, oprichter en CEO van KORA Organics

“Anthony heeft talloze levens overal ter wereld ten goede gekeerd door de helende kracht van bleekselderijsap.”

– Novak Djokovic, #1 op de wereldranglijst van tennisspelers

“Alle grote gaven worden nederig geschonken. Anthony is nederig. Net zoals alle goede remedies zijn die van hem intuïtief, natuurlijk en evenwichtig. Die twee samen leveren een krachtige en effectieve combinatie op.”

– John Donovan, CEO van AT&T Communications

“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 heel veel voor ons.”

– Robert De Niro en Grace Hightower De Niro

“Hoewel er zeker een element van bovennatuurlijk mysterie in het werk zit dat 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, oprichter en CEO van GOOP.com

“Anthony William is waarlijk toegewijd aan het delen van zijn kennis en ervaring om het genezende woord onder iedereen te verspreiden. Zijn compassie en verlangen om zoveel mogelijk mensen te bereiken om hen te helpen zichzelf te genezen, is inspirerend en geeft kracht. In de hedendaagse wereld die is geobsedeerd door voorgeschreven medicijnen is het erg verfrissend om te weten dat er alternatieve mogelijkheden bestaan die echt werken en een nieuwe deur naar gezondheid kunnen openen.”

– Liv Tyler, filmster in *Harlots*, de *Lord of the Rings*-trilogie en *Empire Records*

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

– Jenna Dewan, filmster in *World of Dance* en *Step Up*

“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, regisseur en Grammy-winnaar van *Quincy*, producent en filmster in *Angie Tribeca*, filmster in *Tag*, *Parks and Recreation* en *The Office*

“Resonantie is een krachtig ding in je leven, net als jezelf kracht geven. Het is opmerkelijk dat Anthony William, zijn boeken en zijn Bleekselderij-oproep die twee snaren in mij hebben laten trillen. De verzekering van Anthony dat ons lichaam in staat is tot ongelooflijke genezing en veerkracht is een broodnodige boodschap. Veel te vaak wil ik snelle oplossingen die uiteindelijk tot meer problemen leiden. Echte voeding is het beste medicijn en Anthony inspireert ons allemaal om ons lichaam, onze geest en spirit van brandstof te voorzien door middel van het rijke uit de natuur; het is een krachtig medicijn dat rechtstreeks afkomstig is van de Bron.”

— Kerri Walsh Jennings, volleybalster en winnares van drie keer olympisch goud en één keer olympisch brons

“Anthony is een tovenaar 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 van Atlantic Records

“Ik raadpleeg de boeken van Anthony William de hele tijd voor wijsheid vol inzichten en voor recepten om energie en goede gezondheid te herstellen. Ik heb belangstelling voor de unieke en krachtige eigenschappen van elk voedingsmiddel dat hij beschrijft en word geïnspireerd om na te denken over hoe ik het kook- en eetritueel kan verbeteren ten bate van een dagelijks goed gevoel.”

— Alexis Bledel, Emmy-winnares en filmster in *The Handmaid's Tale*, *Gilmore Girls*, *Sisterhood of the Traveling Pants*

“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 filmster in *What Would Diplo Do?* en ster in *Pose* en *Dawson's Creek*, en Kimberly Van Der Beek, openbaar spreker en activiste

“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 Grammy-winnaar

“Ik ben Anthony heel erg dankbaar. Nadat ik zijn bleekselderijprotocol aan mijn dagelijkse programma had toegevoegd, merkte ik een duidelijke verbetering van elk aspect van mijn gezondheid op.”

– Debra Messing, Emmy-winnares en filmster in *Will & Grace*

“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 geestelijke gezondheid.”

– Scott Bakula, producent en filmster in *NCIS: New Orleans*, filmster en Golden Globe-winnaar in *Quantum Leap* en *Star Trek: Enterprise*

“Anthony heeft zijn leven gewijd aan het helpen van anderen om de antwoorden te vinden die we nodig hebben om een zo gezond mogelijk leven te leiden. Bleekselderijsap is de gemakkelijkst beschikbare manier om daarmee te beginnen!”

– Courteney Cox, filmster in *Cougar Town* en *Friends*

“Anthony is niet alleen een warme, betrokken genezer, maar 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

“Anthony’s uitgebreide kennis en diepgaande intuïtie hebben de warrigste gezondheidsvraagstukken verduidelijkt. Hij heeft mij een duidelijk pad gewezen waarop ik me op mijn best voel – ik vind zijn begeleiding onmisbaar.”

– Taylor Schilling, filmster in *Orange Is the New Black*

“We zijn ongelooflijk dankbaar voor Anthony en zijn gloedvolle toewijding bij het verspreiden van de informatie over genezing door middel van voeding. Anthony heeft een echt speciale gave. Zijn toepassingen hebben onze visie op

voedsel en uiteindelijk onze leefstijl volledig hervormd.

Bleekselderijsap alleen heeft de manier waarop we ons voelen volledig getransformeerd en zal altijd onderdeel blijven uitmaken van ons ochtendprogramma.”

– Hunter Mahan, golfer en zesvoudig winnaar van de PGA Tour

“Met zijn unieke gave verandert en redt Anthony William het leven van mensen overal ter wereld. Zijn grote toewijding en enorm ver ontwikkelde kennis hebben de barricaden doorbroken die voorkomen dat zoveel mensen de waarheden ontvangen waar ze zo wanhopig veel behoefte aan hebben, maar die 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, filmster in *The Real Housewives of Beverly Hills* en *Days of Our Lives*, *New York Times*-bestsellerauteur, ontwerpster van de Lisa Rinna-collectie

“Anthony is een waarlijk gul persoon met een scherpe intuïtie en kennis over gezondheid. Ik heb zelf de transformatie gezien die hij heeft doorgevoerd in de kwaliteit van leven van mensen.”

– Carla Gugino, filmster in *The Haunting of Hill House*, *Watchmen*, *Entourage*, *Spy Kids*

“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 geweest, 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

“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 onsterfelijkheid 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*

“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*

“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 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 naar dierbaren reikt 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

“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 veel 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

“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, arts, *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 Haunting of Hill House*, *The X-Files*, *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, oprichter 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 besepte 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 had 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 sloeg 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, Ballers, 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. Ze 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 zij 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 helderziende en gezondheidsgoeroe. 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-aging-expert, 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 meeste 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 21e eeuw.”

— Ann Louise Gittleman, *New York Times*-bestsellerauteur van meer dan dertig 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 ‘bovennatuurlijk’ 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 dat 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 *With or Without You*, *Is This Tomorrow* en *Pictures of You*

INHOUD

<i>Voorwoord</i>	XXIII
------------------------	-------

DEEL 1: We moeten onszelf reinigen

Hoofdstuk 1: Reiniging van boven	1
Hoofdstuk 2: Wat zijn de oorzaken van een burn-out?	19
Hoofdstuk 3: Een alarmsignaal met betrekking tot wat in ons zit	23
Hoofdstuk 4: Hoe zit het met het microbioom?	45
Hoofdstuk 5: Periodiek vasten blootgelegd	53
Hoofdstuk 6: Het debat tussen sappen en vezels	59
Hoofdstuk 7: Voedingsmiddelen die problemen veroorzaken	67
Hoofdstuk 8: Handleiding voor het kiezen van een reiniging	99

DEEL 2: De 3:6:9-reiniging beschermt je leven

Hoofdstuk 9: Zo werkt de 3:6:9-reiniging	121
Hoofdstuk 10: Oorspronkelijke 3:6:9-reiniging	125
Hoofdstuk 11: Vereenvoudigde 3:6:9-reiniging	147
Hoofdstuk 12: Geavanceerde 3:6:9-reiniging	167

Hoofdstuk 13:	Herhalen van de 3:6:9-reiniging	179
Hoofdstuk 14:	Overgang uit de 3:6:9-reiniging	185
DEEL 3:	Andere levensreddende reinigingen van het Medical Medium	
Hoofdstuk 15:	Reiniging ter bestrijding van ziekteverwekkers	191
Hoofdstuk 16:	Ochtendreiniging	197
Hoofdstuk 17:	Reiniging voor de ontgifting van zware metalen	201
Hoofdstuk 18:	Reiniging door middel van mono-eten	211
DEEL 4:	Reinigingshandleiding voor ingewijden	
Hoofdstuk 19:	Essentiële dingen die je wel en niet moet doen bij een reiniging	241
Hoofdstuk 20:	De genezende kracht van je lichaam	259
Hoofdstuk 21:	Aanpassingen en alternatieven bij de reiniging	281
Hoofdstuk 22:	3:6:9-reiniging: voorbeeldmenu's	289
Hoofdstuk 23:	Reinigingsrecepten	301
DEEL 5:	Aanvullende spirituele steun om je ziel te genezen	
Hoofdstuk 24:	Bezielende woorden voor underdogs en een opmerking voor critici	459
Hoofdstuk 25:	Het emotionele aspect van reiniging	477
Hoofdstuk 26:	Empowerment van de ziel	497

DEEL 6:	Weet wat de oorzaak en het programma is	
Hoofdstuk 27:	Wat je moet weten over supplementen	509
Hoofdstuk 28:	Schoktherapieën van het Medical Medium	519
Hoofdstuk 29:	De ware oorzaak van je klachten en aandoeningen met doseringen om te genezen	523
<i>Dankbetuigingen</i>		605
<i>Over de auteur</i>		609
<i>Omrekenstabellen</i>		610
<i>Adressen</i>		613
<i>Index</i>		615

“Wees er trots op dat je je vrije wil gebruikt om ervoor te kiezen
om aan je genezing te werken. Heb compassie met jezelf en
weet dat je lijden niet je eigen schuld is.
Je worstelingen zijn niet je eigen schuld.
Elk uur en elke dag bewerkstellig je fantastische resultaten
terwijl je aan je genezingsproces werkt met de
krachtige hulpmiddelen in dit boek.
Ik geloof dat jij kunt genezen.
Meer dan geloven zelfs – ik weet het.”

— *Anthony William, Medical Medium*

VOORWOORD

Een vraag die ik achter me hoorde in een gangpad in een natuurvoedingswinkel was: “Heb je nog wilde bosbessen?” Omdat ik net een paar doosjes in mijn winkelkar had gelegd, was ik benieuwd wie daar nog meer een fan van was, dus ik draaide me om – net op tijd om de winkelmedewerker “Nee, dat denk ik niet” te horen zeggen tegen een heel teleurgestelde vrouw.

Ik zei tegen de vrouw dat ze er nog wel waren en bood aan om haar te laten zien waar ze lagen. Terwijl we daarnaartoe liepen, vroeg ik of ze naar wilde bosbessen op zoek was, omdat ze het Medical Medium volgde. Ze keek ineens helemaal blij. “Ja! Ik ben een paar dagen in deze stad en kan niet zonder mijn smoothie voor de ontgiftiging van zware metalen!”

Ik ontmoet steeds vaker mensen die baat hebben gehad bij informatie van het Medical Medium, en elke ontmoeting laat me glimlachen. Een paar keer per week hoor ik van patiënten, collega’s, vrienden en burens over de hoop, kennis en genezende hulpmiddelen die Anthony William hun heeft gegeven via zijn boeken en aanwezigheid op internet.

Een van mijn favoriete voorbeelden is een bordje dat ik kortgeleden in de plaatselijke natuurvoedingswinkel zag: ‘Vanwege de grote vraag naar bleekselderij is de prijs gestegen.’ Waarom een grote vraag?

Simpelweg omdat steeds meer mensen niet alleen maar praten over het verbeteren

van hun gezondheid, maar er ook echt iets voor doen.

Als arts werd ik altijd gedreven door het idee van proactieve preventie en ik stimuleer mijn patiënten, én mijn eigen familie, om zoveel mogelijk over hun gezondheid te weten te komen, hun eigen voorvechter te worden en zich open te stellen voor traditionele en niet-traditionele benaderingen. Dat betekent dat je niet opgeeft of gaat zitten wachten tot een aandoening verslechtert.

Het betekent dat je verder kijkt dan een puur medische behandeling, met het doel om de oorzaken van een gezondheidsprobleem te begrijpen en aan te pakken. Het betekent dat je krachtige, natuurlijke genezingsmethoden inbouwt met een kleiner aantal mogelijke neveneffecten.

Het betekent ook dat je kennis opdoet over therapieën die misschien niet gangbaar zijn of nog niet goed beschreven door onderzoekers, maar toch mensen overal ter wereld helpen. Een preventieve insteek komt in een vroeg stadium in actie.

De benadering van Anthony heeft in me geresoneerd vanaf het moment dat ik met zijn werk kennismaakte, eerst via zijn boeken en daarna toen we tijdens enkele behandelplannen samenwerkten. Ik vroeg me in eerste instantie af of ik tot zijn adviezen werd aangetrokken vanwege mijn voorliefde voor

fruit, dat Anthony juist niet verkettert maar heel hoog aanslaat en altijd aanbeveelt. Het gaat echter veel verder dan onze gedeelde bewondering voor appels. Ik vind zijn inzicht logisch.

Als je hem hebt gevolgd, weet je dat hij heel hard heeft gewerkt om gezondheidsrisico's die afkomstig zijn uit chronische infecties (zoals virussen) en blootstelling aan chemicaliën (zoals zware metalen) aan het licht te brengen. Zijn hulpmiddelen waarmee je die problemen aan kunt pakken, hebben een wezenlijke verandering betekend in wat ik mijn patiënten aan kan bieden als onderdeel van een behandelplan.

Als specialist op het gebied van revalidatie- en functionele geneeskunde heb ik me al meer dan 25 jaar gericht op het verbeteren van het leven van mensen die door letsel, ziekte of trauma niet meer optimaal kunnen functioneren. Het begint bij het begrijpen van het unieke en vaak complexe verhaal van elke persoon over hoe hij in zijn huidige gezondheidstoestand terecht is gekomen.

Daarna probeer ik te herkennen, binnen die complexe situatie, welke basisoorzaken misschien aan zijn verhaal bijdragen. Er zijn in principe vier grote categorieën van basisoorzaken die bijdragen aan de meeste gezondheidsproblemen en de meeste daarvan kunnen we heel goed aanpakken.

Dat zijn: infecties, blootstelling aan gifstoffen, stress/trauma (zowel lichamelijk als geestelijk), en ernstige tekorten (ondervoeding, uitdroging, slaapttekort, isolement van natuur of anderen, immobiliteit).

Als het lichaam steeds op zijn hoede is en zichzelf repareert en beschermt tegen die factoren, komt het in de hoogste staat van paraatheid en dat voelen we. Het gevolg kan pijn, ontsteking, vermoeidheid of een van de vele symptomen zijn die ons laten voelen dat er iets niet goed gaat.

Als je een probleem zo bekijkt, verklaart het waarom zoveel chronische ziekten niet

beter worden, zelfs niet als patiënten verschillende medicijnen of ingrepen hebben geprobeerd.

Met behulp van een plan dat het verwijderen of verminderen van de basisoorzaken en risicofactoren omvat, naast strategieën om het lichaam te helpen genezen en weerstand op te bouwen kunnen mensen beginnen hun gezondheid weer op te eisen. Een aanpak om goed voor jezelf te zorgen speelt een grote rol bij dit soort plannen.

Er is echter wel een dilemma. Een zelfzorgplan is vaak het deel van het medische recept dat wordt vergeten. Zelfs als er wel aan wordt gedacht, ontstaan er vaak vragen. Waar moet je beginnen? Wat is belangrijk? Hoe breed moet die aanpak zijn of hoe drastisch moet de verandering zijn om flinke invloed te hebben? Hoe moet je die toepassen zodat ze goed in je dagelijkse leven past?

Daar komt *Cleanse to Heal* bij om de hoek kijken.

Als je *Cleanse to Heal* doorleest, zul je verbaasd staan over de hoeveelheid informatie die Anthony William met je deelt. Hij begint met een uitgebreide uitleg over gifstoffen: wat zijn ze, waar worden we eraan blootgesteld, hoe beïnvloeden ze ons, op welke manier kan ons lichaam ze effectief aanpakken, en waarom lukt dat vaak niet?

Daarna gaat hij diep in op wat het betekent om jezelf te reinigen: in feite de kans om jezelf te resetten en van start te gaan met een frisse, nieuwe lichamelijke beginsituatie. Hij bespreekt bovendien andere populaire denkrichtingen en hoe die zich verhouden tot die van hem.

Daarna komen zijn reinigingen!

De 3:6:9-reiniging die levens overal ter wereld heeft veranderd, wordt uitgebreid ontleed en in drie verschillende versies weer in elkaar gezet, inclusief een vereenvoudigde versie en een geavanceerde versie voor gevorderden.

Nog meer opties om je te reinigen, die allemaal aan zijn principes voldoen, richten zich op preciezer doelen. In wezen werpen de reinigingen licht op de kracht van het voedsel dat we eten: niet alleen de *soorten* voedingsmiddelen, maar ook de manier waarop we die met elkaar combineren en wanneer we ze eten.

Net als je denkt dat je alles wel weet, geeft Anthony je een enorme gereedschapskist met suggesties voor supplementen (kruiden, vitamines, mineralen) voor specifieke aandoeningen.

De op voeding gebaseerde strategieën (inclusief recepten), de keuze van supplementen, de spirituele wijsheid, de kracht verleende stimulansen, het hoe en waarom, het wel of niet doen, de probleemoplossende adviezen en de oprecht compassievolle ziel waar deze informatie uit voortkomt, maken *Cleanse to Heal* tot het ultieme naslagwerk van het Medical Medium.

Ik voel me vereerd dat ik dit voorwoord voor Anthony William mag schrijven. Ik doe dat ter nagedachtenis aan mijn vader, wiens verwoestende strijd tegen longkanker, iets meer dan twintig jaar geleden, mij attent maakte op de werkelijkheid en de beperkingen van de traditionele medische geneeskunde.

Mijn broer en ik hadden talloze uren wanhopig gezocht naar informatie om zijn leven te redden en ik was verbijsterd toen ik ont-

dekte dat er holistische benaderingen en alternatieve therapieën zijn die mensen overal ter wereld hielpen, maar die nooit aan mijn vader als alternatief waren voorgelegd.

Dat deed me beseffen dat zijn 'preventieve zorg' (die bestond uit diagnostische onderzoeken en medicatie om symptomen te behandelen) in feite de risico's van de basisoorzaken niet had aangepakt. Dat inzicht, naast de ervaring dat die veerkrachtige, sterke man zich hulpeloos voelde, betekende een enorme verandering in de manier waarop ik over geneeskunde dacht en over welke medische zorg moet worden gebruikt om te voorkomen dat chronische ziekten levens verwoesten.

We kunnen niet onder controle houden aan welke soort gifstoffen of stressfactoren we in het verleden zijn blootgesteld en we kunnen misschien ook niet altijd onder controle houden in welke soort omgeving we ons nu of later bevinden, maar actie ondernemen om de invloed daarvan te minimaliseren behoort wel tot onze mogelijkheden.

De krachtige hulpmiddelen waarmee we dat kunnen doen, zijn het geschenk dat Anthony William met de wereld heeft gedeeld!

— Ilana Zablocki-Amir, gespecialiseerd arts op het gebied van Revalidatie- en Functionele Geneeskunde

DEEL I

WE MOETEN ONSZELF REINIGEN



“Chronische ziekten nemen alarmerend snel toe. Ondanks de enorme hoeveelheden biologische voedingsmiddelen die nu worden verbouwd, ondanks het bewustzijn met betrekking tot het weglaten van bewerkte voedingsmiddelen uit ons eetpatroon, ondanks de nieuwste genezende modaliteiten, is er meer ziekte aanwezig dan ooit tevoren. Niemand ontsnapt aan ziekte, tenzij hij de juiste informatie heeft om de tikkende klok stil te zetten.”

“Dit is geen boek over een stijl van leven. Het is een boek over het hele leven. In een zee vol valse waarheden gaat dit boek over het redden van levens.”

— *Anthony William, Medical Medium*

REINIGING VAN BOVEN

De reinigingen in dit boek komen van boven. Ze zijn niet door mensen bedacht. Ze zijn afkomstig uit een hogere bron.

Reiniging is waarheid, een waarheid waar je mee op reis gaat als je verder leest. Ongeacht waar je in gelooft, of dat nu God, het Universum, het Licht of de Schepper is – of als je helemaal niets gelooft, dat we gewoon samen op deze rots door de ruimte zweven – moet je weten dat de informatie over reinigen in dit boek helemaal los staat van alle ruis die in omloop is.

Ze komt van een andere plaats. Het is geen warrige verkeerde informatie of bij elkaar geraapte stukjes en beetjes van verwarrend effectbejag. Deze reiniging is echt en ze werkt.

Ze is ook dringend nodig op deze aarde. Chronische ziekten nemen alarmerend snel toe. Ondanks de enorme hoeveelheden biologische voedingsmiddelen die nu worden verbouwd, ondanks het bewustzijn met betrekking tot het weglaten van bewerkte voedingsmiddelen uit ons eetpatroon, ondanks de nieuwste genezende modaliteiten, is er meer ziekte aanwezig dan ooit tevoren.

Niemand ontsnapt aan ziekte, tenzij hij de juiste informatie heeft om de tikkende klok stil te zetten.

Er is een kracht voor nodig die groter is dan wij, een helpende hand van boven.

EEN VERBORGEN LEGER

Als ik je nu eens vertelde dat er duizenden mensen zijn die zich verbergen voor de wereld? Als ik je nu eens vertelde dat dat er eigenlijk honderdduizenden zijn? Als ik je nu eens vertelde dat het er in werkelijkheid miljoenen zijn?

Mensen die het beetje levenskracht dat ze nog in zich hebben, gebruiken om tijdens rustige uren boodschappen doen, omdat ze weten dat het dan niet druk zal zijn. Mensen die niet luchthartig uit eten en naar een film gaan omdat ze zich daar niet goed genoeg voor voelen.

Mensen die op het verjaardagsfeestje van hun beste vriend, verlovingsfeestje, vrijgezellenfuif, huwelijk of babyshower verstek laten gaan – overal eigenlijk – omdat ze zich er niet toe in staat voelen. Ze hebben zelfs niet eens genoeg energie om een kaartje te schrijven. Denk je dat dat om slechts een handjevol mensen gaat? Het is een heel leger.

Velen van hen hebben de gevorderde informatie over genezing ontdekt in deze serie boeken, zijn begonnen aan hun genezingsproces en herstellen zich genoeg om weer intrede te doen in de wereld. Veel meer mensen hebben deze informatie nog niet ontdekt. Het is één ding om hen te negeren, maar een ander om te vergeten dat ze bestaan.

Omdat ze hun leven moeten leiden op een manier die geen aandacht trekt – soms hebben ze zelfs niet eens de energie om te converseren als ze daar de gelegenheid voor krijgen – worden we niet aan hen herinnerd in ons dagelijkse leven.

Misschien kunnen ze zich in de wereld alleen maar ternauwernood overeind houden en zitten ze aan het eiland naast ons op ons werk of komen ze wel naar school, zodat we denken dat alles in orde is. Als we hen zien, kan het lijken alsof er niets mis is.

“Nou, je ziet er goed uit”, zeggen we misschien tegen een vriend die problemen heeft, omdat we denken dat we hem daarmee helpen. Wat we niet kunnen zien, zijn de pijn, duizeligheid, schommelingen in lichaamstemperatuur, brandend gevoel, paniek aanvallen, depressie, verwarrende gedachten, angst, hersenmist en vermoeidheid waar geen antwoord voor in zicht is.

We kunnen niet zien dat onze vriendin piekert over een afspraak bij de dokter en zich zorgen maakt over hoe ze de kracht kan vinden om zichzelf overeind te houden. We kunnen niet zien dat ze er behoefte aan heeft om op waarde te worden geschat en te worden geaccepteerd voor waar ze zich op dit moment bevindt, terwijl ze wordt gestimuleerd om te denken dat het op een dag beter zal gaan.

Ongeacht of we het bestaan van die mensen erkennen of niet, is dat leger er wel. Ongeacht of we hen respecteren, negeren of vergeten, zijn er tegenwoordig veel meer mensen die lichamelijk en geestelijk lijden dan dertig jaar geleden, tien jaar geleden of zelfs vijf jaar geleden.

HUIDIG BEWUSTZIJN

Niemand is beveiligd tegen ziek worden. Vanwege alles waar we in de wereld van tegenwoordig mee te maken hebben en van

wege wat dat allemaal met ons lichaam doet, heeft niemand de zekerheid dat hij op een dag in de toekomst niet de eerste klachten zal ontwikkelen als hij dat het minst verwacht. Deze wetenschap betekent niet dat we in angst moeten leven, maar dat we die zekerheid niet moeten ontkennen.

Hoeveel mensen ken jij die problemen hebben met hun gezondheid? De kans is groot dat de meeste mensen in jouw omgeving problemen hebben, ongeacht of dat te zien is of niet. De kans is ook groot dat jij een van hen bent – ongeacht of je te maken hebt met zure reflux, hoge bloeddruk, angst, eczeem, psoriasis, hersenmist, depressie of vermoeidheid. Je staat absoluut niet alleen. Leven met klachten is de nieuwe normale situatie geworden.

Het grootste deel van de tijd co-existeren mensen met hun kwalen, accepteren ze en vragen zich nooit af waarom de wetenschap geen antwoorden heeft geboden, zodat hun lijden de status quo is geworden.

Soms – tegenwoordig een steeds groter deel van de tijd – beginnen de klachten van mensen echter hun kwaliteit van leven aan te tasten. Ze beginnen vreugde en privileges te verliezen. Ze treden toe tot het verborgen leger van de mensen die thuis moeten blijven of zelfs in een ziekenhuis liggen met mysterieuze gezondheidsproblemen. Terwijl ze de ene arts na de andere en de ene expert na de andere raadplegen en moeite hebben om elke dag door te komen, begint hun vonk te doven. Ze raken hun hoop kwijt.

Bewustzijn is een term die we tegenwoordig allemaal gebruiken. Die zou heel veel moeten betekenen. Het woord is binnengehaald en bejubeld omdat het sterk zou zijn en kracht zou geven; het zou ons op één lijn moeten brengen met onze voeten op de grond en met de mensen met wie we onze tijd doorbrengen en zou ons moeten helpen om de dag door te komen.

Wat betekent bewustzijn echter als we ons niet bewust worden van wat er echt in ons gaande is? Als we ons niet bewust worden van de waarheid dat we steeds vaker worden uitgedaagd door klachten, aandoeningen en ziekten in de loop van ons leven?

Het kan erop lijken dat iedereen tegenwoordig een gezondheidsexpert is en zijn mening deelt over wat goed bij hem heeft gewerkt en wat niet. Dat kunnen we gemakkelijk doen als we niet chronisch ziek zijn en ons niet bewust zijn van wat er allemaal fout kan gaan.

Als we twintig jaar oud zijn en onze shake met proteïnepoeder of amandelpasta maken, of veel proteïnen eten en granen links laten liggen, en als we in de sociale media delen dat we ons behoorlijk goed voelen, is dat slechts een momentopname.

Zelfs als we het idee hebben dat we onverwoestbaar zijn en vertellen over de energetische verschuivingen die we hebben gevoeld door ons modieuze eetpatroon en onze lichaamsbeweging, beseffen we niet wat zich in ons lichaam kan ontwikkelen – waar ondertussen van alles fout kan gaan – en waar we in de toekomst mee te maken zouden kunnen krijgen.

Nieuwe of bestaande blootstellingen die ongezien problemen hebben veroorzaakt, kunnen later leiden tot myalgische encefalomyelitis/chronischevermoeidheidssyndroom (ME/CVS) of een van vele andere klachten en aandoeningen – als we geen waar bewustzijn hebben over wat deze problemen veroorzaakt.

IS REINIGING EEN MYTHE?

Een opkomende overtuiging in de gezondheidswereld is dat we geen speciale ontgiftingsmaatregelen hoeven te nemen, omdat het lichaam zich van nature al ontgift. Sommige mensen die in de gezondheidszorg wer-

ken, gaan zelfs nog verder en zeggen dat reinigingen ons in werkelijkheid niet reinigen. Dit is gewoon de reactie op de reinigingen uit het verleden (en heden) die niet goed voor ons waren – de roekeloze reinigingscommercie van poeders, boeken en programma's die niet waren ontworpen rond de manier waarop ons lichaam werkt of waar het behoefte aan heeft.

Zodoende proberen diëtisten, voedingsdeskundigen en andere specialisten de gezondheid van hun patiënten te beschermen door hun te leren dat de natuurlijke ontgiftingsprocessen in het lichaam afdoende zijn, zonder zich te realiseren dat ze niet voldoende informatie hebben om dat advies te geven; ze zijn niet volledig opgeleid om te weten hoe het lichaam werkt tijdens een ontgifting.

Wat de experts niet begrijpen, is dat we niet alleen moeten opboksen tegen dagelijkse gifstoffen. We moeten opboksen tegen ziekteverwekkers: virussen en bacteriën die zich razendsnel door de bevolking verspreiden en daardoor de diagnose van auto-immuunziekten en andere aandoeningen veroorzaken bij mensen, van kinderen tot bejaarden.

We moeten opboksen tegen giftige zware metalen, pesticiden, onkruidverdelgers, oplosmiddelen, petrochemische producten en andere hedendaagse chemische oorlogsvoering die onopgemerkt deel uitmaken van ons dagelijkse leven.

De experts die beweren dat we ons niet hoeven te ontgiften, begrijpen ook niet dat de grote hoeveelheid vetten die iedereen eet – ongeacht het eetpatroon dat ze hanteren, van een standaardmenu zonder regels, een 'evenwichtig' gematigd eetpatroon, intuïtief eten, een modieus ketogeen of paleodiet, of plantaardige versies die de nadruk leggen op notenpasta's, oliën en soja – verhinderen dat het natuurlijke ontgiftingsproces plaatsvindt dat zich volgens de professionals van nature voltrekt.

Vet maakt het bloed dikker en dat belem-

mert het dagelijkse reinigingsvermogen van het lichaam.

Veel influencers, diëtisten, voedingsdeskundigen, gezondheidscoaches, artsen en andere gezondheidsexperts bevelen zelfs een eetpatroon met veel proteïnen aan, omdat ze niet beseffen dat veel proteïnen automatisch betekenen dat er veel vet is, omdat pinda-kaas, noten, zalm, eieren en kip een ruime hoeveelheid vet bevatten en dat ze door dit advies precies de ontgiftingsprocessen belemmeren die volgens hen afdoende zijn om ons door het leven te loodsen.

Het kan niet allebei waar zijn. We kunnen niet tegen mensen zeggen dat ze hun bloedbaan moeten volstoppen met vet, waardoor het onmogelijk wordt voor de lever om dagelijks op een natuurlijke manier gifstoffen vrij te geven, en tegelijkertijd zeggen dat we geen behoefte hebben aan reinigingen en ontgiftingen.

Hoe gezond een aanbevolen eetpatroon ook kan lijken omdat het fastfood, gefrituurde en bewerkte voedingsmiddelen links laat liggen, zal het, als het de nadruk legt op vet en proteïne, de lever traag maken door de overmaat aan vet – ongeacht of het dierlijke of plantaardige proteïnen zijn, of het ketogeen, paleo, veganistisch of iets anders wordt genoemd.

Te midden van al die verwarring zouden mensen ten minste de degelijke informatie moeten krijgen dat de enige manier om een kans te maken om de gifstoffen te ontgiften die ons lichaam als een natuurlijk nevenproduct en natuurlijke afvalstoffen maakt tijdens interne processen, nog los van het ontgiften van gifstoffen van buitenaf waaraan we dagelijks worden blootgesteld, is dat ze het bloed dunner moeten laten blijven door het eten van meer fruit, groenten, bladgroenten en minder vet.

Als de lever traag wordt door vet, moet het hart harder pompen. Een bloedbaan vol vet vermindert ook de hoeveelheid zuurstof,

waardoor ziekteverwekkers kunnen gedijen. Bovendien gaan gifstoffen in de overtollige vetcellen zitten die zich daarna rond organen ophopen zodra iemand de leeftijd heeft bereikt waarop hij elke dag niet meer de twee uur lichaamsbeweging neemt die hij vroeger wel nam – en zodra het links laten liggen van bewerkte voedingsmiddelen niet genoeg is om te voorkomen dat er een reserveband ontstaat rond zijn middel.

Gezondheidsexperts beseffen niet dat deze trageleverepidemie een feit is; daarom krijgen ‘trage stofwisseling’ en hormonen daar de schuld van in plaats van een jarenlang eetpatroon met veel vet.

Het is zelfs nog erger: veel te vaak begrijpen influencers en mensen die in de gezondheidszorg werken en uitspraken doen om de ‘mythe’ van het ontgiften te ontkrachten, de worsteling niet die iemand ervaart als hij chronisch ziek is geweest.

Ze snappen niet wat het betekent om van de ene dokter naar de andere te gaan en de ene diagnose na de andere te krijgen – of de ene niet-diagnose na de andere – maar toch geen antwoord te krijgen op de vraag hoe ze zich beter kunnen gaan voelen.

Dat zijn mensen die echt behoefte hebben aan ontgiftiging. Zij moeten de waarheid leren over ziekteverwekkers en giftige zware metalen en hoe ze die uit hun lichaam kunnen afvoeren om te kunnen herstellen van hun chronische klachten en lijden.

Stel je voor hoe het is om een chronische ziekte te hebben – of misschien weet je dat maar al te goed. Hoe voelt dat om in de sociale media te zien dat iemand een paar uur per dag aan lichaamsbeweging kan doen en geen zichtbaar lichaamsvet heeft?

Hoe is het om te horen te krijgen dat jij hetzelfde kunt verwezenlijken door van de bank te komen, naar het fitnesscentrum te gaan en proteïneshakes te maken net zoals zij doen? Hoe is het om te horen te krijgen dat

je, als je je niet goed genoeg voelt om dat te doen, zelf een barricade van emotionele problemen en negatieve gedachten opwerpt? Dat je hoogstwaarschijnlijk niet positief genoeg denkt of niet genoeg bezig houdt met het universum? Dat is wat mensen te horen krijgen.

Ze krijgen te horen dat ze geen behoefte hebben aan reiniging, maar dat ze behoefte hebben om aan de gang te gaan met controle krijgen over hun geest. Ze krijgen te horen dat ze hun eigen problemen en hun eigen ziekten veroorzaken, en dat dat hun eigen schuld is. Daardoor gaat een heel segment van de bevolking – de mensen die te maken hebben met de werkelijkheid van chronische klachten – twijfelen aan zijn eigen geestelijke gezondheid.

Is reiniging een mythe? Nee. Het is een cruciaal hulpmiddel voor iedereen die zich bezighoudt met zijn gezondheid. Het is een techniek om tegen de last van onze moderne wereld te vechten, zolang je het maar op de juiste manier doet.

LEVENSTIJLEN OF LEVENSRIDDERS

Als reinigen met iets meer respect zou worden bekeken, is dat nog steeds niet voldoende. De trend van tegenwoordig is om reinigen te beschouwen als iets voor de korte termijn en daardoor minder waardevol, en om ‘levensstijlen’ te zien als krachtig en op de een of andere manier voor een langere termijn dan ze in werkelijkheid zijn.

“Je moet eigenlijk een hele levensstijl aannemen om je leven beter te maken”, krijgen mensen te horen. Levensstijlen zijn vaak gericht op een imago, waarbij deelname eraan redelijk pijnloos is (als je je het kunt veroorloven).

Van oudsher zijn ze gericht op materiële zaken – een bepaalde handtas hebben, je op

een bepaalde manier kleden, in een bepaald merk auto rijden – en soms op een bepaalde hobby of sport. In de loop van de tijd zijn veel levensstijlen verschoven naar wellness.

Aerobics was daar een vroeg voorbeeld van. Daarna werden yoga, pilates en spinning, met opzichtige, gezond lijkende voedingsmiddelen of supplementen, onderdeel van deze levensstijlen.

Het lijkt paradoxaal, maar levensstijlen gaan vaak over snelle veranderingen in uiterlijk en houding. Ze gaan over het neerzetten van een merk waarna dat merk een levensstijl wordt genoemd ... zelfs als het onvermijdelijk is dat mensen, als ze ziek worden en klachten en aandoeningen ontwikkelen die veel artsen in verwarring brengen, beseffen dat hun levensstijl, ongeacht welke dat is, het probleem niet laat verdwijnen en in de eerste plaats niet heeft voorkomen.

Levensstijlen gaan niet zozeer over het doen van inspanningen, waar het de ware essentie van het opruimen van gifstoffen en ziekteverwekkers in het lichaam betreft. Ze gaan meer over de inspanningen om een platform te bouwen en zoveel te verkopen dat iemands eigen versie van een levensstijl zelfs een fulltime baan kan worden.

Dat is een ander soort inspanning dan het uitspitten van gifstoffen, virussen en bacteriën uit het lichaam die je jaren later uiteindelijk ziek zullen maken, als ze dat al niet hebben gedaan.

Als we naar een levensstijl op de korte termijn kijken, kunnen we gemakkelijk worden misleid, omdat we denken en erop vertrouwen dat wat we op dat moment zien de waarheid is en niet iets wat iemand ons moet laten zien om zijn merk te beschermen.

Als we mensen langdurig volgen in de sociale media, zullen we zien hoe dingen fout beginnen te gaan en dat meningen kunnen veranderen. Als we hen vijf of tien jaar of nog langer volgen, zien we hoe de proble-

men zich ontwikkelen. Terugkijkend zouden we kunnen vragen: “Waarom heeft die proteïneshake met amandelpasta of glutenvrije toast met avocado niet voorkomen dat ze klachten kregen?”

Het antwoord: omdat de levensstijlen die mensen aannemen, niet kijken naar de ware oorzaken van wat er achter chronische ziekte zit. Zonder aan te pakken wat er echt in ons lichaam gebeurt, is het gewoon een spelletje dat mensen spelen, een spelletje waarin ze met opzet verward zijn geraakt of waarin ze per ongeluk terecht zijn gekomen.

Levensstijlen zijn gokspelletjes – ze gokken met onze gezondheid door middel van de enorme hoeveelheid verkeerde informatie die in omloop is.

De reinigingen in dit boek, en de reinigingen in de hele Medical Medium-serie, pakken aan wat er echt fout gaat in ons lichaam en wat geen enkele modieuze levensstijl ooit zal aanpakken – omdat die waarheid over wat zich binnenin ons afspeelt, niet bekend is bij de ontwerpers van levensstijlen.

In de wereld van tegenwoordig worden mensen nog steeds ziek, ongeacht de levensstijl die ze aanhangen. Mensen vallen – excusez le mot – bij bosjes. Klachten brengen hen abrupt tot staan, dwingen hen op hun knieën en om hun leven opnieuw in te richten rond het gevoel van ziek zijn.

Zelfs als ze de best ogende dieettrends volgen en thuis fotogenieke smoothies en maaltijden bereiden en bewerkte voedingsmiddelen links laten liggen, worden ze toch getroffen door chronische klachten en ziekten, in grotere aantallen dan ooit tevoren in de geschiedenis.

Hun levensstijl zal hen niet redden. Levensstijlen gaan niet tot op de bodem van de reden waarom iemand ziek blijft. Ze doen geen beroep op kennis, inzichten en wijsheid over wat iemand waarlijk dwars zit en wat voorkomt dat ze het leven kunnen leiden dat ze

verdienen te leiden. Ze komen niet op voor de persoon die pesticiden of giftige zware metalen in zijn organen heeft of virussen die actief zijn in zijn lichaam of een kapot immuunsysteem of emotioneel letsel heeft.

Misschien zijn we halverwege de dertig en delen we foto's van onze adrenalinepieken voor de spiegelwanden in de fitnessruimte of de met gras begroeide heuvels tijdens een veldloop. Het betekent niet dat het altijd zo zal blijven.

De ziekte van Hashimoto zal zich niet ontwikkelen en ons bedlegerig maken, zoals het bij duizenden vrouwen en mannen doet, als alles erop leek te wijzen dat alles in orde was. Het delen van prachtige beelden van borden vol 'evenwichtige' gerechten betekent niet dat ME/CVS niet plotseling tevoorschijn zal komen.

En als we dan ten onder gaan en alles in twijfel moeten trekken dat we ooit hebben gehoord, zullen de mensen met wie het nog goed gaat verkeerde informatie blijven verspreiden. In plaats van te twijfelen aan hun eigen boodschap zullen ze geloven dat de voorganger die ziek is geworden simpelweg iets verkeerd heeft gedaan of een gebrekkig lichaam had.

Mensen met de ziekte van Hashimoto of ME/CVS zullen heel vaak worden gedwongen te denken dat ze een loser of een mislukking zijn. Misschien hadden ze een verkeerd eetpatroon, zal de redenering zijn. Misschien hebben ze emotionele problemen en bedenken ze de klachten of hebben die over zich afgeroepen door niet positief te denken. Misschien ligt het gewoon aan wie ze zijn.

Er heerst een mentaliteit dat 'de sterken zullen overleven,' en dat kan een vreetbui veroorzaken in de wereld van de geneeskunde die door de sociale media ook nog eens wordt aangewakkerd.

De haaien overleven en alle anderen worden een prooi voor de haaien. We vergeten dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten.

We vergeten dat we allemaal potentiële slachtoffers zijn van chronische ziekten, ongeacht of dat de ziekte van Hashimoto, ME/CVS of een van de honderden andere aandoeningen is.

Voorals we jonger zijn en nog geen gezondheidsproblemen hebben ervaren, denken we bij iedere nieuwe trend en levensstijl dat we de heilige graal hebben gevonden. We beseffen niet dat we keer op keer dezelfde fouten van vorige generaties herhalen, ongeacht of we een eetpatroon met veel vet en veel proteïnen hebben, fruit links laten liggen of fanatiek bewegen.

Het maakt niet uit hoe we het noemen – op planten gebaseerd, paleo, het ‘nieuwe’ keto-geen of met veel vet. Het is heel gemakkelijk om te denken dat we het beter weten dan de mensen die van alles hebben geprobeerd en toch lijden.

Dit alles stelt niets voor in vergelijking met waar we over een paar jaar zullen staan. Het zal dan alleen maar een nog grotere puinhoop zijn. De beelden die we zien van wat mensen voor hun gezondheid doen, zullen alleen maar verleidelijker en misleider zijn voor de mensen die aan het begin staan van hun genezende reis, op zoek naar antwoorden voor hun klachten en aandoeningen.

De belofte van een jeugdige levendigheid zal ons naar video’s en podcasts sturen om antwoorden te krijgen. De kans op verkeerde informatie is enorm groot, omdat de mensen die de video’s en podcasts maken herhalen wat hun voedingsdeskundigen of trainers of vrienden hebben gezegd, of de theorieën waarover ze in artikelen hebben gelezen; die verdraaide boodschappen worden vereerd als het evangelie.

Mensen die maanden- of jarenlang te maken hebben gehad met chronische gezondheidsproblemen bezitten echte kennis. Vooral de mensen die alles hebben geprobeerd om beter te worden en die zijn blijven worstelen met hun klachten – zij zijn zich ervan be-

wust dat elk van ons kwetsbaar is, hoewel de gezonde mensen liever iets anders zouden willen geloven.

Hoewel het heel vervreemdend kan zijn voor de mensen die pijn hebben en anderen zien die een prima leven lijken te leiden, geeft die positie hun inzicht in hoe wankel het evenwicht van het leven is.

Zelfs als ze aan zichzelf twijfelen door al die boodschappen dat ze op de een of andere manier zwak of gebrekkig zijn, hebben ze een diepere wijsheid die ons allen kan verlichten als we luisteren: niemand die ziek wordt, verdient dat; daar moet meer achter zitten.

Er zit inderdaad meer achter. Er zit veel meer achter het beschermen van je gezondheid en genezing dan we weten. Er zit veel meer eenvoud achter dan we durven geloven.

Er is een niveau boven een levensstijl voor nodig om deze problemen op te lossen en te verhelpen. Er is een boek vol waarheden en antwoorden en begeleiding voor nodig om ons uit de diepte vol worsteling naar het licht van genezing te brengen. Dit is dus een levensstijlboek.

Het is een boek voor het hele leven. Dit boek gaat niet over het versterken van een merk. Het gaat over het versterken van je herstel. Het gaat niet over het verkopen van een reinigingsproduct, met bijpassende kleding voor je eigen levensstijl. In een zee van valse waarheden gaat dit boek over het redden van levens.

Hoewel elke reiniging een kortetermijnmaatregel kan lijken te zijn, leidt het harde werk dat zelfs al gepaard gaat met de negendaagse 3:6:9-reiniging – de hoeksteen van dit boek – tot langetermijnvoordelen. Je kunt de rest van je leven naar deze reinigingen teruggrijpen.

Ze gaan over het in handen hebben van de sleutel om jezelf terug te leiden naar gezond-

heid, over het verrijzen uit de as van lijden, over waar welzijn en echte antwoorden om hier op een planeet te overleven die te vaak ongenaakbaar kan zijn. Zelfs vijftig jaar na nu zullen ze er zijn om jouw leven te redden, ongeacht waar je dan bevindt.

OVERLEVING VAN DE MINST GIFTIGE

Bekijk het eens vanuit dit perspectief: wie het geluk heeft om geboren te worden met de kleinste hoeveelheid gifstoffen, en daardoor het sterkere gestel heeft, zal ten gevolge daarvan gedurende zijn leven niet zoveel virussen opdoen als andere mensen.

Misschien betekenen gelukkige omstandigheden dat ze minder giftige zware metalen in hun lichaam hebben dan iemand anders. Misschien hebben de mensen met wie ze in contact komen, minder ziekteverwekkers om over te dragen.

Misschien is hun bloedlijn iets minder toxisch, omdat hun voorouders tijdens de Industriële Revolutie op boerderijen opgroeiden in plaats van in steden. Misschien groeiden ze op met aanzienlijk minder stress, omdat ze alles hadden wat ze nodig hadden en enorm veel emotionele steun kregen van hun familie.

Het is het overleven van de sterkste. Het is het overleven van de mensen die minder toxisch op deze wereld worden gezet, maar tegelijkertijd met meer liefde, steun en hulpmiddelen (alles telt mee) – en dat dan toeval zo houden terwijl ze hier op aarde zijn.

Het is toeval welke hulpmiddelen hun voorouders tot hun beschikking hadden, hoe klein de blootstelling van hun voorouders was en welke privileges ze zelf hebben ervaren: liefde en steun om hun bijnieren te beschermen, minder contact met de giftige stoffen in onze wereld van alledag, en minder virussen en bacteriën op hun weg.

Dat zijn de fortuinlijke mensen die de gezondheidsbeweging en sociale media domineren. Vaak zijn ze opgegroeid met een overmaat aan zelfvertrouwen en misschien zelfs met het gevoel dat ze daar recht op hebben, en geven ze advies alsof hun proteïneshakes of fitnessprogramma's hen hebben beschermd en hun geld hebben opgeleverd.

De mensen in die positie zeggen vaak dat ze voor de mensheid werken, voor het universum, voor het licht. Ze stoppen hun goede gezondheid bij de winst die ze behalen en proberen te beweren dat het allemaal positiviteit is die ze terugkrijgen vanwege al het goede dat ze doen voor de mensheid.

Deze nieuwe techniek heeft het onfortuinlijke effect dat jij het gevoel krijgt dat je, als je ziek bent of niet veel geld verdient of niet in staat bent om voor jezelf te zorgen of boven je klachten uit te stijgen, niet werkt voor het gemeenschappelijke goed en niet nuttig bent.

Er is zich een elite van gezonde mensen aan het ontwikkelen en de influencers zeggen dat ze in tienvoud worden beloond voor hun geschenk aan de mensheid: het verspreiden van de boodschap over ketogeen eten of een fitnessprogramma als de ultieme openbaring.

Nogmaals: de miljoenen mensen die met echte problemen te maken hebben die niet behoorlijk zijn gediagnosticeerd, behandeld of begrepen, blijven achter met het gevoel dat ze niet positief genoeg zijn of niet de juiste actie voor het universum ondernemen om te worden beloond.

Ze denken dat ze minderwaardig zijn, omdat hetgeen hun wordt verteld dat ze moeten doen, helemaal niet helpt. Dat leidt ertoe dat ze de boodschap geloven dat ze negativiteit aantrekken en hun eigen problemen veroorzaken.

Ze krijgen echter de waarheid niet te horen, namelijk dat er echte lichamelijke oorzaken – virussen en andere ziekteverwekkers,

plus gifstoffen die heimelijk overvloedig aanwezig zijn in onze wereld en in onze bloedlijn – achter de epidemie van chronische en mysterieuze aandoeningen zitten.

Alleen toeval heeft voorkomen dat influencers op die manier moeten worstelen. Ik blijf dat benadrukken, omdat de funeste aanname dat mensen die niet verstrikt zitten in chronische klachten de geheimen van het leven simpelweg beter begrijpen dan mensen die ziek worden, zo ingebakken zit in onze cultuur dat het de moeite waard is om de waarheid te herhalen (keer op keer!).

Als je ooit in bed hebt gelegen en iemands filmpjes van watervallen, stranden en smoothies met pindakaas bekijkt en je afvraagt wat je fout hebt gedaan om jezelf op je kleine eilandmatras te laten belanden, geïsoleerd van de wereld, moet je dit weten: je hebt niets fout gedaan.

Je bent niet gebrekkig of minder-dan. De werkelijkheid is dat omstandigheden van buitenaf en geërfde gifstoffen en ziekteverwekkers, en dus geen interne zwakheden, bepalen met welke problemen we te maken krijgen. De gezondheid die ieder van ons ervaart, is gebaseerd op een verhaal dat vele generaties terug gaat.

De fortuinlijke mensen worden geboren met minder gifstoffen, ervaren minder schade door farmaceutische middelen als ze jong zijn, en blijven gedurende hun hele leven door toeval kogels ontwijken.

We kunnen er niks aan doen dat we op de wereld zijn gekomen met een aangetaste lever of met giftige zware metalen die afkomstig zijn van onze voorouders in de bloedlijn (die er ook niks aan konden doen) of als we uiteindelijk aan virussen worden blootgesteld waar we gevoeliger voor zijn omdat een gebrek aan steun of financiële stabiliteit ons immuunsysteem een loer heeft gedraaid.

Het is niet zo dat onze gezondheid een vast gegeven is – helemaal niet. Net zoals iemand die decennialang geluk heeft gehad, altijd

tegen een blootstelling kan aanlopen die tot een gezondheidsprobleem leidt, kan iemand die gezondheidsproblemen heeft gehad ook zijn lot veranderen.

De sleutel is dat je moet weten hoe preventie en genezing echt werken. Voordat we kunnen begrijpen of reiniging nodig of weldadig is of wat de juiste soort reiniging is, moeten we dit inzien. Anders zwemmen we door een zee vol verwarringen, die allemaal niet hard worden onderbouwd door medisch onderzoek en de medische wetenschap, en is het nagenoeg onmogelijk om de waarheid te ontdekken.

Er is geen reden om iemand daar de schuld van te geven. We moeten iemand niet misgunnen dat hij een goede gezondheid heeft. De influencers zijn net zo bang als de rest van de wereld en denken meestal echt dat ze het goed doen. Ze willen niet geloven dat er zoveel gevaren voor onze gezondheid zijn als er zijn, omdat een dergelijke hyperwaakzaamheid verontrustend is.

Dan zijn er ook nog de influencers met gezondheidsproblemen die aan iedereen vertellen wat ze doen om hun klachten en aandoeningen onder de duim te houden door over te stappen op andere voedingsmiddelen en lichaamsbeweging.

Hoewel ze daar tijdelijk verlichting door kunnen vinden en hun gezondheidsproblemen daardoor afwisselend sterker en zwaker kunnen worden, is dat misschien niet het geval voor veel andere mensen, omdat het nog steeds een gokproces is dat nooit de ware oorzaak onthult. Alleen met de ware kennis van de oorzaak kunnen ze voorgoed genezen en anderen leren hoe ze zichzelf van hun klachten kunnen ontdoen.

Wat nog erger is dan kennis hebben over de gevaren voor de gezondheid in onze wereld, is lijden en niet weten waarom. Het is uitputtend om te proberen te ontdekken wat werkt en wat niet.

Het is uitputtend om te proberen resultaat

te behalen en niets te merken – of wel resultaat te behalen maar dat dan weer te verliezen. Het is uitputtend om enorme hoeveelheden geld uit te geven aan de ene hoop na de andere.

Dat kan je slopen en in verwarring brengen, zelfs als je op het goede spoor bent, omdat er altijd een andere concurrerende bewering in omloop is die in twijfel trekt waar jij mee bezig bent. De chronische vermoeidheid die je probeert te verlichten, wordt verergerd door de vermoeidheid die voortkomt uit pogingen om antwoorden te vinden.

Als je eindelijk verlossing vindt in informatie die werkt, als je eindelijk leert hoe je die moet gebruiken om voortgang te boeken en te genezen, is dat een ongeëvenaard gevoel. Je hoeft niet eens een positieve houding te hebben om dat te bewerkstelligen.

Je kunt je chagrijnig, ellendig, negatief, ontmoedigd, verbitterd en zelfs boos voelen en dat gevoel toch ervaren. Als je immers de juiste stappen zet, versterkt het lichaam zich snel en helpt het je om over de eindstreep van genezing te komen.

VOEDSELOORLOGEN

Als het gaat om informatie over voeding, is er een heleboel ruis in omloop. We zouden het zelfs mist kunnen noemen. Die mist is ontworpen om mensen bezig te houden en de waarheid te versluieren – en de voedseloorlogen zijn onderdeel van die mist.

Met ‘voedseloorlogen’ bedoel ik discussies tussen tegenstrijdige voedingsfilosofieën. Je kent ze wel: de beweringen dat deze manier van eten beter is of zelfs moreel superieur, terwijl die manier van eten idioot of onbenullig is, volledig geworteld in gissingen en ideologie, maar geen waarheid.

Deze oorlogen vertroebelen gesprekken over reiniging vaak. Als we bezig worden gehouden met wrok jegens een andere groep,

als we worden afgeleid door op te komen voor onze eigen filosofie terwijl we proberen de andere partij in diskrediet te brengen, ontdekken we niet wat er echt in ons lichaam gebeurt en zullen we nooit de tijd nemen om antwoorden te zoeken.

De meest luidruchtige mensen in de voedseloorlogen zijn de mensen die zich het minst ziek voelen. Zij zijn de mensen die het uithoudingsvermogen hebben om strijd te leveren over plantaardige versus dierlijke proteïnen en volkoren versus zonder graan en geen fruit versus laagglykemisch fruit – en het uithoudingsvermogen hebben om iedereen aan te vallen die niet binnen hun eigen voedingsfilosofie past.

Om hun beweringen te onderbouwen hebben ze de neiging om artikelen over wetenschappelijk onderzoek te spuien die zijn betaald door bronnen met gevestigde belangen in de resultaten, omdat ze geen contact hebben met de persoon die bij twintig artsen is geweest en nog steeds in bed ligt zonder antwoord op de vraag waarom hij ziek is.

Misschien hebben ze kleine onrechtvaardigheden ervaren in hun gezondheid – misschien hebben ze hier of daar wat minder energie gehad, te maken gehad met een lichte aanval van acne of eczeem of met een langdurige herstelperiode na lichaamsbeweging, misschien een koutje of kuchje gehad dat iets te lang bleef hangen, of te maken gehad met een opgeblazen gevoel of een licht spijsverteringsprobleem, zodat ze een antibioticakuur moesten krijgen, allemaal dingen die iemand kunnen laten nadenken over beter eten.

Ergens gedurende hun onderzoek naar hun eetpatroon zijn ze trouwe supporters geworden van een filosofie, fanatiek genoeg om de zaak op te pakken en de andere kant aan te vallen.

Ondertussen zijn alle partijen in de voedseloorlogen nog steeds ziek. Wat de discussies vermijden is dat miljoenen mensen nog

steeds worstelen, ongeacht of ze schildklier-aandoeningen hebben, ME/CVS, fibromyalgie, de ziekte van Lyme, multiple sclerose (MS), eczeem, psoriasis, acne, endometriose, polycysteus-ovariumsyndroom (PCOS), vleesbomen, verlamme angsten of depressie, of een van de honderden andere diagnoses of niet-diagnosen.

Net zoals bij elke oorlog op deze planeet leidt de mist op het slagveld af van het lijden van de mensen die niet de kracht hebben om te vechten.

Evenwichtig eetpatroon, matiging en intuïtief eten

Een evenwichtig eetpatroon – je hoort de term overal als een leidraad voor hoe je moet eten. Dat zou dé grote wijsheid over voeding zijn. Het rare is dat elk individu een andere definitie hanteert van wat een evenwichtig eetpatroon is, omdat niemand op precies dezelfde manier eet.

Een ‘evenwichtig’ eetpatroon klinkt als een eetpatroon dat op de een of andere manier zo is geregeld dat het op de juiste manier voor mensen zorgt. Denk daar eens over na: welke autoriteit bepaalt eigenlijk waardoor een eetpatroon evenwichtig is?

Is een evenwichtig eetpatroon hetzelfde als een kleurrijke verzameling voedingsmiddelen? Is het een mix van groenten, vruchten, proteïnen en vetten? Iedereen interpreteert het anders.

Waar niemand over nadenkt, is dit: hoe kunnen we bepalen of een eetpatroon evenwichtig is als we de ware oorzaak van auto-immuunziekten en de honderden etiketten niet kennen die bij klachten en aandoeningen worden opgeplakt onder de auto-immuunparaplu?

Welke persoon, werkzaam in de gezondheidszorg of anderszins, heeft het recht om te beweren dat je geen evenwichtig eetpa-

troon hebt of om je een evenwichtig eetpatroon aan te bieden, terwijl hij samen met de rest van het medische onderzoek en de medische wetenschap in het duister tast over de redenen waarom mensen ziek zijn en hoe ze kunnen herstellen?

Het is een gokspelletje waarbij bewerkte voedingsmiddelen worden verwijderd en groenten, noten en zaden worden toegevoegd; dat is geen antwoord. Voordat iemand iets met zekerheid kan zeggen over een evenwichtig eetpatroon, moet hij eerst chronische ziekte begrijpen.

Iedereen heeft een andere emotionele band met of afstand tot zijn voeding. Ze hanteren wat volgens hen een gezond eetpatroon is, zonder te beseffen dat het ‘alles met mate’-advies waarmee ze zijn opgegroeid hun keuze voor voedingsmiddelen te divers heeft gemaakt, waardoor er te veel ruimte op hun bord wordt ingeruimd voor voedingsmiddelen die problemen veroorzaken en er niet genoeg plaats is voor alternatieven met een hoge voedingswaarde.

Of ze beweren iets in de sociale media of negeren een bepaald voedingsmiddel uit naam van een evenwichtiger eetpatroon, waarbij ze niet tegen hun volgers zeggen dat de echte reden waarom ze bijvoorbeeld fruit of aardappelen vermijden, is omdat iemand vroeger (ten onrechte) heeft gezegd dat ‘suiker suiker is’ als ze hun hand uitstaken naar een vorm van koolhydraten – en daarom hebben ze zich sindsdien altijd schuldig gevoeld, zelfs over gezonde koolhydraten.

Mensen veranderen hun houding ten opzichte van voeding de hele tijd, soms zelfs maandelijks, omdat ze constant op zoek zijn naar de juiste manier van eten. De mensen die beweren: “Ik eet intuïtief; dat is de reden waardoor ik gezond blijf”, worden na verloop van tijd net zo goed ziek.

“Het voelt alsof mijn lichaam echt behoefte heeft aan deze eieren” behoort bijvoorbeeld

tot de categorie goedpratende hunkering zonder te weten hoe die voedingsmiddelen je gezondheid beïnvloeden. ‘Intuitief’ eten betekent niet dat je weet wat de oorzaak is van je klachten of aandoeningen.

We zijn in onze jeugd allemaal blootgesteld aan verwarrende informatie over voeding, en aan moeilijke omstandigheden met betrekking tot voeding, ongeacht of dat te weinig eten op tafel was, een gebrek aan middelen om vers fruit en verse groenten te kopen, schampere opmerkingen van gezinsleden, ziekten die invloed hadden op wat we konden eten, of waarden en ideeën uit de maatschappij.

Bij ieder van ons is die specifieke combinatie ergens onderweg gevormd en heeft die het fundament gelegd van hoe we over voeding denken. Bovendien worden we steeds blootgesteld aan nieuwe krantenkoppen en trends en opinies en overtuigingen en theorieën en omstandigheden die daarop voortbouwen.

Het is een natuurlijk, dierlijk instinct om obsessies over voeding te hebben, omdat onze overleving erop gebaseerd is. We staan daar niet alleen in. Hyperbewustzijn over wat we eten, is ingebouwd in wie we zijn als mensen, en daar hoeven we ons niet voor te schamen.

We hoeven onszelf niet te straffen omdat we ons zorgen maken over wat we eten. Waar we ons wel bewust van moeten zijn, is dat te midden van alle invloeden die onze relatie met voeding hebben bepaald maar heel weinig waarheid te vinden is – omdat we de waarheid niet hebben geleerd over hoe we onszelf moeten voeden om blijvend gezond te zijn of over hoe een gezonde reiniging eruitziet. (Hint: het heeft niks met uithongeren of martelen te maken.)

Er wordt alleen maar naar geraden, waarbij dezelfde experts die zeggen dat mensen een evenwichtig eetpatroon moeten zoeken, zelfs niet zeker weten hoe een evenwichtig eetpatroon voor henzelf eruitziet.

Dierlijke versus plantaardige proteïnen

In alle ruis en verkeerde informatie die over proteïnen in omloop zijn, kun je meestal een duidelijk verschil waarnemen tussen twee kampen: dierlijke proteïnen versus plantaardige proteïnen. Het kamp van de plantaardige proteïnen is veel kleiner.

Het is eigenlijk minuscuul in vergelijking met de omvang van het kamp van de dierlijke proteïnen. Voorstanders van plantaardige proteïnen zijn echter vechtjassen met een sterke overtuiging – tot ze een paar klachten ontwikkelen en het gevoel krijgen dat de wereld die klachten wijt aan hun eetpatroon dat op planten is gebaseerd. Daardoor overdonderd geven ze zich in grote aantallen over aan de andere partij.

Ondertussen zijn de mensen in het kamp van de dierlijke proteïnen net zo ziek, met evenveel klachten. Het verschil is dat dierlijke proteïnen veel minder kritisch worden bekeken; niemand in de gevestigde orde spreekt negatief over zijn eetpatroon en geeft dat de schuld van zijn klachten.

Ze worden ervan vrijgepleit dat het voedsel dat ze eten verband houdt met hun gezondheidsproblemen. Mensen die planten eten, krijgen die immuniteit niet. Zodra zij last beginnen te krijgen van vermoeidheid of hersenmist of pijn of een andere klacht, krijgt hun eetpatroon daar de schuld van.

Het verdrietige is dat niet alleen de vleeseters de ziekte van de planteneters wijten aan hun eetpatroon, maar de planteneters zelf ook alle loyaliteit aan fruit en groenten verliezen en de beweringen van de vleeseters gemakkelijk geloven.

Van beide kampen wordt gedacht dat ze in elk geval gezonder zijn dan een standaard eetpatroon. Beide kampen mijden bewerkte voeding, gefrituurde gerechten en de meeste granen. Beide kampen hebben de neiging om te geloven in de ketogeenfilosofie – de

theorie dat veel vet goed is en dat koolhydraten beperkt of misschien zelfs uitgebannen moeten worden. Geen van de twee kampen neemt de juiste maatregelen voor reinigingen en ontgiftingen.

Niemand die dierlijke proteïnen aanprijst en niemand die plantaardige proteïnen aanprijst, kent de ware oorzaken van de klachten, aandoeningen en ziekten van tegenwoordig.

Geen van de kampen beseft dat een gebrek aan proteïnen niets te maken heeft met de reden waarom iemand niet beter wordt of waarom iemand überhaupt ziek is geworden. Geen van de kampen heeft echte wetenschap achter zich staan.

De reguliere medische wetenschap gelooft niet in de op planten gebaseerde beweging of in een gezond eetpatroon met veel vet of met veel proteïnen; de reguliere medische wetenschap heeft helemaal nooit geloofd dat voeding de oorzaak van ziekte is.

Hoewel je ondertussen toch wel onderzoeken kunt vinden over voeding die een belangrijke rol speelt bij voorbeelden zoals diabetes type 2, onderwijzen reguliere medische faculteiten nog steeds niet dat voeding achter aandoeningen en ziekten zit, zelfs niet terwijl hun studenten dat wel willen weten.

Het is dus begrijpelijk dat iedereen in de war is geraakt over reiniging en ontgiftiging. Het is begrijpelijk dat mensen die in de gezondheidszorg werken de foute overtuiging verspreiden dat je lichaam dagelijks uit zichzelf voldoende ontgiftiging uitvoert als je een ‘evenwichtig’ eetpatroon hebt.

Verkeerde informatie over waarom gezondheidsproblemen überhaupt bestaan, is wijdverbreid – hoe kan iemand immers de waarheid te weten komen over hoe de onderliggende oorzaken door middel van gespecialiseerde reiniging kunnen worden aangepakt als hij dat niet zelf ervaren of waargenomen heeft?

RESPECT

Al die verwarring over voeding betekent dat, als familie, vrienden of zelfs vreemden zien dat jij je reinigt, ze daar misschien vraagtekens bij zetten en het jou afraden. In bepaalde situaties kan dat een wijs advies zijn bij bepaalde reinigingen die de aandacht trekken. Er zijn namelijk brute reinigingen in omloop.

Je kunt echter ook twijfel tegenkomen als je precies de juiste reiniging uit dit boek uitvoert of gewoon wat Medical Medium-informatie in je leven binnenhaalt. Omdat er een lange geschiedenis bestaat op het gebied van verkeerde reinigingen, is het begrijpelijk dat er angst kleeft aan de woorden *reinigen* en *ontgiften*, dat mensen die je kent, zullen proberen om jou te beschermen – omdat ze geen kennis hebben over waar ons lichaam mee te maken heeft en over wat ziekte veroorzaakt.

Heel veel mensen die klachten ontwikkelen of een diagnose te horen krijgen van een aandoening of ziekte, ervaren veel druk uit de omgeving om van de ene arts naar de andere te gaan en vast te houden aan de status quo van hoe het leven van een zieke eruit ziet.

Die druk kan inhouden dat je op een bepaalde manier moet eten: dat je bijvoorbeeld moet vertrouwen op algemeen bekende troostvoeding of ‘genoeg’ vet of proteïne in je eetpatroon opneemt, of die nu plantaardig of dierlijk is. Die druk kan ontmoedigend en zelfs misleidend zijn, zoals zo vaak het geval is bij dat soort druk van buitenaf.

Als je een gelegenheid ziet om te genezen, zullen mensen toch nog blijven oordelen. Dan zeggen ze misschien: “Probeer je nu weer een andere reiniging?” Ze zijn er misschien sceptisch over, net zoals jijzelf misschien, dat dit eindelijk het antwoord zal zijn, na alles wat je al hebt geprobeerd.

Misschien hebben ze zelf een slechte ervaring gehad met een reiniging die of een eetpatroon dat door mensen was bedacht, maar niet was gebaseerd op de waarheid over hoe je bepaalde gifstoffen en ziekteverwekkers kunt afvoeren die ons ziek maken.

Misschien hebben ze er (figuurlijk) een slechte smaak aan overgehouden die ertoe heeft geleid dat ze van de weeromstuit op slechtere eetgewoonten zijn overgestapt. Ze beseffen niet dat de Medical Medium-reinigingen afkomstig zijn van een bron van boven en dat die de echte oorzaken aanpakken waardoor mensen ziek worden.

Als we op onze hoede zijn nadat we keer op keer zijn teleurgesteld, zijn we soms niet bereid om in te zien dat de waarheid eindelijk bij ons op bezoek is gekomen.

De mensen die zich zorgen om jou maken als je met een van de reinigingen in dit boek begint, weten niet dat die een specifieke reiniging voor specifieke problemen is.

Ze zijn nog steeds vatbaar voor trendy, verkeerde informatie en zelfs voor het ouderwetse ‘alles met mate’-advies dat nog steeds in omloop is. Ze weten niet wat je op dit moment met je gezondheid doormaakt. Ze begrijpen het hart vol verlangen naar genezing niet dat in jou klopt.

Als je je goed voelt of je eigen klachten negeert, is het gemakkelijk om anderen niet goed te begrijpen die zich niet lekker voelen en wat ze doormaken. Dat wil zeggen, tenzij jij een gezinslid of andere naaste bent die getuige is van de dagelijkse strijd van iemand in je leven.

Als je in allerlei wachtkamers naast hem zit en probeert hem geestelijk fris en stabiel te houden zelfs als hij op een andere dag niet in staat is van de bank te komen, hem op elke mogelijke manier steunt, soms zelfs een diep dal met hem doormaakt of hem letterlijk omhoog tilt – dan weet je dat zijn worsteling echt is.

Je hart doet zeer als je de zorgen en ver-

moeidheid in zijn ogen ziet terwijl hij blijft zoeken naar antwoorden voor zijn chronische ziekte. Je leeft zijn verhaal met hem mee.

Iedereen heeft een andere drempel voor gezondheidsproblemen. De ene persoon raakt misschien in paniek als hij een klacht ontwikkelt zoals acne die niet pijnlijk is maar waarmee hij niet buitenshuis durft te komen. Voor iemand anders kan het hersenmist zijn die hem op zijn grondvesten doet schudden als die verhindert dat hij taken zoals huiswerk of een takenlijstje kan afwerken.

Sommige mensen blijven doorgaan ondanks pijn of vermoeidheid en raken niet van streek omdat ze denken dat die normaal is of hoort bij ouder worden. Dan zijn er de mensen die enkele, zo niet tientallen, klachten tegelijk ervaren.

Die hebben misschien een toestand bereikt waarin ze er vanbuiten rustig uitzien – als een middel om om te gaan met het overweldigende om dat allemaal te moeten verdragen. Iedereen gaat op zijn eigen unieke manier om met verstoringen van de gezondheid, en dat is valide en legitiem.

We moeten respect hebben voor de mensen die lijden aan eender welke beperking van de gezondheid. Jaren geleden moest de wereld worden onderwezen over spastische verlamming, beroerten, spierdystrofie, stotteren, spraakstoornissen, het syndroom van Down en andere duidelijke problemen, zodat we konden leren dat we daar respect voor moesten hebben.

Het is nu een nieuwe wereld en we hebben onderwijs op een heel nieuw niveau nodig – omdat bijna iedereen wel te maken heeft met een klacht of aandoening, licht of zwaar.

Naast het begrip en respect voor de mensen met handicaps en stoornissen die we hebben leren herkennen, moeten we respect hebben voor de mensen die moeite hebben om de dag door te komen met andere chronische klachten en niet weten waar die vandaan komen.

Als mensen zich ziek beginnen te voelen, neemt het respect uit de omgeving vaak af, tenzij ze bejaard zijn (in dat geval wordt verwacht dat ze problemen krijgen) of een kind. Voor de mensen daartussenin is het bijna een klassenstelsel, met de klasse van de zieken en de klasse van de niet-zo-zieken.

We worden van elkaar gescheiden: de chronisch zieken worden onder het tapijt geveegd, veronachtzaamd of genegeerd, terwijl de mensen die hun klachten kunnen verbergen, dat doen; ze doen alsof ze in orde zijn en houden hun worsteling voor zichzelf, zodat hun klasgenoten niet achterdochtig worden of hun collega's het niet tegen de baas zeggen.

We leven in een tijd waarin we praktisch worden gestraft voor klachten en leren dat we onze zelfwaarde niet overeind kunnen houden als we onszelf niet steeds verbeteren en niet altijd maximaal presteren.

Toch krijgen medisch onderzoek en de medische wetenschap er nooit de schuld van dat ze geen antwoorden hebben op de vraag waarom zoveel mensen chronisch lijden.

In plaats daarvan krijgt het individu er de schuld van dat hij ziek is, het individu dat te horen krijgt of het gevoel krijgt dat het op de een of andere manier zijn eigen schuld is. Omdat de wetenschap de lichamelijke oorzaken nog niet heeft ontdekt van de epidemie van chronische en mysterieuze ziekten, kunnen mensen niks anders doen dan naar kosmische verklaringen zoeken.

Daarom is de trend dat mensen geloven dat gezondheid een manifestatie is van wie je bent als persoon, in staat geweest om voet aan de grond te krijgen. Vanwege de afwezigheid van informatie, in het tijdperk van 'onbekende oorzaak' en de auto-immuuntheorie, is het toelaatbaar om het lijdende individu de schuld te geven van zijn eigen lijden.

Dit is hoe iemand begint te geloven dat hij, als de persoon die hij is, zijn klachten over zichzelf heeft afgeroepen doordat hij lui was

of niet de juiste energie heeft opgewekt of niet positief genoeg heeft gedacht, of doordat hij op een bepaald dieper liggend niveau ervoor heeft gekozen om ziek te blijven.

Of hij gaat geloven dat zijn lichaam hem in de steek laat of zich tegen hem keert, waardoor talloze mensen van het vertrouwen in zichzelf worden beroofd. In de toekomst zullen alle mensen uiteindelijk een klacht of aandoening hebben die ze kunnen gebruiken om over te praten, waardoor ze zich veiliger voelen om de worsteling met hun eigen gezondheid te openbaren.

In werkelijkheid hebben de mensen die – nog – niet hebben geworsteld of geleden of die niet het steunnetwerk hebben dat iemand heeft die dat wel heeft gedaan, de mensen die niet naar antwoorden hebben hoeven krabbelen of klauwen, niet de levenservaring om ware heldere inzichten te bezitten.

Jij hebt die wel, omdat je hebt geleden of een naaste hebt zien lijden. Jij verdient het dus om jezelf weer te vertrouwen. Je verdient het om weer respect te hebben voor jezelf. De tijd is daar. Door middel van de genezende stappen in dit boek kun je de gave van hernieuwing in je lichaam aanboren en juist dat leren doen.

ZO WERKT DIT BOEK

In de rest van Deel I, 'We moeten onszelf reinigen,' zul je inzichten vinden in waar we vandaag de dag staan met onze gezondheid en hoe we iets zinnigs kunnen maken van de reinigingstheorieën die in omloop zijn.

In het volgende hoofdstuk zul je ontdekken wat de ware oorzaken zijn van de hedendaagse epidemie van burn-outs.

Vervolgens zul je in hoofdstuk 3 het alarm-signaal met betrekking tot de gifstoffen en ziekteverwekkers vinden die onze gezondheid bedreigen – en dat begint al voordat we worden geboren – en die ons gedurende

ons hele leven blijven hinderen omdat we ze in ons dagelijkse leven tegenkomen. Als je denkt dat het onmogelijk is dat je gifstoffen in je lichaam hebt, zal dit hoofdstuk je ogen openen voor de talloze verborgen blootstellingen die op ons pad komen.

Samen met adviezen over het vermijden van gewone dagelijkse gifstoffen zullen we daar de gifstoffen bespreken die we niet kunnen vermijden en tot de kern doordringen van waarom het van cruciaal belang is om de juiste manier om onszelf te reinigen te kennen.

Verderop in Deel I staan de hoofdstukken ‘Hoe zit het met het microbioom?’, ‘Periodiek vasten blootgelegd’ en ‘Het debat tussen sappen en vezels’ met antwoorden over deze trendy onderwerpen.

Het is van cruciaal belang dat je door misleidende theorieën niet wordt afgeleid van reiniging en deze hoofdstukken zullen je precies de kennis geven die je nodig hebt om jezelf te redden van verkeerde informatie en op het juiste spoor te blijven.

Het is ook van cruciaal belang dat je hoofdstuk 7, ‘Voedingsmiddelen die problemen veroorzaken,’ leest om antwoorden te vinden over voedingsmiddelen die nadelig kunnen zijn voor je genezing.

In hoofdstuk 8, dat Deel I afsluit, zul je richtlijnen vinden om een reiniging uit te kiezen, ongeacht of die afkomstig is uit Deel II, dat Oorspronkelijke, Vereenvoudigde en Gevorderde versies van de 3:6:9-reiniging biedt, of uit Deel III, ‘Andere levensreddende reinigingen van het Medical Medium.’

Na het lezen van hoofdstuk 8 zul je begrijpen hoe deze reinigingen passen bij de andere reinigingen uit de Medical Medium-serie. Je moet niet wanhopig worden als reinigen te intensief, ingewikkeld of buiten je bereik lijkt te zijn. Je hebt altijd opties.

Ongeacht welke reiniging volgens jou de juiste is om mee te beginnen, zal het zinvol zijn om Deel II en Deel III door te lezen, om

dat begrip van de manier waarop de andere levensreddende reinigingen werken, helpt om te verklaren hoe de 3:6:9-reiniging werkt en omdat begrip van de manier waarop de 3:6:9-reiniging werkt, je zal helpen om in te zien hoe deze meest efficiënte reiniging op een dag zinvol voor jou kan zijn, zelfs als je er – nog – niet helemaal klaar voor bent om het te proberen.

Deel IV, ‘Reinigingshandleiding voor ingewijden,’ begint met ‘Essentiële dingen die je wel en niet moet doen bij een reiniging’, zoals de reden waarom citroenwater aan onze kant staat (dat is dus een ‘wel’ tijdens een reiniging), hoe je moet omgaan met interrupties van de reiniging en zelfs hoe je iets zinnigs kunt maken van watervasten en sapvasten.

In hoofdstuk 20, ‘De genezende kracht van je lichaam,’ leer je het genezingsproces in je lichaam tijdens een ontgiftiging begrijpen en wat je kunt verwachten in termen van stoelgang en gewichtsverlies.

Hoofdstuk 21, ‘Aanpassingen en alternatieven bij de reiniging’, biedt aanpassingen en alternatieven voor de meest gangbare voedingsmiddelen en dranken voor reiniging uit Deel II en Deel III. Deel IV wordt afgesloten met voorbeeldmenu’s voor Oorspronkelijke, Vereenvoudigde en Gevorderde versies van de 3:6:9-reiniging en met recepten om je door je Medical Medium-reiniging te leiden.

Deel V, ‘Aanvullende spirituele steun om je ziel te genezen,’ zal je precies geven wat de titel zegt. Dit deel is bedoeld als anker voor jou. Het biedt hulpmiddelen tegen pesten, openbaringen over de lichamelijke redenen waarom reiniging emotioneel kan worden en hoe je de gevoelens kunt doorstaan die opkomen, en een boodschap van spirituele steun om je eraan te herinneren dat genezing mogelijk is.

Ongeacht de nieuwe hoogten waar je genezing je naartoe brengt, zullen deze levende

woorden beschikbaar zijn om je te aarden als je dat nodig hebt.

Dit boek wordt afgesloten met Deel VI, 'Weet wat de oorzaak en het programma is,' met uitgebreide lijsten met supplementen voor specifieke klachten en aandoeningen – en inzicht in wat de oorzaak is van elk gezondheidsprobleem.

Hier zul je een handleiding vinden voor de vraag of je supplementen moet gebruiken tijdens een Medical Medium-reiniging en welke supplementen je moet mijden en waarom, en hoe je kruiden en supplementen kunt integreren in je leven van alledag. Hou het in de buurt om als naslagwerk te gebruiken in het leven van dag tot dag.

EEN LEGER VOL COMPASSIE

Je hebt net iets anders gevonden. Je hebt een nooduitgang gevonden. Daar is een reden voor. Misschien is die voor jou. Misschien is die ook voor iemand anders in jouw leven. Misschien is het voor gezondheidsproblemen waar je nu mee te maken hebt. Misschien is het om problemen te voorkomen die jou later zouden kunnen treffen.

Dit boek dat je in je leven hebt gebracht, is tijdloos. Het is de ultieme bron om je ge-

zondheid terug te krijgen en staat op grote afstand van de ruis, omdat de informatie in dit boek van boven komt – van God.

Het is groter dan ieder van ons en is bedoeld om een eeuwige bron te zijn, een bron die iemand kan raadplegen als hijzelf of een dierbare in nood is.

Je hoeft jezelf niet meer te verbergen. Ik geloof in jou en in alles wat je doormaakt, alles waar je mee worstelt. Ik begrijp het als je tegen klachten strijdt die verwarrend zijn en het gevoel hebt dat die jou hinderen, jou in de weg staan om jezelf te uiten of de ware persoon te worden die je bent.

Je krijgt meer voor elkaar dan je weet door de worsteling tegen je klachten of ziekte – en er zijn antwoorden op de vraag waarom we ziek worden. Die bestaan echt. Je hoeft de kennis niet meer te ontberen over hoe je kunt genezen.

Wees trots op het gebruik van je vrije wil om je eigen keuze te maken om aan je genezing te werken. Heb compassie met jezelf en weet dat jouw lijden niet jouw schuld is. Jouw worstelingen zijn niet jouw schuld.

Je bewerkstelligt elk uur en elke dag grote dingen terwijl je met behulp van de krachtige hulpmiddelen in dit boek aan je genezingsproces werkt. Ik geloof dat jij kunt genezen.

“Een van de belangrijkste fundamenten waaraan je altijd moet blijven vasthouden is dat het uiteindelijk niet jouw schuld is. Zodra je je eigen ziel niet meer de schuld geeft en beseft dat je klacht, aandoening of ziekte niet jouw schuld is – en niet de schuld van je lichaam – kun je waarlijk kracht krijgen.”

— *Anthony William, Medical Medium*

WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN EEN BURN-OUT?

Het ligt in de aard van de mens om ons lichaam in te spannen tot voorbij de grenzen ervan. We houden ervan om onszelf maximaal in te spannen. We weten niet wanneer we een stapje terug moeten doen, wanneer we moeten stoppen, wanneer we moeten pauzeren, wanneer we op de rem moeten trappen.

Als het kan, proberen we overal mee weg te komen, van verschillende banen tegelijk tot multitasken tot alles van alle kanten bekijken. Dat kan zijn doordat we gedwongen worden om een bepaalde hoeveelheid werk op ons te nemen om te kunnen overleven of doordat we gezegend zijn met de luxe situatie dat we onze creativiteit zo ver kunnen oprekken.

We moeten onszelf vaak leren om afstand te nemen, evenwicht te vinden en onze productie onder controle te houden. Als we niet uitkijken, kunnen we een burn-out krijgen.

Elk individu heeft een verschillend scala aan beperkingen en een ander burn-outniveau. De een kan zichzelf op een bepaalde manier inspannen, terwijl een vriend dan al lang een burn-out heeft.

We kijken altijd naar het niveau en de prestaties van anderen, ongeacht wat die anderen doen op welk terrein dan ook, en vergelijken onszelf daarmee. Ongeacht de carrière, hobby, sport, opleiding, sociale media of een ander onderdeel van het leven kan ons burn-

outpunt dichterbij of verder weg liggen. We kunnen niet over iemand anders oordelen en kunnen ook onszelf op geen enkel niveau beoordelen of beschuldigen.

Er zijn verschillende redenen voor de verschillende burn-outgevallen van iedereen. Giftige zware metalen zijn een factor en dat is één reden waarom het belangrijk is om na te denken over de reiniging voor de ontgifting van zware metalen die in hoofdstuk 17 staat.

Verschiedende hoeveelheden giftige zware metalen in verschillende delen van de hersenen kunnen iemands burn-out versnellen – als metalen zenuwcellen verzadigen, worden elektrische impulsen warmer en minder consistent, worden neurotransmitters zwakker en raken ze aangetast, en kan de elektrische activiteit in de hersenen onder druk komen staan, waardoor het voor de ene persoon moeilijker wordt om een taak te voltooien binnen de tijd waarin een andere persoon die zou kunnen uitvoeren.

Dit betekent niet dat de ene persoon slimmer is en de andere minder slim. Het betekent dat we, als we het hebben over het voorkomen en begrijpen van burn-outs, erover na moeten denken dat giftige zware metalen een heel belangrijke oorzaak zijn. Dat noem ik een *burn-out door giftige zware metalen*.

Daarnaast zijn er chronische ziekten en chronische klachten. Onderliggende, laaggradige virusinfecties komen veel vaker voor