

# HEAL

VERANDER JE BEWUSTZIJN, VERANDER JE LICHAAM,  
VERANDER JE LEVEN!

**KELLY NOONAN GORES**



Uitgeverij Akasha

Uitgeverij Akasha  
Brammershoopstraat 12/16  
7858 TC Eeserveen  
0599-28 72 45  
info@uitgeverijakasha.nl  
www.uitgeverijakasha.nl

*Vertegenwoordiging in België*  
Agora NV, Aalst

*Vertaling*  
Jörgen van Drunen, Vertaal&zo, Sprang-Capelle

*Redactie*  
Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

*Foto's*  
Copyright © Heal Films, LLC  
Foto Deepak Chopra: Jeremy Sullivan

*Omslagontwerp*  
Devon Smith  
Studio Nico Swanink, Haarlem

*Omslagafbeelding*  
Concept Arts

*Opmaak en vormgeving*  
Devon Smith  
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

*Druk- en bindwerk*  
Bariet Ten Brink B.V., Meppel

Original title: *Heal: Discover your unlimited potential and awaken the powerful healer within*

Copyright © 2019 by Heal Films, LLC

Nederlandse editie copyright © 2020 Uitgeverij Akasha, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6015 196 5

NUR 861



Dit boek is opgedragen aan jou, de lezer,  
ongeacht waar je je bevindt in je genezingsproces.  
Ik hoop dat het de krachtige innerlijke genezer in je  
laat ontwaken en je ondersteunt op je weg terug  
naar een stralende gezondheid.

# Inhoud

Voorwoord door Joe Dispenza	9
Inleiding	19
1 Wat is gezondheid?	25
2 Je lichaam is geen machine	41
<i>Het verhaal van Anita Moorjani</i>	
3 De kracht van je onderbewustzijn	65
<i>Het verhaal van Joe Dispenza</i>	
4 Het placebo-effect, perceptie en overtuigingen	93
5 Weerstand als ziekte	115
<i>Het verhaal van Elizabeth Craig</i>	
6 Voeding en de natuur als medicijn	147
<i>Het verhaal van Eva Lee</i>	
7 Gebruikmaken van het ontastbare	179
Tot slot	205
Dankwoord	229
Dagelijkse geheugensteuntjes op je weg naar genezing	235
Noten	239
Verder lezen	243
Maak kennis met de experts	251

# Voorwoord

Wat leven we toch in een geweldige tijd. Sinds de millenniumwisseling hebben we nog nooit zo gemakkelijk toegang gehad tot zoveel informatie als nu. We leven in een heerlijke nieuwe wereld. En doordat we in dit fantastische informatietijdperk leven, is onwetend blijven een keuze.

Door de technologische ontwikkelingen worden we met de dag op allerlei vlakken slagvaardiger. De informatie die we binnen handbereik hebben, biedt ons de mogelijkheid om nieuwe, andere en betere keuzes te maken. We hebben geen leraar of formele opleiding meer nodig om toegang te krijgen tot informatie die voorheen was voorbehouden aan autoriteiten, deskundigen en poortwachters. Over de hele wereld zijn mensen gemotiveerder dan ooit tevoren om proactief uit te zoeken wat hun diagnose inhoudt en om vervolgens belangrijke veranderingen in hun leefwijze aan te brengen die op hun eigen onderzoek zijn gebaseerd. Tegenwoordig zijn er miljoenen mensen op zoek naar alternatieve behandelmethoden voor hun

gezondheidsproblemen (zonder dat ze een arts raadplegen of meteen naar medicijnen grijpen) en ze boeken daar mooie resultaten mee. Weer andere mensen nemen de tijd om zich zonder de hulp van een priester, dominee of rabbijn te verdiepen in zorgvuldig onderzochte inzichten met betrekking tot oude religies, theologie en de aard van de werkelijkheid. Hierdoor hebben ze diepgaande mystieke ervaringen die hen voor de rest van hun leven in positieve zin veranderen.

Door de nieuwe informatie die je hebt opgenomen, ga je bewuster om met jezelf en de wereld om je heen. Je overstijgt de alledaagse, routinematige manier waarop je naar de werkelijkheid kijkt. Als je beseft dat er 'iets nieuws' is, word je vanzelf bewuster, en als je bewustzijn verandert, verandert je energie ook. Het gevolg is dat je door je kennis meer in je kracht komt te staan en ontwaakt. Waarom? Omdat kennis macht is, altijd macht is geweest en altijd macht zal zijn.

Dus als je meer over jezelf te weten komt, kom je weer in je kracht te staan. In zekere zin neem je de teugels weer in handen doordat je niet meer gelooft dat je een hulpeloos slachtoffer bent. Je bent niet meer iemand die zomaar accepteert dat je je leven niet kunt of mag veranderen. Het verwerven van kennis kan ertoe leiden dat je je kracht niet meer onbewust uit handen geeft en dat je niet meer van iemand anders of iets buiten jezelf afhankelijk bent.

Vanuit wetenschappelijk oogpunt staat leren gelijk aan de vorming van nieuwe synaptische verbindingen. Elke keer dat je iets nieuws leert, vormen je hersenen duizenden nieuwe circuits, die in je grijze materie als patronen zichtbaar zijn. Uit het recentste wetenschappelijk

hersenenonderzoek blijkt dat het aantal verbindingen in je hersenen verdubbelt als je een uur lang je aandacht op een concept of idee richt. Deze nieuwe ‘voetafdrukken’ van bewustzijn zijn het fysieke bewijs dat je iets hebt geleerd door een interactie aan te gaan met je omgeving. Datzelfde onderzoek wijst echter ook uit dat die nieuwe hersenverbindingen binnen enkele uren of dagen weer worden verbroken als je niet regelmatig nadenkt over wat je hebt geleerd of niet de tijd neemt om steeds opnieuw naar de nieuwe informatie te kijken. Als leren gelijkstaat aan de aanmaak van nieuwe synaptische verbindingen, staat je iets herinneren gelijk aan het verstevigen of in stand houden van die nieuwe verbindingen.

Mensen hebben relatief weinig concentratie en herhaling nodig om zich intellectuele informatie fysiek in te prenten. Zo verandert kennis ons. We zien de dingen niet zoals ze zijn, we zien de dingen zoals wij zijn. Als er iets in je hersenen gebeurt waardoor je anders naar de wereld om je heen gaat kijken, zul je ook nieuwe mogelijkheden zien - mogelijkheden waarvan je je nog niet bewust was toen je die nieuwe kennis nog niet had opgedaan. Wat de hersenen ‘zien’ wordt namelijk bepaald door hoe ze zijn geprogrammeerd, dus zie je alleen wat je al weet.

Hoewel mensen hun best doen op basis van wat er volgens hun huidige kennis beschikbaar is, zou je kunnen zeggen dat iets voor hen niet bestaat als ze ook niet weten dat het bestaat. Op dezelfde manier redenerend zou je ook kunnen zeggen dat iets bestaat vanaf het moment dat mensen het zich bewust worden. Maar als kennis op die manier wordt verworven, gebeurt dat zonder ervaringen op te doen. Als je een nieuwe potentiële werkelijkheid of

mogelijkheid ziet, is dat het moment om iets met die kennis te doen. Hoe beter je weet wat je doet en waarom je het doet, hoe gemakkelijker het voor je wordt om erachter te komen hóé je het moet doen. Daarom leven we nu in een tijd waarin het niet volstaat om alleen maar te weten wát je moet doen, je moet ook weten hóé je het moet doen.

De volgende stap die je moet zetten als je op zoek bent naar waarheid, kennis, wijsheid en informatie, is de kennis gebruiken. Dat doe je door alles wat je op filosofisch en theoretisch niveau hebt geleerd toe te passen, aan je persoonlijke situatie aan te passen of aan anderen voor te doen. Dit betekent dat je nieuwe en andere keuzes moet maken waarbij ook je lichaam betrokken is. Als je je gedrag en intenties op elkaar kunt afstemmen, je gedachten en handelingen met elkaar in overeenstemming kunt brengen – je lichaam en geest met elkaar kunt laten samenwerken –, zul je nieuwe ervaringen opdoen.

Als je iets ervaart, versterk je de synaptische verbindingen in je hersenen. Als je iets nieuws ervaart, voegt de nieuwe gebeurtenis niet alleen iets toe aan je intellectuele hersencircuits, maar versterkt die ook. Zodra de circuits nieuwe netwerken vormen, maken de hersenen een bijpassende chemische stof aan die we een ‘gevoel’ of een ‘emotie’ noemen. Op het moment dat je je door de nieuwe gebeurtenis vitaler en gezonder voelt en meer heelheid en/of vreugde ervaart, leer je je lichaam op chemisch niveau te begrijpen wat je geest op intellectueel niveau al heeft begrepen. Dan bereikt de nieuwe informatie niet alleen je geest, maar ook je lichaam en verandert daarbij je zijnstoestand. In wezen conditioneer je je lichaam zodanig dat het aan een nieuwe geest wordt aangepast. En zodra dat



gebeurt, zijn je lichaam en geest op de nieuwe informatie afgestemd.

Je kunt dus gerust zeggen dat kennis voor de geest is, en ervaring voor het lichaam. Nu begin je *de waarheid van die zienswijze te belichamen*. Daardoor herschrijf je je biologische programmering en stuur je nieuwe signalen naar nieuwe genen, want je neemt nieuwe informatie uit je omgeving op. Uit de epigenetica weten we het volgende: wanneer genen signalen uit de omgeving ontvangen, en het eindproduct van een ervaring in de nieuwe omgeving een emotie is, stuur je letterlijk op nieuwe manieren signalen naar je genen. En aangezien alle genen eiwitten aanmaken, en eiwitten verantwoordelijk zijn voor de structuur en functie van je lichaam (de eiwitexpressie staat gelijk aan de expressie van het leven), verander je letterlijk je genetische lot. In dit licht bezien is het heel goed mogelijk dat je lichaam in een oogwenk geneest.

En als je één keer een bepaalde ervaring kunt creëren, zou je dat ook opnieuw moeten kunnen. Door steeds dezelfde keuzes te maken en steeds dezelfde ervaringen te herhalen conditioneer je je geest en lichaam op neurochemisch niveau, zodat beide uiteindelijk als één geheel samenwerken. Heb je iets zo vaak gedaan dat je lichaam en geest allebei even goed weten hoe ze het moeten doen, dan doe je het automatisch, wordt het een tweede natuur en gaat het moeiteloos. Het is dan een vaardigheid, een gewoonte of een manier van leven geworden. Als je dat competentieniveau eenmaal hebt bereikt, hoef je niet meer bewust na te denken over het uitvoeren van de betreffende taak. Dan heb je echt je zijnstoestand veranderd, doordat je de informatie in jezelf hebt verankerd. Je begint je de

nieuwe zienswijze *eigen te maken*. Je bent die nieuwe kennis geworden.

Het resultaat van je herhaalde inspanningen verandert niet alleen wie je bent, maar creëert als het goed is ook meer mogelijkheden in je leven die je inspanningen weerspiegelen. Welke andere reden is er om het te doen? En wat bedoel ik met ‘mogelijkheden’? Daarmee bedoel ik genezing van ziekten of onbalans van zowel lichaam als geest. Dan heb ik het over het creëren van een beter leven voor jezelf door niet meer de onbewuste keuzes te maken die als gevolg van trauma’s uit het verleden in je zijn geprogrammeerd. Als je die keuzes, dat gedrag en die ervaringen uit je leven bant, en leeft op basis van nieuwe keuzes, nieuw gedrag en nieuwe ervaringen, kan dat bijvoorbeeld leiden tot een nieuwe baan, nieuwe relaties, nieuwe kansen en nieuwe avonturen in het leven.

Dit boek en de gelijknamige documentaire (op Netflix) behoren tot een nieuw journalistiek genre dat veel meer omvat dan alleen maar een groep wetenschappers, onderzoekers of genezers die bepaalde theorieën aanhangen over hoe je je gezondheid positief kunt beïnvloeden. Doordat *Heal* over gewone mensen zoals jij en ik gaat, die met verschillende genezingsmethoden experimenteren die een positief effect op hun gezondheid kunnen hebben, is dit boek een praktische en realistische analyse van wat genezing eigenlijk is. De verhalen van deze mensen over hoe hun leven is veranderd en hoe zij zijn getransformeerd, zijn geen Hollywoodversies van verhalen over mensen die tegen alle verwachtingen in hun ziekte hebben overwonnen. Om te kunnen herstellen moesten deze mensen naar binnen keren, zodat ze konden ontdekken wat ze nodig hadden om hun

gedachten, gevoelens en gedrag blijvend te veranderen. Het zijn authentieke verhalen die heel herkenbaar zijn.

Toen ik voor het eerst door Kelly Noonan Gores werd benaderd om mee te werken aan de documentaire *Heal*, was ik ontzettend blij dat iemand vanuit een totaal andere invalshoek onderzocht hoe je chronische gezondheidsproblemen kunt verhelpen. Het deed me ook goed dat haar werk bewijzen oplevert, want daarmee zet je de volgende stap. Bewijzen zijn altijd het belangrijkste.

Iemand moest dit verhaal vertellen, en ik ben erg blij dat Kelly deze taak zo oprecht, helder en onbevooroordeeld op zich heeft genomen. Ze laat zien dat de geest het lichaam wel degelijk kan genezen. Samen met mijn onderzoeksteam heb ik diverse experimenten uitgevoerd om aan te tonen dat de meeste genezingsprocessen op geestelijk niveau beginnen. We weten nu dat je geest je lichaam voortdurend beïnvloedt, en dat er tevens geen enkel moment is waarop je lichaam je geest niet beïnvloedt. Dus om iets aan je lichaam te veranderen moet je iets aan je geest veranderen, en omgekeerd. Sta eens even stil bij het idee dat je je voorafgaand aan je genezingsproces eerst bewust moet worden van wat je denkt, en vervolgens letterlijk je gedachten en gevoelens moet veranderen.

Het effect dat stresshormonen op de lange termijn hebben kan van invloed zijn op je genen en kan ziekten veroorzaken. We spreken van stress wanneer de homeostase in de hersenen en het lichaam wordt verstoord. De aangeboren stressrespons van het lichaam herstelt dit evenwicht weer. Als je voortdurend stress ervaart, verkeer je in een soort noodtoestand en is de overlevingsstand de hele tijd ingeschakeld. Als deze noodtoestand langere tijd

aanhoudt, raken de natuurlijke genezingsbronnen van het lichaam uitgeput. Alle organismen in de natuur kunnen kortstondig stress verdragen, maar wanneer we aanhoudend stress ervaren, wordt de stressrespons geactiveerd en kunnen we die niet meer uitschakelen. Dan liggen er ziekten op de loer. Kortom, als we onze cruciale lichaamsenergie moeten gebruiken om met een (echte of ingebeelde) bedreiging in onze omgeving om te gaan, is er geen energie meer over voor de groei- en herstelprocessen in ons lichaam.

Dankzij de grootte van onze voorhersenen en neocortex kunnen we onze gedachten 'echter' laten lijken dan andere dingen. Hieruit volgt dat de stressrespons kan worden geactiveerd door alleen al over onze problemen na te denken of door te anticiperen op toekomstige doemscenario's. Je gedachten kunnen je letterlijk ziek maken. Dit is een goed voorbeeld van de connectie tussen lichaam en geest. Het roept ook de volgende vraag op: 'Als je gedachten je ziek kunnen maken, is het dan ook mogelijk dat je gedachten je weer gezond kunnen maken?'

In dit boek lees je dat het antwoord op deze vraag 'ja' is.

Ik werk al meer dan dertig jaar met chronische aandoeningen. In mijn ervaring zijn er drie soorten stressoren (chemische, fysieke en emotionele) die een onbalans in het lichaam veroorzaken, en dus zijn er ook drie manieren om evenwicht in het lichaam te creëren. Dat kan op chemisch, fysiek en emotioneel niveau. Yoga, acupunctuur, lichaamsbeweging, chiropraxie en massage kunnen lichamelijke stress tegengaan en op fysiek niveau evenwicht in het lichaam tot stand brengen. Het eten van de juiste voedingsmiddelen, kleinere porties en het slikken van vitaminen, kruiden of medicijnen kunnen op

chemisch niveau voor evenwicht zorgen. En als je leert hoe je je geest tot rust kunt brengen en je je bewuster kunt worden van je gedachten en gevoelens, kun je op chemisch niveau balans creëren. Meditatie, energetische psychologie, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), EFT (Emotional Freedom Technique) en psychotherapie kunnen het neuro-emotionele evenwicht in ons lichaam herstellen.

Als je twee van deze drie systemen in evenwicht brengt, komt het derde systeem na verloop van tijd meestal ook weer in balans. Iemand die bijvoorbeeld fysiek en chemisch weer in balans komt, zal ook emotioneel evenwichtiger worden. Iemand die chemisch en emotioneel meer in balans komt, zal hoogstwaarschijnlijk ook lichamelijk in balans komen. En iemand die fysiek en emotioneel evenwichtiger wordt, komt ook chemisch meer in balans.

Daar gaat dit boek over. Het is een gids voor het vinden van balans en gezondheid. Je ontdekt dat de westerse geneeskunde een fantastisch hulpmiddel is bij acute gezondheidsproblemen. Als je je arm breekt of een blindedarmonsteking hebt, moet je meteen medisch behandeld worden. Maar om echt te genezen van chronische gezondheidsproblemen, moet je anders gaan leven. Het slikken van een of meer soorten medicijnen om je (wat) beter te voelen, kun je geen genezing noemen. Om echt te genezen moet je anders gaan denken, handelen en voelen. Wat je denkt, doet en voelt, vormt je persoonlijkheid, en je persoonlijkheid creëert je persoonlijke werkelijkheid. Als je je persoonlijkheid verandert, verander je dus ook je persoonlijke werkelijkheid.

Wat ik de afgelopen twintig jaar door het bestuderen van duizenden ziektegevallen heb ontdekt, is dat je in

zekere zin een andere persoon moet worden, wil je genezen.

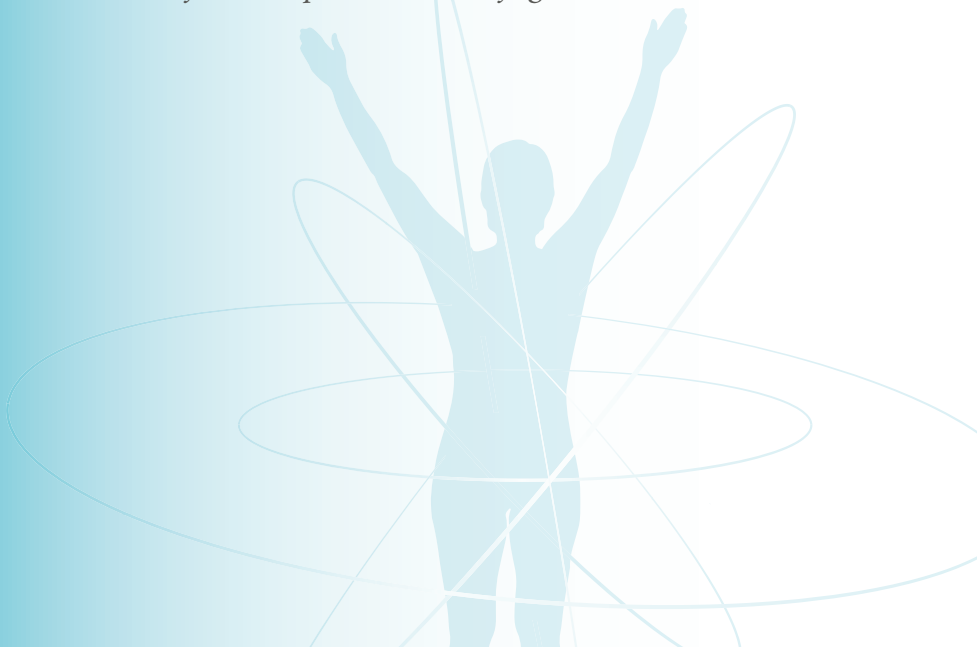
Net zoals een infectie zich binnen een groep mensen kan verspreiden en ziekte kan veroorzaken, zo kunnen ook gezondheid en welzijn andere mensen ‘aansteken’ – dat is in elk geval wat Kelly en ik geloven. Het is lastig om te ontrafelen hoe we precies genezen, om nog maar te zwijgen van hoe moeilijk het is om dit zodanig te verwoorden dat het grote publiek het kan begrijpen. Kelly is er heel goed in geslaagd om je te laten zien wat er mogelijk is.

Lees dit geweldige boek met een open mind en maak vervolgens tijd vrij om de genoemde principes op de een of andere manier elke dag toe te passen. Het is tenslotte geschreven om je leven te veranderen.

Dank je wel, Kelly.

– **Joe Dispenza**

*New York Times*-bestsellerauteur van  
*Jij bent de placebo: Maak je gedachten tot realiteit*



# Inleiding

**E**en jaar of tien geleden speelde ik voor het eerst met het idee om een documentaire te maken over het ongelooflijke vermogen van ons lichaam om te genezen en de krachtige invloed die onze geest op onze gezondheid en ons leven heeft. Het eerste zaadje werd geplant nadat ik *De biologie van de overtuiging* van Bruce Lipton had gelezen. Ik weet nog dat ik toen dacht: we zijn niet overgeleverd aan onze genen? Iedereen moet dit weten! Het bijwonen van de bijeenkomsten van Michael B. Beckwith in het Agape International Spiritual Center bleek de vruchtbare bodem te zijn waarin dat zaadje zou gaan groeien. Zijn ideeën bevestigden niet alleen dat onze gedachten en overtuigingen de kracht hebben om onze ervaringen en fysieke gezondheid te beïnvloeden, maar zijn woorden inspireerden me ook om mijn hart te volgen en de documentaire die ik voor ogen had te maken. Als je de innerlijke drang voelt om een bepaald idee te verwezenlijken, wijst dit erop dat je bent afgestemd op het doel van je ziel - dat heb ik van hem geleerd.

Het viel me op hoe energiek en gedreven ik was als ik met anderen van gedachten wisselde over de invloed van onze geest op het menselijke vermogen om te genezen. Hierdoor werd ik gestimuleerd om zo veel mogelijk over dit onderwerp te lezen, te leren en te onderzoeken. En ongeveer drie jaar geleden las ik *Ik moest doodgaan om mezelf te genezen* van Anita Moorjani. Dat was het laatste zetje dat ervoor zorgde dat ik aan de documentaire begon. De golf van inspiratie die ik voelde na het lezen van haar opmerkelijke verhaal gaf me het innerlijke vertrouwen dat ik dit gewoon moest doen. Als het lichaam van Anita van zo'n vreselijke ziekte kon genezen, kan ieders lichaam dat! Met andere woorden, de goddelijke timing zorgde ervoor dat alles op zijn plek viel. Ik had eindelijk het gevoel dat ik er klaar voor was om de sprong in het onbekende te wagen en een documentaire over dit onderwerp te maken met al mijn favoriete leraren erin.

De uiteenzettingen van Michael Beckwith bleken niet tot een ontgoocheling te leiden. Op het moment dat ik gehoor gaf aan mijn innerlijke drang en aan wat ik vanuit mijn hart tot stand wilde brengen, spande het universum inderdaad samen om het allemaal mogelijk te maken. Het proces van het maken van de documentaire zou ik willen beschrijven als een toestand van constante flow. Het ging allemaal niet zonder slag of stoot, maar ik voelde dat ik door een energie werd gedragen die mijn eigen energie oversteeg. Dankzij die energie kon ik me aan het proces overgeven en erop vertrouwen dat deze film gewoon gemaakt moest worden en dat ik slechts de boodschapper was.

De documentaire was meteen vanaf de releasedatum een succes. Door de positieve reacties besepte ik hoe sterk



hij in de mensen resoneerde. Hierdoor voelde ik me zo geïnspireerd dat ik besloot van het momentum gebruik te maken om een boekversie te schrijven die mensen extra ondersteuning bood. Ik heb altijd al van schrijven gehouden en ben een fervent lezer – de kracht van zelfhulpboeken was de aanleiding voor mijn *Heal*-reis –, dus was dit een logische volgende stap. In een boek zou ik niet alleen de belangrijkste praktische informatie kunnen zetten, zodat de lezers op een gemakkelijke manier de krachtige uitspraken van de *Heal*-experts nog eens konden nalezen, maar ik zou ook dieper en gedetailleerder op onderwerpen in kunnen gaan dan in de documentaire mogelijk was.



Veel mensen hebben me gevraagd of ik tot het maken van de documentaire werd geïnspireerd doordat ik een dierbare aan een verwoestende ziekte had verloren, of doordat ik zelf een ernstige ziekte had. Gelukkig kan ik beide vragen met ‘nee’ beantwoorden. Maar enkele van mijn (minder ernstige) gezondheidsproblemen wekten al vroeg in mijn leven wel mijn interesse in eeuwenoude natuurlijke geneeswijzen.

Een voorbeeld hiervan is wat er gebeurde toen ik nog op de middelbare school zat. Toen ik zestien was, kwam ik een keer thuis van een kampeertrip en had ik een week lang flinke griep. Maar ook nadat ik me weer beter voelde, bleven de lymfeklieren in mijn nek maandenlang gezwollen. Mijn arts onderzocht of ik mononucleose of het Epstein-Barrvirus had, maar beide testen waren negatief. Hij schreef me antibiotica voor om de aanhoudende infectie uit te roeien, maar ook dat mocht niet baten. Toen mijn lymfeklieren, die

inmiddels zo groot waren als een golfbal, na tien maanden nog steeds uit mijn nek puilden (geen goede look voor een meisje op de middelbare school!), besloot een arts een lymfeklierbiopsie te doen. Tijdens de biopsie, die onder verdoving plaatsvond, maakte de chirurg aan de linkerkant van mijn nek een incisie van zo'n 2,5 centimeter. Het weefsel bleek normaal en goedaardig te zijn.

Enkele weken later ging ik na schooltijd met mijn moeder mee naar haar chiropractor, die aan mijn klieren voelde en me adviseerde om een week lang elke dag 30 tot 60 milliliter appelciderazijn te drinken. Mijn moeder vond er een met bosbessensmaak die wel te drinken was, en ik volgde het advies van de chiropractor op. Acht dagen later hadden mijn klieren weer hun normale, gezonde grootte. Na meerdere afspraken met artsen, een biopsie en drie mislukte antibioticakuren ontdekte ik mijn remedie in een fles azijn die we in de natuurvoedingswinkel hadden gekocht. Van deze ervaring heb ik geleerd dat reguliere artsen het wellicht niet altijd beter weten. Ik begon een nieuw vertrouwen en een nieuwe liefde te ontwikkelen voor alternatieve, natuurlijke geneeswijzen.

Ik ben altijd nieuwsgierig gebleven naar de werking van het lichaam en hoe genezers met behulp van alternatieve behandelmethoden het genezingsproces kunnen bevorderen. Hierbij viel me op dat wetenschap en spiritualiteit elkaar op veel vlakken overlappen, en ik verwonderde me erover dat oude geneeswijzen en remedies als acupunctuur, energetische geneeskunde, het gebruik van kruiden en meditatie al duizenden jaren met succes worden gebruikt, maar door de reguliere geneeskunde nog steeds niet algemeen worden erkend. Deze verwondering en

nieuwsgierigheid vormen de basis van mijn onderzoek naar eeuwenoude en moderne grensgebieden met betrekking tot genezing en welzijn.

Ik ben geen arts. Ik ben geen wetenschapper. Ik ben alleen maar een expert op het gebied van mijn eigen levenservaring. In de afgelopen twintig jaar heb ik een groot aantal genezers en alternatieve therapeuten geraadpleegd in de hoop dat ik het geheim van ware gezondheid en geluk zou kunnen ontrafelen. Ik heb aan het Institute for Integrative Nutrition in New York holistische voeding gestudeerd om meer inzicht te krijgen in wat gezond eten nu eigenlijk precies is. Ik heb me ook verdiept in psychologie, spiritualiteit, kwantumfysica, energetische geneeskunde, oude wijsheid en verschillende vormen van genezing. En hoewel ik er vast van overtuigd ben dat onze voeding en leefwijze in relatie tot onze gezondheid een essentiële rol spelen, ben ik ook gaan beseffen dat onze geest en onze gedachten en overtuigingen een directe en krachtige invloed op de biologische processen in ons lichaam hebben.

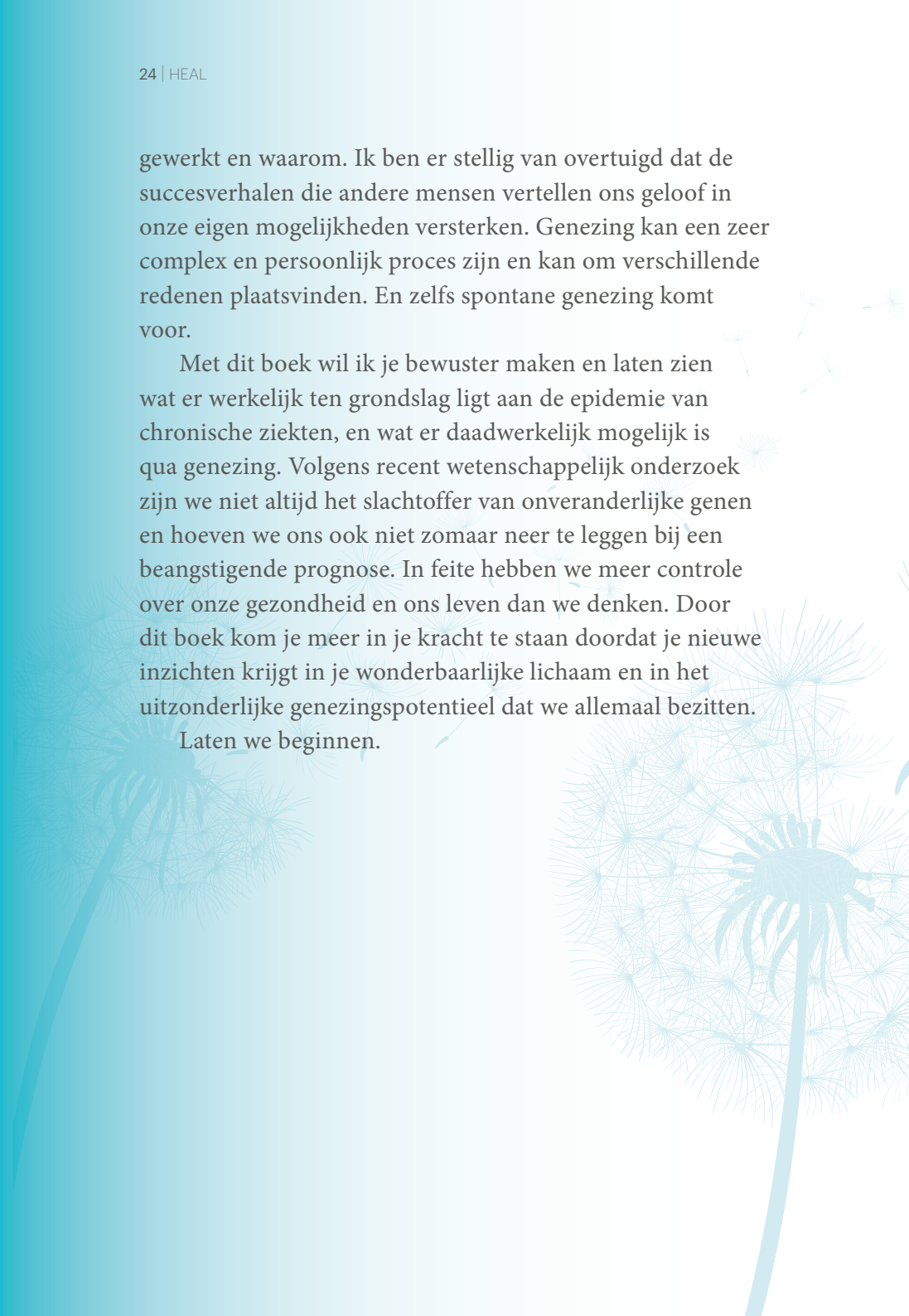
Ook ben ik ervan overtuigd dat we een groter zelfgenezend vermogen hebben dan men ons heeft doen geloven. Maar je hoeft me niet op mijn woord te geloven. Ik ben op pad gegaan om vooraanstaande wetenschappers, artsen en leraren op het gebied van mind/body-geneeskunde te interviewen, zoals Deepak Chopra, Bruce Lipton, Marianne Williamson, Michael B. Beckwith en Kelly Turner.

*Heal* is niet alleen gebaseerd op de kennis en kunde van deze briljante mensen, maar beschrijft ook de ongelooflijke, waargebeurde genezing van mensen die ik gaandeweg heb ontmoet. Via hun inspirerende en emotionele verhalen gaan we dieper in op wat voor hen wel of niet heeft

gewerkt en waarom. Ik ben er stellig van overtuigd dat de succesverhalen die andere mensen vertellen ons geloof in onze eigen mogelijkheden versterken. Genezing kan een zeer complex en persoonlijk proces zijn en kan om verschillende redenen plaatsvinden. En zelfs spontane genezing komt voor.

Met dit boek wil ik je bewuster maken en laten zien wat er werkelijk ten grondslag ligt aan de epidemie van chronische ziekten, en wat er daadwerkelijk mogelijk is qua genezing. Volgens recent wetenschappelijk onderzoek zijn we niet altijd het slachtoffer van onveranderlijke genen en hoeven we ons ook niet zomaar neer te leggen bij een beangstigende prognose. In feite hebben we meer controle over onze gezondheid en ons leven dan we denken. Door dit boek kom je meer in je kracht te staan doordat je nieuwe inzichten krijgt in je wonderbaarlijke lichaam en in het uitzonderlijke genezingspotentieel dat we allemaal bezitten.

Laten we beginnen.



# Wat is gezondheid?

De natuurlijke krachten in ons  
zijn de ware genezers van ziekten.

– Hippocrates

**T**e veel mensen voelen zich machteloos als het om hun gezondheid gaat. De moderne maatschappij heeft ons geleerd dat we het slachtoffer zijn van onze genen, dat we zijn overgeleverd aan een of ander willekeurig (of voorbestemd) lot en alleen gered kunnen worden door artsen in witte jassen met hun stethoscoop, scalpel en een receptenboekje met wondermiddelen. Maar zijn pillen en operaties echt de beste opties voor de behandeling van de steeds groter wordende groep mensen met een chronische ziekte?

Nu bijna de helft van de Amerikaanse bevolking een chronische ziekte heeft<sup>1</sup>, blijkt het antwoord op deze vraag meer te omvatten dan het simpelweg voorschrijven van een pil of het uitvoeren van een operatie. Een chronische ziekte wordt gedefinieerd als 'een aandoening waarvan de effecten hardnekkig, terugkerend of anderszins langdurig zijn – een ziekte die zich gedurende een langere periode ontwikkelt.' Het woord 'chronisch' wordt vaak gebruikt als het ziekteverloop langer duurt dan drie maanden en

kan worden onderscheiden van een aandoening die als ‘acuut’ (plotseling opkomend en doorgaans ernstiger van aard) wordt aangeduid. Het onderscheid tussen acute en chronische ziekten is belangrijk, want zoals je in dit boek zult ontdekken, zijn onze afnemende gezondheid en de falende gezondheidszorg mede te wijten aan het feit dat we een medisch model voor acute aandoeningen toepassen op chronische ziekten. Hierdoor bereiken we niet de oorzaak van veel ziekten en is blijvende genezing niet mogelijk.

De wetenschap en technologie hebben zich de afgelopen eeuw sneller ontwikkeld dan ooit tevoren, waardoor we ook zeker en depressiever zijn dan ooit tevoren. Kanker, een chronische ziekte, komt tegenwoordig veel te vaak voor en is nog steeds net zo beangstigend als veertig jaar geleden. Angst en depressie lijken net zo vaak voor te komen als verkoudheid, en auto-immuunziekten verspreiden zich net zo snel als warmte-uitslag in de zomer.

Wat is er toch aan de hand? Is onze wereld zo toxisch geworden dat ziekte onvermijdelijk is? Hoewel de chemische stoffen die in voedingsmiddelen en huishoudelijke producten worden verwerkt zeker aan het ontstaan van ziekten kunnen bijdragen, is *Heal* niet het zoveelste boek over diëten, voeding en milieuvriendelijk leven. *Dit boek gaat over de sterke connectie tussen onze geest en de biologische processen in ons lichaam, en over de enorme invloed van onze gedachten, overtuigingen en emoties op onze fysieke gezondheid.*

‘Doe wat je kunt tot je beter weet.  
En als je beter weet, doe je dat.’

– Maya Angelou

## **De invloed van stress**

Wat is gezondheid? Een mogelijke definitie is:

Een gezond lichaam en een gezonde geest hebben,  
vrij zijn van lichamelijke ziekte, ongemakken of  
pijn, een toestand waarin iemand of iets goed gedijt:  
welzijn.

Als gezondheid gelijkstaat aan vrij zijn van fysieke  
‘on-gemakken’, zouden we kunnen zeggen dat gezondheid een  
toestand van ‘gemak’ of welbehagen is. We kunnen er ook van  
uitgaan dat een vitale of goede gezondheid onze natuurlijke  
toestand zou moeten zijn, net zoals we bloemen in het wild  
zien bloeien en gedijen zonder dat ze daarvoor iets hoeven te  
‘doen’. Hieruit volgt dat wanneer we ziek worden, we onszelf  
kunnen afvragen wat de balans heeft verstoord, wat ons uit de  
natuurlijke toestand heeft gehaald waarin we gedijen. Volgens  
deskundigen is stress de grootste boosdoener.

.....

### ***De beangstigende waarheid over stress***

Ik ben al 35 jaar praktiserend arts, heb al heel veel  
patiënten langs zien komen en heb een heleboel

gekke dingen gezien. En met elke week die voorbijgaat, raak ik er meer en meer van overtuigd dat stress de belangrijkste oorzaak van ziekte is.

– Jeffrey Thompson

De ziekten waarmee mensen naar de dokter gaan, zijn in negentig procent van alle gevallen gerelateerd aan stress, maar ze gaan weer naar huis met antidepressiva. Ze gaan met allerlei soorten medicijnen naar huis.

– Joan Borysenko

Er zijn drie fundamentele stressfactoren waarmee we te maken hebben. Er is fysieke stress, zoals ongelukken, verwondingen, valpartijen of fysieke trauma's. Er is chemische stress, zoals bacteriën, virussen, hormonen in voedingsmiddelen, zware metalen, katers en schommelingen in je bloedsuikerspiegel. En er is emotionele stress, zoals familiedrama's, het verlies van dierbaren, je werk of je financiële situatie. Al deze dingen brengen onze hersenen en ons lichaam uit evenwicht.

– Joe Dispenza



In ons huidige informatietijdperk worden we voortdurend overspoeld met negatief nieuws, we staan onder enorme druk om gelijke tred te houden met de burens en raken steeds verder vervreemd van de natuurlijke ritmes en cycli



van het universum. Al deze factoren leiden tot enorm veel emotionele stress. Volgens een artikel in *Time* uit 2016 is de generatie van na 9/11 'opgegroeid in een tijdperk van economische onzekerheid en nationale onveiligheid. Deze generatie heeft nooit een tijd gekend waarin terrorisme en schietincidenten op scholen niet de norm waren. Toen deze kinderen opgroeiden, zagen ze dat hun ouders een zware recessie moesten doorstaan, en het belangrijkste van alles is misschien nog wel dat ze de puberteit bereikten toen de technologie en sociale media de samenleving aan het veranderen waren.'<sup>2</sup>

Het aantal gevallen van depressie en angstgevoelens onder tieners rijst de pan uit. Dat komt door de hartverscheurende druk van sociale media en de steeds groter wordende maatschappelijke druk om te presteren. Van 2005 tot 2014 hebben sociale, politieke en milieufactoren waarschijnlijk een rol gespeeld bij de jaarlijkse toename (van 37 procent) van het aantal tieners dat in die periode depressief was.<sup>3</sup> Middelbare scholieren hebben tegenwoordig meer angstsymptomen dan tieners in de jaren tachtig van de vorige eeuw en zoeken twee keer zo vaak psychische hulp.<sup>4</sup> Fantastisch nieuws voor de geneesmiddelenfabrikanten die antidepressiva en ADHD-medicijnen maken, maar niet zo fantastisch voor de zich ontwikkelende geest en het zich ontwikkelende lichaam van onze kinderen.

Naast de toename van het aantal emotionele stressfactoren hebben we in onze moderne maatschappij ook te maken met een toename van het aantal chemische stressfactoren. Doordat de voedingsmiddelenindustrie zoveel massa- en kant-en-klaarproducten produceert