

Natuurlijk gezond

Leer in 50 dagen hoe je gezondere keuzes kunt maken op het gebied van voeding en levensstijl

The Seven Pillars of Health is also available in other languages from Charisma Media, 600 Rinehart Road, Lake Mary, FL 32746 USA, email: charismahouse@charismamedia.com

NATUURLIJK GEZOND

Originally published in English by Siloam,
under the title The Seven Pillars of Health
Charisma Media/Charisma House Book Group,
600 Rinehart Road, Lake Mary, Florida 32746, USA
Copyright © 2006 by Don Colbert, MD.

All rights reserved.

Copyright © 2017 Nederlandse uitgave: Uitgeverij Gideon

Auteur: Don Colbert

Vertaling: Tobya Jong

Redactie: Monica van Bezooijen, Zoveel Zinnen

Omslagontwerp: Studio Vrolijk

Typografie: Coco Bookmedia

Jaar van uitgave: november 2017

Uitgave: Uitgeverij Gideon, Hoornaar, Nederland

ISBN: 978-90-5999-075-3

NUR: 860

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een databank, of doorgegeven in welke vorm of op welke wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, gekopieerd, gescand of op enige andere wijze – behalve voor korte citaten in recensies of artikelen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording, scanning, or other – except for brief quotations in critical reviews or articles, without the prior written permission of the publisher.

Natuurlijk gezond

Leer in 50 dagen hoe je gezondere keuzes kunt maken op het gebied van voeding en levensstijl

Don Colbert



Dit boek draag ik op aan...

Ik heb het voorrecht gehad om samen te mogen werken met enkele zeer bekende christelijke instellingen in de Verenigde Staten, en om te mogen spreken in vele kerken overal in Amerika. Een paar jaar geleden was ik echter aanwezig bij een bijeenkomst van het Global Pastors Network, waarin we werden toegesproken door de inmiddels overleden dr. Bill Bright. Hij vertelde ons dat er meer predikanten uit de bediening stapten dan dat er nieuwe mensen bijkwamen. Bovendien kwamen er onder predikanten, hun vrouwen en hun kinderen bovengemiddeld veel depressies voor.

In mijn dokterspraktijk heb ik talloze predikanten behandeld die volkomen opgebrand waren. Onze geestelijk leiders, de verkondigers van het evangelie, zijn zo langzamerhand een bedreigde soort geworden, terwijl wij leiders nodig hebben die sterk zijn – zowel in mentaal als in fysiek, emotioneel en spiritueel opzicht – om gezamenlijk de opwekking in te luiden die in de laatste dagen zal plaatsvinden.

Daarom draag ik dit boek op aan alle mensen die het goede nieuws van Jezus Christus verkondigen: predikanten, leraren, evangelisten, profeten en apostelen. Ik bid dat dit boek en de kennis en wijsheid die het bevat onze geestelijke leiders zal onderwijzen, inspireren en motiveren, dat het hen in staat zal stellen tot het vervullen van hun roeping, die, naar mijn mening, de hoogste is van allemaal.

Dankwoord

Graag wil ik de mensen van Strang Communications Company bedanken voor hun hulp om dit boek tot een succes te maken: Stephen Strang, Tessie DeVore, Bert Ghezzi, Lillian McAnally, Debbie Marrie, Deborah Moss en vele andere medewerkers van Strang Communications. Daarnaast wil ik Joel Kilpatrick bedanken dat ik tijdens dit project gebruik heb mogen maken van zijn schrijverstalent, en Bob Zaloba voor zijn input.

Een speciaal woord van dank aan Beverly Kurts, voor al haar tijd, haar toewijding en het onderzoek dat ze verricht heeft. Ze heeft me fantastisch geholpen. Daarnaast gaat mijn dank uit naar de gehele staf van het Divine Health Wellness Center, voor alle steun die ik heb ontvangen. Bedankt, Cathy Leet, voor je inzichten.

Een speciaal woord van dank aan mijn moeder, Kitty Colbert, en mijn vader, Don Colbert sr., omdat ze zulke fantastische ouders zijn en vanwege hun geweldige invloed op mijn leven.

En last but not least wil ik mijn fantastische vrouw Mary bedanken, die me al meer dan tien jaar helpt deze informatie met kerken te delen. Bedankt voor je geduld en je liefdevolle steun tijdens het schrijven van dit boek.

Inhoud

Inleiding 11

Deel 1: Water 15

- Dag 1: Jij en water 16
- Dag 2: Wat er gebeurt als je geen water drinkt 21
- Dag 3: De fontein van de eeuwige jeugd 27
- Dag 4: De waarheid over kraanwater 31
- Dag 5: Is water uit flessen beter? 41
- Dag 6: Gefilterd water 47
- Dag 7: Hoeveel moet je drinken, en wanneer? 55

Deel 2: Slaap en ontspanning 61

- Dag 8: Je lichaam herstellen door te slapen 62
- Dag 9: Oorzaken van slapeloosheid 69
- Dag 10: Hoeveel slaap heb je echt nodig? 74
- Dag 11: De perfecte nacht plannen 79
- Dag 12: Je slaapkamer: opslagplaats of slaapplek? 85
- Dag 13: Hulpmiddeltjes bij het slapen 90
- Dag 14: Uitrusten kun je leren 97

Deel 3: Levend voedsel 101

- Dag 15: Levend voedsel versus dood voedsel 102
- Dag 16: Je lichaam is een tempel 107
- Dag 17: Wat de Bijbel zegt over voedsel 116
- Dag 18: Beter vermijden – de duistere kant van voedselland 121
- Dag 19: Goed om te eten – levend voedsel op een rijtje 144
- Dag 20: Met mate – vlees en zuivel 158
- Dag 21: ‘Aan tafel!’ Voedsel bereiden en serveren 171

Deel 4: Beweging 181

- Dag 22: Het water in beroering brengen 182
- Dag 23: Het effect van bewegen, deel I 185
- Dag 24: Het effect van bewegen, deel II 191
- Dag 25: Aerobe beweging 197
- Dag 26: Anaerobe beweging 203
- Dag 27: Alternatieve oefeningen 208
- Dag 28: Je leven lang fit! 214

Deel 5: Ontgiftig 221

- Dag 29: Geloof het of niet – je bent waarschijnlijk giftig 222
- Dag 30: Waar gifstoffen vandaan komen 226
- Dag 31: Onverwachte gifbronnen 236
- Dag 32: Wat gifstoffen met je lichaam doen 245
- Dag 33: Tijd om op te ruimen! 250
- Dag 34: Ontgiften via je huid 258
- Dag 35: Andere belangrijke ontgifters 262

Deel 6: Voedingssupplementen 269

- Dag 36: Een tekort aan voedingsstoffen 270
- Dag 37: De meest voorkomende tekorten 277
- Dag 38: Antioxidanten – Hoe, wat en waarom? 294
- Dag 39: De kracht van fytonutriënten 305
- Dag 40: Verwarrende vitamines 319
- Dag 41: Overdosering 324
- Dag 42: De juiste supplementen kiezen 329

Deel 7: Omgaan met stress 337

- Dag 43: Stress en je gezondheid 338
- Dag 44: Mindful leven 345
- Dag 45: Herkaderen 350
- Dag 46: De kracht van plezier 359
- Dag 47: Vergeef 364
- Dag 48: Speelruimte 370
- Dag 49: Stressverlagende gewoontes 374
- Dag 50: Jouw jubeldag – de onmisbare Hoeksteen 381

Bijlage A – Aanbevolen producten	385
Bijlage B – Vitamines, mineralen en de aanbevolen dosering	391
Bijlage C – PH-waarde van gebotteld water, per merk	399
Noten	403
Index	445



Inleiding

Welkom lezer! In dit boek worden je de zeven belangrijkste pijlers van een gezonde levensstijl aangereikt. Je zou het kunnen beschouwen als een routekaart naar levenslange gezondheid.

Dit boek is anders dan andere gezondheidsboeken, en wel om een aantal redenen. Ten eerste zijn de meeste schrijvers van dit soort boeken zelf geen arts. Ik wel. Ik ben arts sinds 1984, en gecertificeerd huisarts sinds 1987. Ik behandel patiënten en ben eigenaar van een bloeiende praktijk in Orlando, Florida. Als je doordeweeks een bezoekje aan mijn praktijk zou brengen, zou je me aantreffen in een doktersjas, met een stethoscoop om mijn nek. Ik zou bezig zijn met het doornemen van de dossiers van patiënten, of met hen in gesprek zijn. Het is mijn levensdoel om mensen te helpen gezond te worden. Het leiden van een gezond leven is niet slechts theorie voor mij, niets slechts iets wat ik onderzoek: het is een dagelijkse realiteit.

■ De toekomst van de geneeskunde

Thomas Edison zei ooit: 'De arts van de toekomst zal geen medicijnen voorschrijven, maar zijn patiënten interesseren voor de zorg voor het menselijk lichaam, voor voeding en voor de oorzaak en preventie van ziekte.'

Dat ik arts ben, betekent dat de adviezen die ik in dit boek geef niet slechts 'van horen zeggen' zijn. Ik heb ze niet van het internet geplukt, of overgenomen van andere medici. Het zijn niet zeven 'grillen' van gezondheid of zeven 'theorieën' omtrent gezondheid. Het zijn de zeven belangrijke gezondheidsprincipes. Ondersteund door medisch onderzoek en mijn eigen ervaringen met echte pro-

blemen en echte mensen, opgedaan in meer dan twintig jaar praktijkervaring als huisarts, hebben deze zeven principes duizenden mensen de weg gewezen naar gezondheid en vrijheid.

Sinds tien jaar vormen deze zeven principes de basis van mijn artspraktijk en mijn bediening. In Spreuken 9:1 lezen we namelijk: 'Wijsheid heeft haar huis gebouwd, zeven zuilen heeft ze uitgekapt.' Toen ik die tekst tien jaar geleden las, werd dat mijn inspiratiebron: het fundament van de boodschap die jij op dit moment in handen hebt. Sinds dat moment heb ik deze zeven principes mogen onderwijzen aan enkele van de grootste christelijke organisaties in de Verenigde Staten, en in tientallen kerken. Vele honderden mensen hebben me verteld over de veranderingen die ze hebben doorgevoerd na het bijwonen van een één- of tweedaagse seminar, en de drastische verbetering van gezondheid die dat tot gevolg had. Dit boek bevat informatie die ik ook tijdens deze seminars behandel, en nog veel meer dan dat. Het resultaat is een positief, gebruiksvriendelijk gezondheidshandboek dat ook nog eens gemakkelijk te lezen is.

Een stevige basis leggen

Bij het leggen van de basis die nodig is om je te helpen een betere gezondheid te ontwikkelen, heb ik gebruik gemaakt van enkele onderwijsprincipes. Aan het einde van iedere dag is een paragraafje opgenomen dat ik 'Bouwstenen voor een gezond leven' genoemd heb. Dit gedeelte bestaat uit de volgende twee elementen:

- *Om verder over na te denken.* Deze samenvatting benadrukt de principes die in het hoofdstuk van die dag naar voren gekomen zijn, en is bedoeld om gedurende de dag nader te overwegen.
- *Praktische toepassing.* Je onthoudt beter wat je gelezen hebt als je direct toepast wat je hebt geleerd. Onder dit kopje staat telkens een kleine verandering beschreven die je direct door kunt voeren en die je helpt meer en meer te gaan leven volgens de gezondheidsprincipes van God. Elke dag een kleine verandering maakt het toepassen van de principes gemakkelijker.

Dit boek is geschreven met het doel om je te bevrijden, om je te helpen keuzes te maken die leiden tot vrijheid op elk gebied van je leven. Om de stormen van het leven te kunnen doorstaan – ziekten, tegenslagen en verwondingen – moet je bouwen op een aantal fundamentele principes. Die principes, afgeleid van eeuwige, bijbelse waarheden, vind je in in dit boek.

Mijn doel is heel eenvoudig: jou laten zien hoe je sterk en gezond kunt worden, vol energie en bestand tegen ziekte. Bovendien zul je er jonger uitzien en wijzer én slimmer worden. Onderzoek wijst uit dat we het risico op dodelijke ziekten zoals bijvoorbeeld hartkwalen met wel tachtig procent kunnen verminderen, en het risico op kanker met wel zestig procent of meer – simpelweg door gezond te leven.¹ Ik zal je kennis bijbrengen over je lichaam en de manier waarop het werkt, zodat je niet ‘te gronde gaat door het gebrek aan kennis’, zoals een profeet uit de oudheid eens zei. Je hoeft er niet méér voor te doen: je moet alleen een aantal oude gewoontes inwisselen voor nieuwe.

Om één voorbeeld te noemen: veel boeken over gezondheid dragen hun lezers op het drinken van koffie koste wat het kost te vermijden. Ik zeg zoiets niet. In plaats daarvan laat ik je zien hoe je, als je dat wilt, dagelijks kunt genieten van een gezond kopje koffie met cafeïne. Daarnaast zal ik je laten zien hoe je de hele nacht door kunt slapen, hoe je beter met stress kunt omgaan, hoe je kunt afrekenen met het gevoel dat je hoofd vol watten zit, en nog veel meer. God heeft ons dit leven gegeven met de bedoeling dat we ervan zouden genieten. Ik heb dit alles geschreven als handboek voor een prettig leven.

Waarom vijftig dagen?

Dit boek is ontworpen als een reis van vijftig dagen, met voor elke dag één hoofdstuk.

Op de Joodse kalender was elk vijftigste jaar een jubeljaar, waarin slaven uit de slavernij werden vrijgelaten en alle schulden werden kwijtgescholden. Op een vergelijkbare manier zal dit boek je helpen vrij te komen van een gebrekkige gezondheid, slechte gewoontes en ziekte.

Lees de komende vijftig dagen elke dag een hoofdstukje, en integreer de principes van deze belangrijke zuilen in je leven. Ik verzoek je dringend om niet te proberen het proces te versnellen door alle informatie in één keer tot je te nemen. De hoeveelheid zou overweldigend kunnen zijn. *Eén dag tegelijk*: Neem de tijd om het hoofdstuk dat je gelezen hebt te overdenken, maak aantekeningen en bid ervoor. Vraag God je verstand te verlichten. Waar het mij om gaat, is dat de zeven delen in dit boek je zullen voorzien van een fundament waarop je de rest van je leven kunt voortbouwen.

Ik hoop van harte dat dit boek je leven voor altijd zal veranderen.

Don Colbert

Deel 1
Water



DAG 1

Jij en water

Mijn vrouw Mary en ik vlogen naar een stad waar ik op een conferentie zou spreken. Op het vliegveld werden we opgewacht door een gezin dat in die stad woonde, en tot mijn verrassing werd ik omhelsd door de man en de kinderen. Sommige van de kinderen begonnen zelfs te huilen. Zo hartelijk was ik nog nooit ontvangen.

‘Dankzij u hebben we onze moeder en vrouw teruggekregen,’ zeiden ze. De moeder van het gezin had een toespraak gehoord die ik had gehouden naar aanleiding van mijn boek *The Bible Cure for Headaches*, en mijn adviezen opgevolgd. Eén ervan was het drinken van twee tot drie liter gefilterd water per dag.² Binnen enkele weken was de hoofdpijn verdwenen. Inmiddels waren er zes maanden voorbijgegaan, en de vrouw was volledig pijnvrij. Ze was eindelijk in staat om voor haar prachtige gezin te zorgen.

Al sinds haar kindertijd had deze vrouw last van aanvallen van zware migraine, die het haar onmogelijk maakten om te functioneren en zorg te dragen voor haar gezin. De hoofdpijn had ook zijn weerslag op haar werk als psychologe. Ze was bij verschillende neurologen en specialisten geweest en had tientallen vormen van medicatie geprobeerd, maar niets had geholpen. In de loop van de tijd was de hoofdpijn steeds erger geworden, en zelfs de zwaarste pijnstillers waren niet in staat de pijn te verlichten.

Deze vrouw leed al het grootste deel van haar leven aan een milde vorm van uitdroging, en had zich nooit gerealiseerd dat de oplossing voor haar hoofdpijn zoiets eenvoudigs kon zijn als een glas water.

■ Wist je dat?

- Je lichaam bestaat voor ongeveer 70 procent uit water.
- Je spieren bestaan voor ongeveer 75 procent uit water.
- Je hersencellen bestaan voor ongeveer 85 procent uit water.
- Je bloed bestaat voor ongeveer 82 procent uit water.
- Zelfs je botten bestaan voor ongeveer 25 procent uit water.³

Waarom water?

We beginnen onze studie met water, omdat dat het meest fundamentele aspect van onze gezondheid is.

Water is de allerbelangrijkste voedingsstof (ook wel nutriënt genoemd) voor ons lichaam. Water speelt een rol bij elk proces in ons lichaam. Je kunt vijf tot zeven weken zonder voedsel, maar de gemiddelde volwassene houdt het niet langer dan vijf dagen uit zonder water.⁴

Als inwoner van Florida heb ik een aantal keer een periode van droogte meegemaakt. Wanneer er langere tijd te weinig regen valt, wordt er door het gemeentebestuur een waterrantsoen afgekondigd. We mogen onze grasvelden dan alleen op bepaalde dagen besproeien, en dan nog op een vastgesteld tijdstip. Je lichaam doet hetzelfde wanneer het uitgedroogd raakt: het begint te bezuinigen op water.

En toch zijn er mensen die hun kamerplanten meer water geven dan hun eigen lichaam! Je bent kostbaar: zorg voor jezelf, en voorzie je lichaam van voldoende vocht.

Een wondermiddel

Veel mensen drinken nooit water. Sommigen houden niet van de smaak van water, of ze hebben nooit geleerd hoe belangrijk het is om water te drinken. Misschien hebben hun ouders hun sap te drinken gegeven, of frisdrank, of melk – alles, behalve water. Als gevolg daarvan drinken veel mensen de hele dag door niets anders dan drankjes die stijf staan van cafeïne of suiker. 's Ochtends maken ze een vliegende start met behulp van een flinke kop koffie. Halverwege de ochtend nemen ze een frisje, of nog een cafeïnebom, en bij de lunch drinken ze kunstmatig gezoete ijsthee met

caféïne. Later op de middag is het opnieuw tijd voor een kop koffie, of een glas sap uit pak, met een vruchtgehalte van tien procent. Ze beseffen niet dat al die caféïne en suiker in werkelijkheid vocht aan hun lichaam onttrekken, en dus meer kwaad dan goed doen.

■ H₂O voor beginners

Je lichaam verliest dagelijks ongeveer twee liter vocht via transpiratie, urine en ademhaling.⁵

In mijn praktijk ontmoet ik voortdurend mensen wier lichaam hunkert naar zuiver, natuurlijk water. Ze verwaarlozen de allerbelangrijkste zuil van gezondheid, en hun lichaam en geest betalen daar een afschuwelijke prijs voor. Tegen de tijd dat ze bij mij komen, hebben ze vaak last van hoofdpijn, rugpijn, artritis, huidproblemen, problemen met hun spijsvertering en allerlei andere kwalen. Vaak zijn ze al bij een andere arts geweest, die ze wellicht medicijnen heeft voorgeschreven die het probleem niet oplossen maar alleen de symptomen onderdrukten. Dat is net zoets als een knipperend lampje op je dashboard, dat je waarschuwt dat er iets niet in orde is. Als je gewoon de zekering van het waarschuwinglampje lostrekt in plaats van dat je je auto naar de garage brengt om hem te laten nakijken, draait uiteindelijk je hele motor in de soep. Dat is een eenvoudige illustratie van wat heel veel mensen doen: ze slikken medicijnen in plaats van aandacht te besteden aan het 'waarschuwinglampje' van hun lichaam, dat aangeeft dat ze uitgedroogd zijn en behoefte hebben aan voldoende schoon water.

Veel Amerikanen, en dat is in Nederland niet anders, lijden aan een milde vorm van uitdroging en hebben last van meerdere vervelende symptomen zonder dat ze zich zelfs maar van de oorzaak bewust zijn. Ik zeg vaak tegen mijn patiënten dat hoofdpijn niet betekent dat ze een paracetamoltekort hebben. Als ze pijn in hun gewrichten hebben, komt dat niet door een tekort aan advil. Als ze last hebben van brandend maagzuur is dat niet het gevolg van een tekort aan gaviscon en als ze depressief zijn, komt dat niet door een gebrek aan prozac. Al deze klachten zijn vaak een schreeuw van het lichaam om water.⁶

Mary en ik hebben al zo vaak meegemaakt dat er na afloop van een seminar mensen naar ons toekwamen om te zeggen: 'Ik had dit of dat probleem, maar ik heb uw advies opgevolgd en ben begonnen met het drinken van water, en nu is het helemaal over.' Mensen raken overtollig gewicht kwijt, hun artritisklachten verdwijnen en hun hoge bloeddruk zakt naar normale waarden.

Misschien klinkt het je in de oren als een wondermiddel, en dat is het in feite ook! God heeft ons geschapen als wezens die afhankelijk zijn van water om in leven te blijven. Als je de Bijbel weleens gelezen hebt, is het je misschien opgevallen dat water een heel belangrijke rol speelt in het Oude Testament. De mensen groeven voortdurend gaten in de grond, op zoek naar water. En als ze het gevonden hadden, gaven ze hun put een naam en verdedigden hem met hun leven. Zo belangrijk was water in die tijd: noodzakelijk om te kunnen overleven.

En zo belangrijk is water ook vandaag de dag, voor jou en mij.

Ik behandel elke patiënt die mijn praktijk bezoekt allereerst met water. De meeste mensen genezen wanneer ze eenvoudigweg de hoeveelheid water drinken waar hun lichaam om vraagt. Het drinken van de juiste soort water, in de juiste hoeveelheden, doet meer voor je gezondheid dan welke andere behandeling ook.

■ Raad eens?

Voor hoeveel procent bestaat het lichaam van een gemiddelde volwassen man uit water?

- a. 40-50 procent
- b. 50-60 procent
- c. 62-65 procent

Het juiste antwoord is c. Het lichaam van de gemiddelde volwassen man bestaat voor 62-65 procent uit water. Bij vrouwen is dit 51-55 procent. Mannen hebben meer water in hun lichaam omdat ze gemiddeld genomen meer spiermassa hebben, terwijl bij vrouwen het vetpercentage hoger ligt.⁷

BOUWSTENEN VOOR EEN GEZOND LEVEN

Om over na te denken: Water is de allerbelangrijkste voedingsstof voor ons lichaam, en wordt beschouwd als 'wondermiddel' dat allerlei gezondheidsproblemen kan verhelpen. Water speelt een rol bij alle processen in ons lichaam. Je lichaam raakt dagelijks ongeveer twee liter water kwijt via transpiratie, urine en de ademhaling. Als je wacht met het drinken van water totdat je dorst hebt, ben je waarschijnlijk al uitgedroogd.

Praktische toepassing: Kies voor het drinken van schoon, natuurlijk water in plaats van frisdrank of thee.