

Schokkend al was het te verwachten. De gemiddelde levensduur van de Amerikaan gaat achteruit en die van de Europese bevolking stabiliseert zich al jaren.

De 5 oorzaken van overlijden

Auteur: **Hayo Bol**

Het lijkt erop dat het sprookje over goede hygiëne, perfecte gezondheidszorg en welvaart op een dood spoor zit. Zaken als preventie, bewustwording, gezonde voeding en beweging krijgen wel steeds meer aandacht, maar vinden onvoldoende weerklank bij de grote massa.

De schijf van vijf blijkt niet zo gezond te zijn vanwege het advies om zuivel te gebruiken en de markt wordt overspoeld met producten die tjokvol zitten met toevoegingen. Namaak kleur-, geur- en smaakstoffen verpesten de smaak van het echte eten. Daarnaast moet reclame verkopen en creëert een surrogaat beeld van wat gezond is. Typisch is de nieuwe coca cola reclame vol met ontzettend good looking en gezonde jongeren die aan het bewegen zijn. Terwijl het product coca cola met zijn 10 suikerklontjes per blikje, het omgekeerde teweeg brengt als je het dagelijks drinkt. Onze maatschappij is zich behalve aan het medicaliseren vooral aan het chemicaliseren. Chemicaliën zijn, hoewel ongezien, niet meer uit ons dagelijks leven weg te denken. Terwijl overgewicht door onevenwichtige voeding een dramatische vorm aanneemt. Logisch gevolg is dat mensen eerder gaan overlijden. Of dat goed of slecht is weet ik niet. Dat is meer voer voor filosofen.

In de natuurgeneskunde worden 5 doodsoorzaken beschreven los van de officiële

doodsoorzaken zoals hart- en bloedvaten, kanker of COPD. Dat zijn namelijk meer kwalificaties en symptomen dan een werkelijke oorzaak. Het effect van kanker of hartfalen is dat je er aan kunt overlijden, maar wat veroorzaakt het? Daar heeft de natuurgeneskunde mogelijk wel een antwoord op. Kanker is geen oorzaak maar een effect van levensstijl, eetpatroon, toxines, je emotionele gezondheid en mentale/emotionele stress. Al deze oorzaken zou je in principe zelf in de hand kunnen houden. Jij bent de bewoner van dit lichaam en als je er goed voor zorgt gaat het langer mee. Nu is dat laatste misschien niet het belangrijkste. "We willen allemaal naar de hemel maar niemand wil het hoekje om" hoorde ik laatst de zoon van Johnny Hoes zeggen. Beroemde sportmensen, kunstenaars, uitvinders hebben een zo'n grote doelbewustheid en halen daar zoveel voldoening uit dat ze wel eens vergeten voor hun lichaam te zorgen. Of dat erg is mag de lezer zelf bepalen.

Je bewust zijn van je lichaam en je denken is een voorwaarde om preventief te kunnen zijn. Hoe dan ook heeft je lichaam en dus jij zelf te maken met een vervuild leefmilieu. Hoe gaan we daarmee om? Als je ergens weet van hebt dan kun je er makkelijker iets aan doen.

Opbouw lichaam

Het lichaam is opgebouwd uit fotonen

oftewel, hele kleine lichtdeeltjes en zeer geavanceerde elektronica. Elke cel is elektrisch geladen, zonder deze lading zou het niet kunnen functioneren.

Ons lichaam heeft een aantal essentiële zaken nodig om gezond en vitaal te blijven. In volgorde van belangrijkheid zijn dat: Zonlicht, zuurstof, levend voedsel (groenten, kiemen, algen, fruit en eventueel rauwe vis), beweging, rust, een verstand dat gebruikt wordt om doelen te bereiken waar je tevreden en blij van wordt en tenslotte een gezonde omgeving van mensen (denk aan emoties), dieren en planten.

Wie dit lijstje even nagaat weet direct waar de schoen wringt. Te weinig buitenlucht? Te weinig beweging? Niet voldoende positieve doelen in je leven? Onbevredigende relaties? Een lichaam met pijn of vermoeidheid? Noem het maar.

Aangenomen dat iedereen een prettig en gelukkig leven na streeft, zal niemand bovenstaande vraagtekens met ja willen beantwoorden. Toch is de realiteit anders. De vijf oorzaken van overlijden zijn:

1. Suiker
2. Stress
3. Toxines en chemicaliën
4. Ondervoeding
5. Dehydratatie

Bepaal zelf wat jij nodig denkt te hebben om gezond en vitaal te blijven. ◀



Langer fit blijven? Houd dan rekening met deze oorzaken...

1. SUIKER

Suiker is een luxe middel. Oorspronkelijk at de mens als jager/verzamelaar misschien eens in de maand honing als hij het van de bijen kon jatten. Verder at hij vrijwel nooit zoetigheid.

Intussen is zoet het toverwoord van onze maatschappij. Het is eigenlijk belachelijk als je erover nadenkt maar de gemiddelde supermarkt in Nederland staat voor meer dan 60% (persoonlijke schatting) vol met bewerkte dus niet verse producten. Voedsel dat niet vers is, is ingeblikt of ingevroren en bevat meestal conserveringsmiddelen. Een belangrijk conserveringsmiddel is suiker. Zelfs in sambal wordt nog suiker

gedaan! Dan heb je nog de producten die gezoet zijn met chemisch nagemaakte suikers en er blijft zo maar een klein gedeelte over met vers producten. Overigens is brood geen vers product want ook daar zit van alles en nog wat in. Het is bovendien twee uur gebakken. Zoiets kun je dus niet vers noemen, als je het vergelijkt met een appel die rijp van de boom valt. Fruit en groenten zijn sinds de jaren 60 steeds verder

gekweekt op zoetheid. Suiker kun je niet omheen tenzij je slechts alleen maar puur en vers eet. En dan nog. De oorspronkelijke sinaasappel uit het oerwoud is groen en is vooral zuur/zoet. De sinaasappel uit Spanje van tegenwoordig is zoet/zuur. Dat verschil is in veel fruit en groenten merkbaar.

Maar waarom is suiker zo slecht? Ik geef kort een aantal effecten die te wijten zijn aan suikergebruik. Suiker maakt moe. Suiker verstoort de mineralen en vitaminen balans. Suiker is de oorzaak van allerhande in-

fecties en vleesbomen. Suiker is voedsel voor schimmels, gisten, bacteriën en parasieten in het lichaam. Suiker maakt dik. Suiker verouderd en verslechtert de werking van de organen met name de darm. Suiker houdt vocht vast.

Wie een persoonlijke klacht uit bovenstaand rijtje herkent raad ik aan om radicaal twee weken geen suiker, geen graan (= langzame suiker) en geen zoet fruit te eten. Mijn verwachting is dat er dan een zichtbaar effect optreedt. Daar komt nog bij dat de nieuwe richtlijnen van de WHO zeggen dat minder dan 10% van ons dieet uit geraffineerde suikers moet bestaan. Koolhydraten moeten in totaal tussen de 55%

en 75% van de energiebehoefte dekken, vetten 15% - 30%. Natuurgeneeskundig gezien moet 55% - 75% van de energiebehoefte gedekt worden door groene groenten, kiemen, algen en fruit. De rest kan dan worden aangevuld met vis, vlees en graan.

Dat suiker doodsoorzaak nummer 1 is, is niet een conclusie van mijzelf maar eentje die gebaseerd is op 80 jaar empirisch onderzoek met behulp van levend bloed

analyse. Dit doet men in het Hypocrates instituut te Florida van Dr. Briant Clement. Zie de link onderaan dit artikel. Het te veel aan suiker breekt de Westerse mens op een kwade dag behoorlijk op. Hypoglycemie en Diabetes als direct ziekmakend effect nemen epidemische vormen aan. Veel minder bekend is dat een verstoorde werking van de pancreas en lever aan de bron staan van de meeste infectie ziektes, kanker, goedaardige gezwellen, vleesbomen en ziekten van het zenuwgestel.



2. STRESS

Ons lichaam kan best goed tegen stress. Het reageert alert op gevaar, aangezwengeld met de daarvoor benodigde hormonen. Je lichaam wil vechten of vluchten. In beide gevallen moet extra bloed uit de spijsvertering aanwezig zijn in de spieren en de bloedvaten van armen en benen. Kenmerkend voor stress is dat het tijdelijk de celwand doet openen om maar zo snel mogelijk de nodige stoffen te transporten om goed te kunnen vechten en vluchten.

In de historie van de mens als jager-verzamelaar was er ook niet meer nodig. Stress betekende gevaar voor je leven en in 15 minuten had je of de leeuw gedood dan wel de leeuw had jou gedood. Een tussenweg was er eigenlijk niet. Eventueel duurde een gevecht met een vijandige stam een half uurtje langer maar dan had je het toch echt wel gehad.

Vergelijk dit eens met de stress waar we ons lichaam tegenwoordig aan bloot stellen. De huidige Westerse mens zit in een verslavende vorm van stress die het lichaam voortdurend



aanzet tot het maken van veel adrenaline. Dit is schadelijk voor de tussenwanden van de cellen en voor de darmwand. Stress beschadigt de weerstand en maakt je gevoeliger

voor infecties. Stress wordt vooral aangemoedigd door het verstand dat zich opwindt over alledaagse fenomenen. Dit valt het beste te omschrijven als je moet. Het is heerlijk om hard te werken, maar als je moet geeft dat stress. Het is fijn om doelen te bereiken, maar als je moet...

Tel daar de elektrische stress van gsm, telefoon, radioactiviteit, Röntgen, elektriciteit en magnetron bij op en je kunt begrijpen dat stress doodsoorzaak nummer 2 is. Ik heb het niet over de acute stress maar over chronische nerveuze spanning die depressief dan wel hyper maakt en waardoor het lichaam zichzelf opdraait. Burn-out bij volwassenen en ADHD bij kinderen zijn effecten van stress in de voeding, de omstandigheden waarin men leeft en de druk die mensen wordt opgelegd. Het hebben van negatieve doelen, of belemmeringen door de groep waartoe je behoort, kan zoveel stress opleveren dat je lichaam daardoor defecten oploopt.

We willen allemaal naar de hemel maar niemand wil het hoekje om

3. TOXINES EN CHEMICALIËN

Detoxen is populair. Dus het besef dat we in een 'giftig' milieu leven is tot veel mensen doorgedrongen. Toch roken er verbazend veel spiritueel geïnteresseerde mensen tabak. Of erger: men gaat aan de Ayahuasca, peyote of wiet. Niet beseffend dat dit een chemische instant verlichting geeft. Dat kan een mooie profane beleving geven, maar de residuen van deze chemische verlichting blijven wel mooi in je bindweefsel zitten. Met alle krankzinnige gevolgen van dien. Gifstoffen produceren namelijk negatieve gedachten. Zodra de weerstand zakt door bijvoorbeeld vermoeidheid, ga je je minder lekker in je vel voelen. Je wordt gevoelig voor angst, boosheid of twijfel.

Residuen van chemische stoffen (ook de zogenaamde natuurlijke) kosten het lichaam extra mineralen zoals zink en magnesium om netjes opgeborgen te blijven zitten. Vrij komen betekent immers een soort van herbeleving van de trip. Dat wil het lichaam voorkomen, wat ten koste gaat van de vitaliteit van de organen.

Net als met narcose, pijnstillers en zonnebrand olie met parabenen, wordt het lichaam zwaar op de proef gesteld om gezond en vitaal te blijven. Wie nog met haarlak zijn haar bewerkt en spuitbussen heeft voor onder de oksel zou ik willen aanraden om deze direct in de prullenbak te gooien. Zij bevatten namelijk aluminium en dat is giftig voor het lichaam. Natuurlijk zult u zeggen in minieme hoeveelheden is niets giftig. Dat klopt: Paracelsus (1520 AD) een invloedrijke onderzoeker binnen de Natuurgeneeskunde zei al dat elke stof giftig is maar de dosis bepaalt de giftigheid. Van een microgram Arsenicum leg je al het

loodje. Maar de Romeinen dronken rustig 10 jaar achter elkaar uit loden bekers voordat hun zenuwgestel erdoor werd aangetast en ze zwaar ziek in het hoofd werden...

Dit zijn slechts twee voorbeelden. Heden ten dage is de lijst van chemicaliën waar wij aan bloot worden gesteld te groot om op te noemen. Het zit in verf, oplosmiddelen, chloor in het zwembad, cosmetica, uitlaatgassen, genotsmiddelen, formaldehyde in zeecontainers en dus in onze matrassen uit China.

Kwik in vaccinaties en amalgaam. Kortom je kunt er iets bij bedenken dat deze stoffen het ons lichaam moeilijker maken om te blijven leven. Bovendien, en dat is het crue ervan, het stapelt zich in het onderhuidse bindweefsel op en geeft specifieke klachten.

Het grootste probleem is echter dit. Chemie, ook natuurlijke zoals van morfine kost het lichaam veel mineralen om onschadelijk te blijven. Bij vermoeidheid zakt de weerstand en wordt het gif zichtbaar. Detoxen elk jaar is dus een must waarbij een belangrijk ding niet over het hoofd moet worden gezien. Om te ontgiften is meer energie nodig dan normaal. Voed daarom altijd eerst het lichaam extra met supplementen voordat je gaat ontgiften.





4. ONDERVOEDING

De westerse mens sterft aan ondervoeding. Een dergelijke zin verwacht je meer over de mensen uit de Hoorn van Afrika. De doodsoorzaak is dan ook niet te wijten aan het gebrek aan calorieën. Het is eerder omgekeerd. De westerse mens krijgt veel te veel calorieën binnen. Al deze calorieën moeten worden afgebroken, verbrand, opgeslagen dan wel afgevoerd. Dit kost meer energie dan menigeen denkt. Juist omdat het zoveel energie kost worden de voorraden essentiële voedingsstoffen leeggeroofd.

Bij essentiële voedingsstoffen moet je denken aan vitamines A, B, C, D, mineralen zoals Calcium, Magnesium, Kalium en Zink. Sporenelementen zoals Borium, Chroom en Selenium. Vetzuren zoals Omega 3, 6 en 9 en aminozuren zoals Glutamine, Arginine en Tryptofaan. Bovengenoemde stoffen vormen de basis voor eiwitten, koolhydraten, vetten en door het lichaam zelfgemaakte enzymen en hormonen.

Waarom mensen sterven aan ondervoeding is omdat we te weinig enzymen eten. Ze komen namelijk steeds minder voor in ons dagelijks voedsel. We koken en maken het eten chemisch gezien kapot. De grond is eenzijdig belast en levert minder mineralen aan de planten. Kortom we hebben een structureel tekort wat op de langere duur leidt tot chronische tekorten aan mineralen en vitamines. Deze uitputting zorgt er vervolgens voor dat ziekte zijn intrede kan doen met als laatste stadium de dood.

Wie denkt dat hij of zij gezond eet komt helaas bedrogen uit. Alles wat namelijk uit zakje, pakjes, blik of plastic komt bevat toevoegingen. Deze toevoegingen kosten essentiële voedingsstoffen. Ondervoeding is een niet herkend probleem dat steeds grotere vormen gaat aannemen.

5. DEHYDRATATIE

Dit betekent een tekort aan water in het lichaam. Je zou zeggen ik eet elke dag verse groene groente en wat fruit. Deze bevatten veel vocht. Ook drink je minstens 1 liter water en nog een liter kruidenthee plus daarnaast nog wat 'lekkers' in afwisseling. Dranken als koffie, thee, alcohol, frisdrank en vruchtensap. Dan moet je toch genoeg vocht binnen krijgen nietwaar?

Helaas is het wat minder eenvoudig al zou bovenstaande wel een leidraad kunnen zijn. Hoeveel vocht iemand nodig heeft hangt erg af van hoe hij in elkaar zit, de weersomstandigheden (seizoenen!), beweging en de mate van stress. Stress onttrekt water uit de cellen en stopt al het aanwezige vocht in de spieren. Die hebben nu juist niet zo veel water nodig. De hersenen daarentegen wel, het bloed zelf en de buikholte hebben veel vocht nodig. Een tekort aan water betekent acuut minder concentratie! Bij een te snelle verdamping van de huid krijg je hoofdpijn en eventueel een zonnesteek. Bij een tekort aan vochtinname, blijft het overige vocht in het centrum van het lichaam zitten. Daardoor kan het haarvatennet en de huid minder goed doorbloed worden. Gevolg: kouwelijk in het algemeen en koude voeten en handen.

De weersomstandigheden verschillen nog al eens in Nederland. In de zomer zweet je meer dan in de winter. Toch is het relatieve water tekort bij mensen hoger in de winter dan in de zomer. Het valt minder bij jezelf op als je niet veel drinkt.

Maar de belangrijkste oorzaak van dehydratatie is dat we tegenwoordig te weinig bewegen waardoor de lymfe langzamer gaat stromen. Zoals u weet bevat de lymfe alleen

witte bloedcellen en deze cellen zijn van levensbelang voor het bestrijden van infecties. Door te weinig vocht en te weinig bewegen kunnen organen achteruitgaan, ontstaan er ontstekingshaarden en blijven toxines langer onderweg in het lichaam dan strikt noodzakelijk.

De remedie: houd je lymfe levendig door elke dag minstens 20 minuten te springen. Liefst op de trampoline, maar in feite is elke sportieve inspanning waarin gesprongen wordt goed voor de beweging van de lymfebanen. Dit komt omdat lymfe niet vanuit zichzelf beweegt. De lymfebaan bevindt zich naast een slagader en door de beweging van een slagader beweegt de lymfe. Een andere optie voor beweging van lymfe is scrubbing. Naast voldoende vocht dient de huid minimaal drie maal per week nat of droog stevig gewreven te worden. Scrubben met badzout onder de douche is prima, droog met een ruwe handdoek is ook goed. Dit zorgt voor een goede doorbloeding maar vooral: het activeert de lymfe. Verder zijn symptomen als lichte hoofdpijn, donkere urine overdag een teken dat er te weinig vocht ingenomen is. Drink liever zo min mogelijk koffie, zwarte thee, sap of alcohol en meer water en kruidenthee.



Wie meer wil weten over wat dan wel gezond is en wat je wel kunt doen om gezond en vitaal te blijven kan terecht bij onderstaande links:

- *US and UN at war over sugar guidelines.* Reuters, 24-4-2003.
- *Industry reacts to WHO report.* www.NutritionalIngredients.com, 24-4-2003.
- *Health agencies' obesity report slammed by sugar industry.* AFP, 23-4-2003.
- *WHO attacks US sugar lobby.* BBC via Newsvote.BBC.co.uk, 22-4-2003.
- *Diet found guilty for obesity-related disease.* [NutritionalIngredients.com](http://www.NutritionalIngredients.com), 3-3-2003.
- *Sarah Boseley. What are fizzy drinks doing to our children?* The Guardian, 9-1-2003.
- *Sarah Boseley. WHO 'infiltrated by food industry'.* The Guardian, 9-1-2003.
- <http://www.smulweb.nl/artikelen/84633/59-redenen-waarom-suiker-onze-gezondheid-verwoest>
- <http://www.hippocratesinst.org/> Kliniek in Florida met opzienbarende resultaten
- <http://www.lifestylecoachbol.com/agenda>
- www.tarwegras.info

Hayo Bol is paramedisch natuurgeneeskundig therapeut en is gevestigd te Sneek en geeft ook consulten in Amsterdam. Hij is beschikbaar voor een lezing over voeding als medicijn. Zijn website is: www.hayobol.nl