



Versterk Je Gezondheid

Auteur: Johan van Turenhout

Laatst bijgewerkt op 7 oktober 2010

Inhoud:

Voorwoord

- 1 [Mijn confrontatie met asbest kanker](#)
- 2 [Wat is borstvlies kanker?](#)
- 3 [De chemokuur](#)
- 4 [De nadelen van de chemokuur](#)
- 5 [Mijn ontdekking van de mangosteenvrucht](#)
- 6 [Meer antwoorden uit de natuur](#)
- 7 [Antioxidanten, Xanthonen en vrij radicalen](#)
- 8 [Gezonde voeding: meer energie en weerstand](#)
- 9 [Medische wetenschap vs natuurgeneeswijzen](#)
- 10 [Hoeveel is je gezondheid je waard?](#)

Tot slot

Opmerking: De blauw onderstreepte woorden of zinnen zijn linken die verwijzen naar informatie op het internet. Dus bij een verbinding met het internet kun je door te klikken meer informatie vinden.

Voorwoord

In mei 2009 werd mijn wereld op zijn kop gezet. Ik hoorde dat ik ongeneeslijke kanker had, verloor mijn geliefde en verloor zo -bijna- mijn toekomstdromen en levensgeluk.

Bijna, want toen ontdekte ik iets wat mijn wereld veranderde. Zowel fysiek als emotioneel ging ik mij beter voelen, en begon het grotere plaatje te zien van de geheimen die het leven me wilde leren. Toen werd het me duidelijk: deze ervaring moest ik beleven om ze te kunnen delen met anderen. En zo is dit digitale boek ontstaan. En het mooie van het 'digitale' aspect is, dat ik mijn ervaringen kan blijven delen en nieuwe ontwikkelingen zal blijven toevoegen.

Met heel veel dank aan al mijn vrienden die mij hebben geholpen met het vinden van foutjes. Maar in het bijzonder wil ik mijn vriendin Eelke Polle bedanken die mij heeft geholpen met het redigeren van mijn boek.

Hoofdstuk 1

Mijn confrontatie met asbest kanker



Op 17 november 2008 kreeg ik tijdens mijn werk plotseling hevige pijn in mijn borst. Van mijn werk uit ben ik direct naar de huisarts gegaan die mij weer doorstuurde naar het ziekenhuis waar ik bij de cardioloog terecht kwam. Na een uitvoerig onderzoek bleek ik geen hartafwijking te hebben. Ik werd met een pijnstiller naar huis gestuurd. Er werd geen verder onderzoek naar de pijn ingesteld.

Na de feestdagen in december kwam de pijn in alle hevigheid terug, zodat ik vanaf begin januari allerlei onderzoeken kreeg, echter zonder duidelijk resultaat. Na diverse röntgenfoto's, CT scans, MRI, een echoscopie, en 2 x een endoscopie werd nog steeds niet duidelijk wat er aan de hand was. Twee keer werd vocht achter mijn longen weggehaald (totaal 4 liter!) wat een bewijs vormde voor iets dat een ontsteking veroorzaakte. Al deze onderzoeken en acties kostten natuurlijk veel tijd omdat er ook iedere keer tussendoor perioden zaten waarop er op de uitslag gewacht moest worden.

Uiteindelijk werd ik op 10 mei 2009 opgenomen in het [MCH Westeinde, Den Haag](#) voor een kijkoperatie die op 11 mei plaatsvond. Er moest een stuk rib worden weggehaald omdat de chirurg er anders “niet bij kon komen” (volgens zijn eigen zeggen).

Op 12 mei 2009 kwam de chirurg bij mij om de uitslag te melden. Er was [maligne mesothelioom](#) vastgesteld, een aandoening die uitsluitend wordt veroorzaakt door asbest. Nu begreep ik waarom de artsen al een paar keer hadden gevraagd of ik met asbest had gewerkt. Hierop had ik steeds tot dan toe gereageerd met dat ik niet met asbest had gewerkt. Maar op het moment dat ik met de uitslag werd geconfronteerd herinnerde ik me ineens dat ik daar wél mee in aanraking was gekomen en wist ik ook meteen waar en wanneer: als verkoper bij [Jabaay BV](#), een toeleveringsbedrijf voor tuinbouw artikelen in Barendrecht, had ik tussen 1974 en 1986 onder andere asbest-koord verkocht (hetgeen werd gebruikt om de mangaten in de stookketels van de tuinders af te dichten). Dit werd per meter verkocht en zat op rollen van 25 of 50 meter. Als verkoper rolde je dit koord uit door het op een bezemsteel te zetten en knipte het gewenste aantal meters af en gaf dit zo aan de klant mee. Zeker is dat de rond vliegende vezels van dit product bij inademing levensgevaarlijk zijn; hoewel niet bekend was hoe gevaarlijk, daarbij komt nog dat het zelfs tot vele jaren kan duren eer de symptomen tot uitdrukking komen en er borstvlies kanker ontstaat.

De longarts wees mij op het [Instituut Asbestslachtoffers](#), die opkomt voor de belangen van de slachtoffers van asbest. Hij gaf mij een folder mee met informatie hierover. Sowieso vind ik het geweldig dat op zo'n vroeg tijdstip de longarts al meedacht over de gevolgen van de ziekte. Op internet kun je [meer informatie \(klik op deze link\)](#) vinden over dit instituut, dat bemiddelt bij een schaderegeling tussen de werkgever en de werknemer die de schade heeft opgelopen.

Mijn ervaring met dit instituut is dat zij wel reageren op een aanmelding van iemand bij wie mesothelioom is vastgesteld. Binnen een paar dagen komt er iemand bij je thuis die gegevens op komt nemen en ook te weten tracht te komen waar en wanneer deze ziekte is opgelopen.

Met behulp van het [Instituut Asbestslachtoffers](#), heb ik mijn vroegere werkgever [Jabaay BV in Barendrecht](#) aansprakelijk gesteld voor de schade. Mijn vroegere collega's kunnen bevestigen dat ik daar inderdaad met asbestkoord in aanraking ben geweest. Op 1 april 2010 liet de advocaat van Jabaay BV weten dat ze weigeren schade vergoeding te betalen. Als mijn vroegere werkgever de schadevergoeding zou betalen, hoef ik me om de financiële gevolgen van mijn ziekte in de laatste periode van mijn leven niet druk te maken. Nu Jabaay BV weigert te betalen zal ik stappen ondernemen via de rechter. Natuurlijk zal geld mij niet een langere levensverwachting teruggeven, alleen maar de financiële problemen wegnemen die door de arbeidsongeschiktheid zijn ontstaan. Nu maar hopen dat dit allemaal een beetje snel kan, anders heb ik er niets aan. Doden hebben niets aan geld.

Kort voor de uitslag van de kijkoperatie overkwam me nog iets dat heftig in mijn leven ingreep. Ik verloor het beste wat mij in mijn leven is overkomen. Mijn levenspartner met wie ik vanaf 1 december 2006 samenwoonde.

Wij waren heel erg gelukkig samen. We hadden elkaar twee en een half jaar daarvoor via www.relatieplanet.nl gevonden. We dachten over zoveel dingen hetzelfde, dat onze ontmoeting bijna een wonder leek. We lazen dezelfde soort boeken, hielden van dezelfde muziek. We waren zelfs op dezelfde dag jarig. We hadden heel sterk het gevoel dat we gewoon bij elkaar hoorden, als zielsverwanten.

Gelukkig heb ik aan haar kinderen en haar kleinkinderen, zoals ik het noem “een warme deken”, overgehouden die mij herinnert aan de warmte die ik ook van haar ontving. Zelf heb ik een zoon en twee kleinkinderen en een hele lieve schoondochter die me ook geweldig steunen. Dit is zo belangrijk als je met deze ziekte wordt geconfronteerd. Het is geweldig te weten dat anderen om je geven en regelmatig naar je welzijn vragen.

Waar ik heel veel steun aan heb is de gedachte aan wat ik allemaal

heb om dankbaar voor te zijn. Hoewel ik mijn vriendin in dit leven kwijt ben, heb ik wel de herinnering aan alles wat ik met haar heb meegemaakt en dat is zo goed dat dit als een troost voor mij geldt. De goede gesprekken, de heerlijke vakanties, de leuke weekeinden, de heerlijke dingen die ze kookte (en dat kon ze geweldig), de passie waarmee ze haar werk deed [voor de stichting SJN](#).

Wat ik heb ontdekt is dat het belangrijk is voor jezelf om voortdurend met positieve gedachten bezig te zijn en voor jezelf vooral de nadruk te leggen op de goede dingen in je leven. Ofschoon ik weet dat dit leven waarschijnlijk korter is dan ik heb gedacht, ook omdat ik er niet bij stilstond, is het goed voor mij om, de nog altijd aanwezige, goede dingen te overdenken en waarderen. De aandacht van de familie of vrienden, zelfs als het er niet zoveel zijn, helpen mij een goed en, tot op zekere hoogte, zelfs een gelukkig gevoel te behouden.

Wat ik mezelf vooral voorhoud is dat het geen enkele zin heeft mijn hoofd te vullen met negatieve gedachten of gedachten die mij in een mineurstemming brengen. Daar heb ik niemand anders mee dan mijzelf. Als ik nu aan mijn vriendin denk dan denk ik vooral aan die heerlijke ervaring en dat ik twee en een half jaar het intense geluk gekend heb van een relatie die bijna volmaakt was.

We hebben elkaar heel gelukkig gemaakt en dat is niet iets om over te treuren, maar heel dankbaar voor te zijn. En natuurlijk zou ik haar nog liever bij me hebben gehad, dat is logisch, maar het onveranderlijke is nu eenmaal dat ze een hersenbloeding heeft gekregen die haar fataal is geworden.

Dankbaarheid is wat in mijn leven nog altijd overheerst.

Hoofdstuk 2

Wat is borstvlieskanker?

Omdat ik ook geen medisch specialist ben, ben ik op internet gaan googelen en kwam veel informatie tegen zoals de site [Kanker wie helpt \(om meer te weten even klikken\)](#). Ook hierin was het [MCH Westeinde, Den Haag](#) zeer behulpzaam en gaf mij allerlei folders mee die verhelderend waren.

Kanker is een verzamelnaam voor meer dan honderd verschillende ziekten. Wat deze ziekten met elkaar gemeen hebben, is een ongeremde deling van de lichaamcellen.

Ons lichaam maakt voortdurend nieuwe cellen aan. Dat is de manier waarop ons lichaam zichzelf in stand houdt. Op zich is dat al iets wonderbaarlijks want er is geen machine die dat kan. Wat er dus op een gegeven moment fout gaat is dat er iets mis gaat met de gegevens die in het DNA liggen opgesloten en er een ongecontroleerde celdeling plaatsvindt waardoor er een gezwel ontstaat. Dit hoeft niet altijd kwaadaardig te zijn. Alleen als het kwaadaardig is spreekt men van kanker. Een voorbeeld van een goedaardig gezwel is een wrat.

Borstvlieskanker (maligne mesothelioom) is een longaandoening veroorzaakt door asbestvezels die vaak vele jaren geleden zijn ingeademd. De asbestvezels worden ingeademd en nestelen zich in de longvliezen. Daar prikkelen zij de bekleedende cellen en bewerkstelligen een dusdanige verandering, dat deze cellen in kwaadaardige tumorcellen veranderen. Deze omschrijving komt van www.longkanker.info. Borstvlieskanker is tot op heden niet te genezen. Het enige dat mogelijk is, is om te proberen de tumor(en) door chemotherapie te remmen. Wat zijn dan mijn kansen? Dit is een logische vraag zodra je met deze ziekte te maken krijgt.

Hier zijn verschillende berekeningen voor die altijd uitgaan van gemiddelden. De mediane overleving (d.w.z. dat 50% van de patiënten nog in leven is) is, afhankelijk van het stadium, tussen de 11 en 22 maanden. Andere bronnen op internet vertellen dat 90% van degenen waarbij mesothelioom is vastgesteld binnen een jaar is overleden.

Omdat ik het stadium van mijn ziekte niet kan bepalen, is dit in mijn ogen niet lang. Om het in ieder geval zo lang mogelijk te laten zijn, ben ik 2 dingen gaan doen:

- 1) de aangeraden chemokuur gaan volgen – zie hoofdstuk 3
- 2) me gaan verdiepen in andere/aanvullende geneeswijzen

Het is goed om te zorgen dat je op de hoogte blijft van de laatste ontwikkelingen en onderzoeken op het gebied van je ziekte.

Het [KWF heeft veel folders](#) die je kunt downloaden in pdf formaat.

En op forums kun je veel tips van lotgenoten vinden. (www.longkanker.info/forum).

Zelf ontdekte ik dat veel ziekten – vooral kanker – te maken hebben met voeding. Zie de volgende hoofdstukken.



Hoofdstuk 3

De chemokuur

Met **chemotherapie** wordt tegenwoordig eigenlijk alleen de behandeling van [kanker](#) met [cytostatica](#) bedoeld. Chemotherapie is naast [chirurgie](#) en [radiotherapie](#) één van de drie pijlers voor de behandeling van patiënten met [kanker](#). Een serie van behandelingen bij elkaar wordt ook wel **chemokuur** genoemd.

Uitleg van chemokuur volgens Wikipedia

Strikt genomen betekent chemotherapie behandeling met chemisch (synthetisch) bereide geneesmiddelen. De gebruikte middelen worden *chemotherapeutica* genoemd. Met deze ruime definitie vallen veel meer behandelingen met geneesmiddelen onder chemotherapie dan onder de gangbare striktere definitie.

Chemotherapie is de belangrijkste behandeling bij verscheidene vormen van kanker, zoals [testis carcinoom](#), [ziekte van Hodgkin](#), [non-Hodgkin lymfoom](#) en [leukemie](#). Bij het testis carcinoom en de ziekte van Hodgkin kan een zeer groot gedeelte van de patiënten worden genezen door de chemotherapie. Bij andere vormen van kanker, zoals [borstkanker](#), wordt chemotherapie vaak als adjuvante (ter ondersteuning van een behandeling) therapie gegeven. [Chirurgie](#) vormt de primaire behandeling; door middel van chemotherapie wordt getracht de kans op een [recidief](#) of [metastase](#) te verminderen.

Kankercellen worden gekarakteriseerd door een snelle deling. De verbindingen die *cytostatica* worden genoemd zijn bijzonder [giftig](#) voor snel delende [cellen](#). Vaak komt dit doordat ze ingrijpen op de [chemische reacties](#) die nodig zijn voor de [celdeling](#), bijvoorbeeld door zich aan de [enzymen](#) te binden die die reacties begeleiden.

Door deze specifieke giftigheid worden veel van de delende cellen

in het lichaam gedood. Dit betreft natuurlijk niet alleen de kankercellen, maar ook cellen die normaal gesproken in het lichaam zich continu delen, bijvoorbeeld in het [beenmerg](#) (voor de aanmaak van [bloed](#)), in [haarzakjes](#), en in de [geslachtsorganen](#). Door deze meer algemene giftigheid worden veel van de bijwerkingen van chemotherapie veroorzaakt. Sommige cytostatica zijn zelf ook kankerverwekkend.

Om de bijwerkingen te minimaliseren, maar ook om de effectiviteit van de therapie te verhogen, wordt vaak een aantal cytostatica tegelijk gegeven. [Zie Wikipedia](#)

Mijn eerste chemokuur was op 9 juni 2009 en bestond uit een combinatie van twee cytostatica: alimta en carboplatine. Dat de stoffen op zich agressief zijn blijkt wel uit de beschermende voorzorgsmaatregelen in het ziekenhuis. Ook de regels die je meekrijgt voor het lichaamsvocht (zoals urine en zweet), dat de eerste 5 dagen na de behandeling je lichaam verlaat, dat dit gevaarlijk kan zijn voor zwangere vrouwen en kleine kinderen. Maar omdat er nog geen andere behandelingsmethoden zijn heb ik ervoor gekozen deze kuur toch te volgen.

De twee stoffen werden toegediend tijdens een dag-opname van 9.00 uur tot 15.00 uur. De totale kuur bestond uit 4 behandelingen met een tussenpoos van 3 weken.

In het ziekenhuis krijg je informatie hoe je met eventuele bijwerkingen moet omgaan. Je krijgt telefoonnummers mee van specialisten die je kunt bellen. Ook krijg je een brief mee (elke behandeling opnieuw) bestemd voor de huisarts of verpleegkundige waarin voldoende informatie staat om deze persoon op de hoogte te stellen van wat er met jou aan de hand is en welke behandeling je op het moment ondergaat.

Voor mij, maar dat verschilt van persoon tot persoon, vielen de bijwerkingen van de kuur me mee.

Hoofdstuk 4

De nadelen van de chemokuur

Zoals in hoofdstuk 3 beschreven, maakt de chemokuur geen onderscheid tussen de kankercellen en de gezonde lichaamscellen die van nature een snelle celdeling hebben, en zal dus ook deze gezonde cellen afbreken. Daarnaast kunnen er na en tijdens de chemokuur de volgende bijwerkingen optreden.

Bijwerkingen die kunnen optreden met Alimta-Carboplatin (mijn chemokuur):

De aanmaak van bloedcellen in het beenmerg kan worden geremd. Daardoor kun je bloedarmoede krijgen en vatbaar voor infecties worden en sneller blauwe plekken of een bloedneus krijgen.

De kuur kan misselijkheid en braken veroorzaken.

De kuur kan diarree of verstopping veroorzaken.

Je kunt minder trek in je eten krijgen.

Het slijmvlies van de mond kan ontstoken raken waardoor blaasjes en pijn in de mond ontstaan. Zorg daarom voor een goede mondverzorging door vaker je tanden te poetsen.

Deze kuur kan een schadelijke uitwerking op de nieren hebben.

Je kunt tintelingen en een doof gevoel in de vingertoppen of tenen krijgen.

Deze kuur kan vermoeidheid veroorzaken en dit kan zelfs na de kuur aanhouden.

Je kunt tijdelijke huiduitslag krijgen.

Deze kuur kan je vruchtbaarheid beïnvloeden. Praat hierover met de verpleegkundige of specialist.

Tijdens de behandeling met deze chemotherapie mag je geen medicijnen uit de NSAID groep gebruiken (Voltaren, Advil, Diclofenac, Ibuprofen, Brufen, Nurofen).

Tijdens de behandeling met deze chemotherapie mag je geen Salicylaten (Ascal, Acetylsalicyzuur, Aspirine) gebruiken.

Zoals je zult begrijpen was ik bij het doorlezen van deze punten niet bepaald op mijn gemak. Als je leest wat er allemaal kan gebeuren, denk je: “Wat gaan ze allemaal in mijn lichaam brengen voor rotzooi?”

Door al deze nadelen en omdat de medische wetenschap geen werkelijke oplossing heeft voor mijn vorm van kanker (anders dan het remmen van de tumor), ben ik gaan zoeken naar alternatieven. En hoewel ik normaal gesproken best wel kritisch ben ten aanzien van alternatieve geneeswijzen of producten, stond ik toch wel open voor 'antwoorden uit de natuur'. En dat antwoord kwam al snel, gewoon via collega's op het werk.

En in de volgende hoofdstukken lees je wat een positieve verandering dat voor mij teweegbracht!

Hoofdstuk 5

De ontdekking van de mangosteenvrucht

Mijn ontdekking van de mangosteenvrucht is begonnen doordat een collega begon over een andere vrucht, Noni, waar ik ook nog nooit van gehoord had. Deze collega komt uit Curaçao en vertelde van bijzondere genezingen van allerlei onschuldige kwaaltjes maar ook van ergere dingen. Veel Surinaamse en Antilliaanse mensen schijnen deze vrucht, die overigens niet lekker is en stinkt, te gebruiken. Hiervan schijnt ook een drank gemaakt te worden. Ik probeerde aan dit drankje te komen, maar geen enkele winkel of toko kon mij er aan helpen. Een andere collega op mijn werk kwam later aan met gegevens over de mangosteenvrucht. Op internet vond ik nog veel meer over deze vrucht.

De Latijnse naam voor de mangosteenvrucht of mangistan is *Garcinia Mangostana*.

De mensen in Zuidoost-Azië gebruiken de mangosteenvrucht al eeuwenlang, zowel vanwege haar smaak als vanwege haar voedende eigenschappen. De hele mangosteenvrucht – vooral de vruchtwand of schil die rijk is aan xanthonen (sterke antioxidanten) – wordt al eeuwenlang als een bron van gezondheid gezien.



De mangistan is een bes ter grootte van een kleine sinaasappel. De vrucht heeft een dikke, leerachtige schil die paars-bruin van kleur is. In de vrucht zitten parelwitte partjes vruchtvlees aan elkaar vast als partjes van een mandarijn. Er kunnen pitten in het vruchtvlees voorkomen.

Het witte, stroperige vruchtvlees heeft een voortreffelijke smaak en de vrucht wordt hierom wel de koningin onder de vruchten genoemd. De smaak is fris-zoet en doet denken aan een combinatie van aardbeien en druiven. Het tropische vruchtvlees smelt als het ware op de tong.

De vruchten zijn rijk aan kalk, fosfor, kalium en vitamine C. Zoals vele tropische vruchten wordt de mangostan in volks-medicijnen gebruikt. De bast en schil worden bijvoorbeeld gebruikt tegen diarree en om hoge koorts te bestrijden. Maar sinds kort wordt ook in de westerse wereld steeds meer bekend over de heilzame werking van deze vrucht, en wordt er volop onderzoek naar gedaan. Uit dierproeven bleek dat mangosteensap de groei van tumoren tegen gaat. De xanthonen, sterke antioxidanten, zorgen dat de kanker cellen afsterven. (Zie ook hoofdstuk 7).

Er zijn aanwijzingen dat het vruchtensap ook effectief kan zijn bij immuniteit stoornissen, waaronder reuma of chronische darm ontstekingen. Volgens onderzoeken blijken stoffen uit de vrucht remmend te werken op ontstekingen.

Interessant is ook de uitwerking van het sap op een slechte adem. Hiervoor werden 60 patiënten onderzocht nadat zij hun mond hadden gespoeld met extract van de schil van de mangosteenvrucht. Er werden duidelijke verbeteringen waargenomen. Dit onderzoek is ook op internet te vinden. Een andere uitwerking van de mangosteenvrucht bleek tegen de malaria parasiet te zijn. Samenvattend wat zijn de voordelen van de mangosteenvrucht ? De mangosteenvrucht is geen medicijn maar een vrucht met veel componenten van voedings-supplementen in zich maar dan direct uit de natuur.

- Geeft meer energie
- Ondersteunt en stimuleert het immuunsysteem
- Verhoogt de weerstand tegen ongunstige bacteriën en schimmels

- Het beschermt tegen vrije radicalen (antioxidanten)
- Is goed voor hart en bloedvaten
- Goed voor de bloeddruk
- Goed voor het ijzergehalte in het bloed
- Helpt bij verlaging van het cholesterolgehalte
- Goed voor soepele gewrichten
- Goed voor de nierfunctie en de urinewegen
- Ondersteunt een gezond milieu in de blaas
- Ondersteunt de ogen bij veroudering
- Verbeterd de conditie van het tandvlees
- Verzachtende invloed op het hoofd
- Verbeterd de conditie van het haar
- Versterkt de nagels
- Voor behoud van gezonde cellen en weefsels
- Ondersteunt het herstellende vermogen van de huid
- Is goed voor de flora van de huid
- Bevordert een normale en regelmatige menstruatie
- Helpt de ontlasting dikker te maken
- Ondersteunt het afslanken
- Is goed voor een betere gemoedstoestand
- Is positief voor lichaam en geest
- Voorkomt vernauwing van de aderen
- Werkt pijnstillend
- Werkt tegen duizeligheid
- Is goed voor de ogen, voorkomt staar en glaucoom

- Vermindert zenuwpijnen
- Voorkomt nierstenen
- Is virus- en ontstekingsremmend
- Bezit schimmel-werende eigenschappen
- Verlaagt het vetgehalte in het bloed (LDL)
- Is een zeer sterke antioxidant
- Helpt de cellen te vernieuwen en remt veroudering
- Is koortswerend en koorts verlagend
- Heeft een gunstig effect op huidziektes
- Heeft een goede uitwerking bij afslanken
- Bevat 43 xanthonen
- Remt botontkalking en helpt de botmassa in stand te houden
- Heeft een algeheel gunstig effect op de gezondheid
- Versterkt de gezondheid in zijn totaliteit

Als je de bovenstaande lijst leest, herinnert het je misschien aan de lijst met bijwerkingen zoals bij veel medicijnen op de bijsluiter staan, maar dan is dit een lijst met alleen maar positieve!

Mijn voorkeur

Ik heb een aantal van de producten waarin de mangosteenvrucht is verwerkt, uitgeprobeerd. Mijn voorkeur gaat uit naar het gepatenteerde product Xango. Hierin is de gehele vrucht verwerkt. Naar mijn ervaring niet alleen de lekkerste, maar ook het beste product, maar dat is mijn persoonlijke mening. Als je op het internet een beetje rondneust kun je zelf de verschillende producten wel vinden. Als je de voorkeur aan het product geeft dat ik heb gekozen of er meer van wilt weten, [klik dan even op deze link.](#)

Let op!

De werkzame stoffen van de mangosteenvrucht zijn natuurlijke stoffen die op het lichaam als geheel werken. Het zijn geen medicijnen, dus werken niet specifiek op een ziekte.

De mangosteenvrucht is een vrucht. Zoals elk voedingsmiddel heeft het effect op het lichaam. De mens is vrij om te kiezen wat hij eet. Hoewel de vrucht geneeskrachtige eigenschappen bezit, ga nooit zelf dokteren, maar raadpleeg een dokter als je klachten hebt.

Meer weten?

Om de vrucht beter te leren kennen [kijk dan even op YouTube](#).

Je vindt er verschillende filmpjes over zowel de vrucht als de bomen. Als ondersteuning van allerlei beweringen in dit e-book over de mangosteenvrucht, kun je een aantal websites raadplegen, waar verder op dit onderwerp wordt ingegaan, bijvoorbeeld:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> en zoek vervolgens op 'mangosteenvrucht' en je vindt allerlei onderzoeken die door universiteiten zijn gedaan.

Wat vooral leuk is om te doen, ga lekker googelen en kijk naar wat voor- en tegenstanders zeggen en vel vervolgens zelf een oordeel.

Lees de argumentatie van voor- en tegenstanders. Dat heb ik ook gedaan en ik moet zeggen dat het voor mij alleen maar duidelijker werd dat de mangosteenvrucht beslist geen kwakzalverij is, maar een vrucht die heel veel goede eigenschappen bevat.

Hoofdstuk 6

Meer antwoorden uit de natuur

Van alle kanten krijgen we antwoorden en inzichten aangereikt, maar we gaan tegenwoordig zo razendsnel door het leven, dat we helemaal verleerd zijn om te luisteren naar die fluisteringen om ons heen. En vergeten ook nog dat wijzelf een onderdeel zijn van die natuur en dat de natuur onlosmakelijk verbonden is met ons.

Natuurlijk weten we wel dat gezond eten en drinken onze levensduur positief zal beïnvloeden, daar zijn ook allerlei programma's over op televisie. Maar wat doen we?

Ongetwijfeld heeft u zelf ook verhalen gehoord van mensen die dingen uit de natuur proberen om een kwaal te genezen. Over het algemeen zeggen we dan dat ze uit grootmoeders tijd komen.

Kort geleden hoorde ik van een collega op het werk een verhaal dat hij tijdens een vakantie in een tijdschrift iets las over de overgang waarvan zijn vrouw nogal last had. Hij las daar dat het eten van één vijg per dag de effecten van de overgang kon weghalen. Zijn vrouw had veel last van opvliegers in de nacht.

Zij paste het advies uit het tijdschrift toe en nog in dezelfde week bleek het effect verbazingwekkend.

Veel mensen kennen dit soort verhalen wel en er zijn zelfs boeken geschreven met veel van dit soort recepten. Vaak weten oudere mensen nog wel van die weetjes die met de natuur te maken hebben.

Bijvoorbeeld dat je bij hooikoorts brandnetel thee moet drinken of dat je bij blaren op je tong een citroen schijfje er op moet leggen. Veel mensen weten dat je bij een te hoog cholesterolgehalte elke dag knoflook moet eten of capsules die dit bevatten moet innemen. Bij eczeem is het verstandig om geitenmelk te drinken. Bij griep zou het goed zijn om appels op je nuchtere maag te eten, of bij een opgeblazen gevoel basilicum-thee te drinken.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds meldt van de volgende 12 soorten groenten / fruit een hoge dosering antioxidanten:

- Rode en oranje paprika: paprika's zijn een geweldige bron van vitamine C. Ze zijn ook een nuttige bron van flavonoïden en bèta-caroteen. Deze antioxidanten beschermen mogelijk tegen schade aan de lichaamscellen.
- Kiwi's: een kiwi zit vol vitamine C. Daarnaast zit er ook vitamine K, kalium en magnesium in. De groene kleur komt door de bio-actieve stof chlorofyl.
- Uien: uien bevatten chemische verbindingen die in verband worden gebracht met een mogelijk verlaagd risico op sommige kankersoorten. Ze bevatten veel van het sterke antioxidant quercetine (vooral rode ui). Ze kunnen mogelijk ook helpen bij het verbeteren van de bloedcirculatie en reguleren van de bloeddruk.
- Broccoli: deze kruisbloemige groente bevat het phytochemicaal sulforaan, waarvan is aangetoond dat het de enzymen activeert. Dit kan mogelijk leiden tot het vernietigen van kanker veroorzakende stoffen. Ook is broccoli rijk aan foliumzuur, vitamine C en andere antioxidanten.
- Mango's: deze mooie exotische vrucht barst van de antioxidant vitamine C. Er zit ook wat vitamine E in en carotenoïden die verantwoordelijk zijn voor de oranje kleur van het vruchtvlees.
- Spruitjes: je houdt ervan of je gruwet bij de gedachte alleen al: spruitjes. Één ding is zeker: ze zijn ontzettend gezond. De zeer herkenbare geur en smaak worden veroorzaakt door het phytochemicaal sinigrin.

Eet er ongeveer 9 en je krijgt genoeg van het antioxidant vitamine C binnen en ook aardig wat foliumzuur.

- Zoete aardappelen: deze zijn een heerlijke variatie op de "gewone" aardappel. Er zit meer van het antioxidant bèta-caroteen in - dit maakt het binnenste oranje - alsook vitamine E. Het eten van gekookte zoete aardappelen zorgt ervoor dat de carotenoïden beter worden opgenomen door het lichaam.

- Aardbeien: deze zomer-koninkjes zijn eigenlijk gezondheid-bommetjes door de krachtige antioxidanten vitamine C en flavonoïden die er in zitten. Maar het geheime wapen kan ook nog zitten in de bio-actieve stof ellaginezuur. Sommige studies hebben aangegeven dat dit mogelijk de groei van kankercellen kan helpen onderdrukken.

- Waterkers: waterkers zit vol met vitamines B en mineralen zoals ijzer en calcium. Daarnaast is het een goede bron van vitamine C, bèta-caroteen en glucosinolaten waarvan gedacht wordt dat deze mogelijk verschillende kanker remmende effecten hebben.

- Sinaasappelen: denk aan sinaasappelen en je denkt waarschijnlijk aan vitamine C. Er zitten ook veel vezels en foliumzuur in. Een glas uitgeperst sap telt mee als één van de vijf dagelijks porties fruit of groente.

- Tomaten: sommige onderzoeken hebben een mogelijk verband gelegd tussen het veel eten van tomaten - verwerkt in warme gerechten, uit blik, puree en sauzen - en een verlaagd risico op hart- en vaat-ziekten en kanker. Tomaten zijn een bron van de antioxidanten vitamine C en E, flavonoïden, lycopen en kalium.

- Wortelen: ze staan bekend als één van de beste bronnen voor het antioxidant bèta-caroteen dat door het lichaam omgezet kan worden in vitamine A. Deze vitamine is nodig voor een gezonde huid, voor de versterking van het immuunsysteem en voor goed kunnen kijken in het donker.

De volgorde is willekeurig.

Bron: Nieuwsbrief Wereld Kanker Onderzoek Fonds, nummer 38, september 2004.

Hoofdstuk 7

Antioxidanten, xanthonen en vrije radicalen

Xanthonen zijn krachtige antioxidanten.

Antioxidanten en xanthonen vormen de tegenhanger van vrije radicalen (de grote ziekmakers). Naar antioxidanten die in vitamines voorkomen werd al langer op uitgebreide schaal onderzoek verricht, o.a. die van vitamine C en E. [Antioxidanten zijn chemische stoffen](#) die een elektron toevoegen aan een vrije radicale cel en deze cel veranderen in een onschuldige molecuul. Antioxidanten neutraliseren dus de vrije radicalen.

Wat zijn Vrije Radicalen?

Een vrije radicaal is een atoom of molecuul met een nog ongebruikte bindingsmogelijkheid. Die ongebruikte bindingsmogelijkheden kun je zien als een soort haken die zich graag ergens aan vastgrijpen. Ze beschadigen andere moleculen doordat ze er met hun haken elektronen uit los trekken. Vrije radicalen worden dan ook wel biochemische terroristen genoemd. Ze ondermijnen de boel.

Hoe ontstaan vrije radicalen?

Vrije radicalen zijn de zogenaamde bijproducten van de normale stofwisseling. Bij het omzetten van eiwitten, bij de celdeling, bij het produceren van energie, kortom bij alle processen nodig om het lichaam aan de gang te houden, wordt zuurstof verbruikt en komen in meer of mindere mate vrije radicalen vrij. Deze vrije radicalen kun je zien als relatief onvermijdelijk.

Een andere oorzaak van het ontstaan van vrije radicalen is onze omgeving: straling, luchtvervuiling, geneesmiddelen, achtergebleven bestrijdingsmiddelen op voedsel, zware inspanningen, alcoholgebruik, stress, zware metalen etc. Bij het verwerken van, en omgaan met al deze invloeden produceert het lichaam (als bijproduct) ook vrije radicalen. Deze vrije radicalen kun je zien als relatief vermijdbaar; je hoeft tenslotte geen grote hoeveelheden alcohol te gebruiken en je kunt ook biologische aardappels eten.

Welke schade richten vrije radicalen aan?

- Ze worden gezien als de fundamentele veroorzaker van vroegtijdige veroudering, kanker en hart- en vaatziekten.
- Ze tasten de onverzadigde vetzuur moleculen, die een onderdeel vormen van de celmembranen, aan. Hierdoor ontstaat een kettingreactie omdat een beschadigd vetzuurmolecuul op zijn beurt zelf een vrije radicaal wordt.
- Ze kunnen schade aanbrengen aan het DNA in de celkern waardoor er een verstoring kan optreden in de celstofwisseling waardoor er vervolgens gemuteerde cellen kunnen ontstaan (kanker).
- Ze kunnen de membranen van de lysosomen, de afvalverwerkingsinstallatie van de cel, aantasten. Hierdoor komen agressieve stoffen uit de lysosomen vrij die de cel aantasten.
- Ze oxideren cholesterol. Ons lichaam heeft cholesterol nodig voor de celmembranen en de vorming van bepaalde hormonen. Door oxidatie van cholesterol kan aderverkalking ontstaan.
- Ze maken dwarsverbindingen in collageen vezels. Hierdoor verliest het bindweefsel zijn soepelheid. Bloedvaten worden hierdoor bijvoorbeeld stug en kwetsbaar.
- Ze beschadigen bepaalde enzymen die het lichaam nodig heeft als bouwstof voor het uitvoeren van belangrijke processen.

Antioxidanten.

[Antioxidanten neutraliseren vrije radicalen](#) en helpen daarom het hart en bloedvaten gezond te houden, stimuleren en ondersteunen het immuunsysteem en hebben een gunstige invloed op verouderingsverschijnselen. Het lichaam maakt zelf antioxidanten aan, maar niet genoeg. Gelukkig kunnen antioxidanten ook door middel van de voeding worden opgenomen. Echter als we kijken naar één van de meest bekende stoffen met een antioxidatieve werking, namelijk vitamine E, dan zou het nodig zijn elke dag zo'n vijftig kilo gekookte lever te eten of zo'n 125 eetlepels notenolie (olie van pinda's) in te nemen om de minimaal benodigde hoeveelheid antioxidanten binnen te krijgen. Xanthonen zijn veel krachtiger dan antioxidanten.

Xanthonen.

Xanthonen zijn:

- Unieke bestanddelen die over veel bio-actieve capaciteiten beschikken.
- Een beperkte groep plant-polyfenolen die bio-synthetisch gerelateerd zijn aan flavonoïden.
- Polyfenol – een groep chemische stoffen in planten die gekenmerkt worden door de aanwezigheid van meer dan één fenolische groep. Polyfenolen zijn verantwoordelijk voor de kleur van sommige planten.
- Flavonoïden – meer dan 5000 van nature voorkomende flavonoïden afkomstig van verschillende planten zijn getypeerd. De heilzame werking van plantaardig voedsel wordt vaak toegeschreven aan flavonoïde bestanddelen in plaats van aan bestaande nutriënten, omdat ze biologische effecten laten zien.
- Vanuit chemisch perspectief zijn xanthonen plenaire koolstofmoleculen in een geconjugeerd ring-systeem

bestaand uit een backbone-molecuul en verschillende chemische groepen die daaraan verbonden zijn. De backbone bestaat uit twee benzeen-ringen die door een koolstof-groep en zuurstof verbonden zijn. Alle ringen zijn met elkaar verbonden in een gefuseerde formatie die geen vrije rotatie rond de koolstof-koolstofverbindingen toestaat. Deze unieke backbone bepaalt samen het type en de positie van de daaraan verbonden chemische groepen de specifieke functies (eigenschappen) van xanthonen.

Xanthonen in de mangosteen.

Er zijn ongeveer tweehonderd verschillende soorten xanthonen ontdekt in de natuur. Van de tot nu toe ontdekte planten en kruiden bevat de mangosteen de meeste xanthonen. Sint-Janskruid bevat 2 soorten xanthonen, de mangosteen meer dan 43! En de mangosteen bevat ook de meest krachtige xanthonen die we tot nu toe kennen. Eén van die krachtige xanthonen is de Garcinone E die invloed heeft op het behoud van gezonde cellen en weefsels. Maar de kracht van de mangosteen zit hem ook in dat ieder van de 43 xanthonen een bepaalde taak heeft, en ze als geheel samenwerken: synergie. Deze synergie zorgt voor de gunstige invloed op het lichaam als geheel. Dit wordt ook wel een holistische werking genoemd.

Voor zover we nu weten komt geen enkele andere vrucht hier zelfs maar bij in de buurt! Een aantal andere kruiden en planten bevatten weliswaar enkele xanthonen, maar ze vallen in het niet bij de omvang en de kracht die uitstraalt in de mangosteen. Sint-Janskruid heeft er bijvoorbeeld twee. Het is algemeen bekend wat de invloed van Sint Janskruid is op de gemoedstoestand.

Daarbij komt nog dat de mangosteen enkele van de meest krachtige xanthonen bevat die tot nog toe zijn onderzocht. De Garcinone E heeft bijvoorbeeld invloed op het behoud van gezonde cellen en weefsels. Zo heeft ieder van de 43 xanthonen

een bepaalde taak. Als geheel werken zij samen: synergie. Deze synergie zorgt voor de gunstige invloed op het lichaam als geheel. Dit wordt ook wel een holistische werking genoemd.

Wetenschappelijk onderzoek.

Onderzoeken over de hele wereld tonen aan dat de xanthonen zoals die in de mangosteen voorkomen een ondersteunende bijdrage kunnen leveren aan:

- het behoud van soepele gewrichten
- een goede gemoedstoestand
- weerstand tegen ongunstige bacteriën
- hart en bloedvaten
- een constante bloedsuikerspiegel
- bescherming tegen vrije radicalen
- de nierfunctie en urinewegen
- gunstig voor de bloeddruk
- een verantwoord cholesterolgehalte.

Hoofdstuk 8

Gezonde voeding: meer energie en weerstand

Steeds vaker wordt via allerlei gezondheid programma's op TV de nadruk gelegd op gezond eten. Veel ziekten lijken vooral te maken te hebben met onze ongezonde levensstijl. In Amerika, waar wel veel kennis is op gebied van allerlei voedingssupplementen, wordt ook niet bepaald een gezonde levenswijze gevolgd. [Oprah Winfrey](#) vond het daarom nodig om veel aandacht in haar programma's aan dit onderwerp te besteden. [Op haar website besteed ze aandacht aan dit onderwerp.](#)

Onze gezondheid is ons belangrijkste bezit. Toch lijken we er niet altijd zorgvuldig mee om te gaan. In de shows van Oprah helpt ze mensen bewust te worden van hun voedingspatroon. Door dit drastisch te veranderen wordt de echte leeftijd van mensen duidelijk gemaakt. Vooral bij overgewicht worden de kansen op hart- en vaatziekte, kanker en andere welvaartziekten vergroot.

Door gezond eten worden onze energie en weerstand gunstig beïnvloed. Maar het is niet makkelijk om een gezond voedingspatroon te volgen. Behalve de kosten zijn veel voedingsmiddelen aangevuld met middelen om de houdbaarheid te waarborgen en met kleurstoffen. Nu worden we niet direct ziek van deze producten en sommige zijn natuurproducten, maar op de lange duur kunnen ze wel effect op onze gezondheid hebben. Het is dus verstandig om te zorgen dat ons lichaam vooral weerstand opbouwt want dat is zeker wel in staat om stoffen die niet in ons lichaam thuis horen te weren. Maar net als met een machine moet ons lichaam dan wel de juiste “smeersels” krijgen om goed te blijven functioneren. Deze “smeersels” zijn in de natuur te vinden en aanwezig in de vruchten en groenten die de aarde voortbrengt.

De xanthonen die in de mangosteenvrucht voorkomen vormen één van die smeersels die het weerstandsvermogen tegen oneigenlijke celvorming in het lichaam vergroten.

Er valt heel veel te vertellen over het verbeteren van de gezondheid. Voeding en beweging zijn in ieder geval essentieel. Het is onmogelijk om hier al deze zaken te behandelen, maar ik wil wel graag mijn persoonlijke ervaring delen.

Mijn persoonlijke ervaring

Omdat ik vanwege mijn asbest verleden niet echt zal genezen (volgens de doctoren) ging ik op zoek naar alternatieven. Ik leerde over gezonde voeding en hoorde van de mangosteenvrucht. Hoewel sceptisch van aard, had ik ook wel iets van: wat heb ik te verliezen? Ik startte met het drinken van mangosteensap en begon gezonder te eten. Al na enkele weken merkte ik een daadwerkelijke verandering in mijn reactie op de chemotherapie. Zelfs aan mijn huid, die normaal allerlei onreinheiten vertoont, zagen anderen dat het beter met me ging. Het ziet er gezien de ontwikkelingen tot op dit moment naar uit dat deze vrucht ook daadwerkelijk mijn conditie heeft beïnvloed, ik kan elke dag langere wandelingen maken! En ... het had zelfs invloed op mijn gemoedstoestand. Hoewel ik normaal niet zo snel in de put zit, kun je je wel voorstellen dat, als je binnen 2 weken je vriendin verliest én te horen krijgt dat je borstvlieskanker heb opgelopen, hetgeen bij mij het geval was, je toch heel wat te verwerken hebt. Maar naarmate ik me fysiek beter ging voelen, voelde ik me ook mentaal en emotioneel steeds beter.

Een geweldig boek dat je op weg helpt om je eetgewoonten te verbeteren is [“Eten tegen kanker”](#), waarin twee wetenschappers het verband tussen eten en onze gezondheid duidelijk maken.

Hoofdstuk 9

Medische wetenschap vs natuurgeneeswijzen

In verband met operaties, chemokuren en medicijnen heeft de medische wereld veel vooruitgang geboekt bij de bestrijding van kanker. Doordat het KWF veel geld heeft opgehaald voor onderzoeken is er de laatste jaren veel vooruitgang geboekt en ook de komende jaren ziet het er goed uit. Toch denk ik dat er toch nog te weinig aandacht wordt besteed aan alternatieve geneeswijzen. En vooral aan het voorkomen van ziekten.

Mijns inziens is voorkomen vooral gelegen in een gezonde leefwijze en het toepassen van kennis uit de natuur. De reguliere geneeskunde heeft nog te veel de neiging om te veel bezig te zijn met het bestrijden van de symptomen in plaats van de oorzaken te bestrijden. De laatste jaren lijkt er een kentering te komen, maar van echte samenwerking tussen de natuurgeneeswijzen en de reguliere geneeskunde is nog altijd geen sprake.

Er is wel een soort van gedoog beleid, zo van: “ach ... laat maar, zolang ze geen kwaad doen”, maar er is in de natuur zoveel aan kennis te vinden. Eeuwenlang hebben indianen en andere oervolken zich met dit fenomeen bezig gehouden. En heel vaak met groot succes. En natuurlijk waren er missers, maar die zijn er in de huidige medische wereld ook!

Er bestaat nu nog steeds een soort van natuurlijke vijandschap tussen de natuurgeneeswijze en de zogenaamde “echte” wetenschap. Maar wat is “echte” wetenschap? Veel van de medicijnen die deze “echte” wetenschap heeft voortgebracht werken op de één wel en op de ander niet.

Is het dan bij die één wel echte wetenschap en bij die andere niet?

Juist al dat plaatsen in vakjes (vooroordeel, oftewel niet voldoende op de hoogte zijn) heeft ons van elkaar verwijderd; in plaats van met elkaar samen te werken lijken we liever in aparte hokjes te blijven. De mensheid zou veel meer kunnen bereiken als die scheiding niet zou bestaan. We zouden meer moeten kijken naar de successen of de voordelen. In de voorgaande hoofdstukken is de werking van xanthonen al naar voren gekomen. Als we deze kennis nu meer zouden gebruiken om onze gezondheid positief te beïnvloeden zouden we dan niet veel verder komen door al die verschillende soorten kennis te bundelen in plaats van het tegen over elkaar te zetten?

Onze natuurlijke weerstand kan zeker nog groter worden als we alle kennis zouden gebruiken en niet zouden denken dat het één veel beter is dan het andere. Gelukkig is er ook op gebied van antioxidanten al veel aan het veranderen. In Amerika worden heel veel vitamines en antioxidanten verkocht en allerlei andere voedingssupplementen. De laatste jaren is er in Nederland ook al veel veranderd, maar het kan nog beter.

Ook bij het herstellen na een chemokuur kan het verstandig zijn om extra voedingssupplementen die antioxidanten bevatten in te nemen. Deze zullen je lichaam helpen de schadelijke stoffen af te voeren (voldoende drinken) en een hulp vormen in de strijd tegen de cellen die niet in het lichaam thuis horen.

Mijn visie

Natuurlijk ben ik nuchter genoeg om de ziekte – ongeneeslijk als hij is – te accepteren zoals die is en geen wonderbaarlijke genezing te verwachten. Maar aan de andere kant geloof ik ook dat wij lang niet alles weten en dat er om ons heen regelmatig dingen gebeuren waarvoor (nog) geen duidelijke wetenschappelijke verklaringen zijn. Voor mij is echter wel duidelijk dat er vooral in de natuur nog heel wat dingen te ontdekken zijn die wij nog niet of niet meer weten. Waar haalden de indianen, en andere oervolken hun medische kennis vandaan?

Waar is al deze kennis gebleven? Waarom hebben wij deze kennis allemaal opzij geschoven ten gunste van de huidige medische wetenschap? Is al deze kennis uit het verleden dan onzin gebleken? Waarom hebben we dit allemaal aan de kant geschoven alsof het allemaal niet waar was?

Gelukkig zijn er weer verschillende stromingen ook binnen de wetenschap die zich wel open stellen voor deze oude wetenschappen. We moeten natuurlijk ook niet vergeten dat wetenschap altijd in beweging is er steeds nieuwe dingen worden ontdekt (die soms zelfs al heel oud blijken te zijn). Niets staat vast. Een voorbeeld hiervan is de technische wetenschap. Wie had 100 jaar geleden zich zelfs maar voor kunnen stellen, dat je met een klein apparaatje in je hand, iemand aan de andere kant van de wereld zou kunnen spreken. Je zou voor gek verklaard worden! En wij vinden dit allemaal gewoon, maar kan je het ook echt verklaren? Natuurlijk is dit alles ook heel relatief en roept ook weer vooroordelen op, omdat mensen snel geneigd zijn te denken dat de wetenschap alles al weet en overal een oplossing voor heeft. Met een open geest, zonder vooroordelen, geven we ook andere wetenschappen een kans.

Hoofdstuk 10

Hoeveel is je gezondheid je waard?

Ja, hoeveel is jouw gezondheid je waard? Stel jezelf de eerlijke vraag hoeveel geld besteed ik aan ongezonde gewoonten?

Ga ik daarmee door totdat ik tot de conclusie kom dat het wellicht niet meer omkeerbaar is? Het lichaam kan best wel veel hebben, maar waar ligt de limiet? Omdat wij onze persoonlijke limiet niet kennen is het duidelijk verstandig om te voorkomen dat wij die limiet wel ontdekken.

Beter voorkomen dan genezen is een spreekwoord dat iedereen van jongs af aan gehoord heeft, toch luisteren velen van ons niet naar die wijze raad. Daarom is een zelfonderzoek wel verstandig. Natuurlijk moet iedereen zelf weten hoe hij met zijn leven en lichaam omgaat, want uiteindelijk betalen wij ook persoonlijk de prijs voor het wel of niet luisteren naar de fluisteringen uit de natuur.

Omdat heel wat patiënten ervaren hebben dat veel medicijnen geen oplossing bieden die op termijn hun klachten werkelijk voorkomt, wordt ook hulp gezocht in de alternatieve hoek - soms met succes, soms zonder resultaat. Maar alle behandelingen, regulier of alternatief, kosten geld, soms veel geld, uit de eigen portemonnee, of die van de ziektekostenverzekeraar, en vooraf valt nauwelijks te zeggen wat het resultaat zal zijn van die uitgaven.

Hoeveel onze gezondheid ons werkelijk waard is zal blijken uit ons handelen ten aanzien van onze keuzes in verband met ons voedsel en ons drinken. Vergeet vooral niet dat **ongezondheid** je leven langzaam binnendringt op een heel stiekeme manier. Zonder dat wij het in de gaten hebben dringen de vrije radicalen ons lichaam binnen via de lucht, via ons voedsel en via ons drinken en zullen invloed uitoefenen en proberen onze celdeling te verstoren door aan de cellen een elektron te ontnemen.

Omdat medicijnen of alternatieve middelen pas worden gezocht op het moment dat er een kwaal is, lijkt het veel belangrijker te zijn om te voorkomen dat je ziek wordt en dit kan vooral door te kijken naar wat wij eten en drinken. Natuurlijk zal je zeggen dat dit ook geld kost en dat is ook zo. Het leven kost geld. Eten en drinken kosten geld. Bij de keuzes in aanschaf kunnen wij echter kijken naar wat echt nodig is en/of belangrijker. Daarbij kunnen wij ons afvragen of iets onze gezondheid positief of negatief zal beïnvloeden, wat gezonder is of slechter en dan wordt het al een heel stuk gemakkelijker om de juiste keuzes te maken.

Heel vaak weten wij eigenlijk wel wat beter voor ons is. Een gezonde dosis verstand en de wil om gezond te leven, zal ons helpen bij het nemen van de juiste beslissingen. Heel vaak is het meer de onverschilligheid ten aanzien van ons eten en drinken waarom wij niet de goede beslissingen nemen en worden pas wakker wanneer wij iets gaan mankeren. Daarom kunnen wij onszelf, nu op dit moment dat wij ons er bewust van worden, tonen wat onze gezondheid ons waard is.

Niemand kan met zekerheid beweren dat zijn of haar gezonde levenswijze zal resulteren in een leven zonder ziekte, maar het is wel redelijk om aan te nemen dat voorkomen beter is dan genezen. Ook is het niet verstandig om het gebruik van welk voedingssupplement dan ook te zien als een geneesmiddel en te claimen dat je daardoor zeker beter zal worden. Als je bij het oversteken echter goed uitkijkt, is de kans dat je zal worden overreden wel evenredig kleiner. Dus kunnen wij alle dingen (ook onze gezondheid) positief blijven beïnvloeden.

Neem eens een kijkje op <http://www.natuurdietisten.nl/>. Jezelf verdiepen in welke invloed je eetgewoonten hebben kan een openbaring zijn. Vraag in de boekenwinkel eens naar het boek “Eten tegen kanker” of zoek even bij Bolpuntcom.

Tot slot

Door mijn enthousiasme over de mangosteent, die overal in dit boek terugkomt, lijkt het misschien alsof ik aandelen heb in dit product of andere commerciële bedoelingen, maar mijn enige bedoeling is dat jij je voordeel kunt doen met mijn ervaring tot op dit moment. Voor mij heeft het geleid tot een verbetering van mijn conditie, een snel herstel na de chemokuur en ook mijn psychische gesteldheid is er sterker van geworden.

Ik wil mensen graag laten zien dat er veel meer is om te onderzoeken dan je geneigd bent te denken, zelfs bij een ongeneeslijke ziekte zoals ik die heb opgelopen.

Als je meer over mangosteensap wilt weten [klik dan op deze link](#)

Je kunt mij ook bellen tussen 9.00 uur en 19.00 uur. Mijn telefoonnummer is 0628 597613. Kun je gelijk controleren of ik me nog steeds zo goed voel als toen ik dit schreef.

Ik wens je een goede gezondheid en geluk!

Johan van Turenhout

Als je dit boek echt waardeert, kun je mij helpen in de kosten door bijvoorbeeld een donatie van

€ 2,50 over te maken op

Rabobank 156374676 of ING 2436281

t.n.v. J.W. van Turenhout, Den Haag

In elk geval bedankt voor je belangstelling.

©Agrituur
