

EEN GELUKKIGE  
GEEST IN EEN  
GEZOND LICHAAM

Oorspronkelijke titel: *Loving yourself to great health*  
Boekverzorging: *de Redactie*, Amsterdam  
Vertaling: Hester Colijn, Ron de Heer en Jeannette van Leeuwen  
Bewerking: Paul Krijnen  
Omslagontwerp: Studio 100%, Laren

ISBN 978 90 00 34466 6  
NUR 860 Gezondheid algemeen

© 2014 Louise Hay, Ahlea Khadro en Heather Dane  
© 2015 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv., Houten – Antwerpen  
2014 Oorspronkelijke uitgave: Hay House Inc. VS

Dit boek is ook leverbaar als e-book: ISBN 978 90 00 34467 3

[www.louisehay.com](http://www.louisehay.com)  
[www.ahleakhadro.com](http://www.ahleakhadro.com)  
[www.heatherdane.com](http://www.heatherdane.com)  
[www.unieboekspectrum.nl](http://www.unieboekspectrum.nl)

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,  
Postbus 97  
3990 DB Houten

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 enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB, Hoofddorp).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

# EEN GELUKKIGE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

*In 7 stappen naar een geweldige gezondheid met  
liefde, voeding en gedachten*

LOUISE HAY  
AHLEA KHADRO  
HEATHER DANE

Spectrum

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Houten - Antwerpen

# INHOUD

Voorwoord	<i>Begin je mooiste liefdesgeschiedenis</i> , door Louise Hay. . . . .	7
Inleiding	<i>Hoe we elkaar hebben ontmoet</i> , door Ahlea Khadro en Heather Dane . . . . .	11

## **DEEL I      7 STAPPEN OM DOOR VOEDING, GEDACHTEN EN LIEFDE EEN GEZOND LICHAAM TE KRIJGEN**

Hoofdstuk 1	Stap 1: Creëer een nieuwe kijk op gezondheid . . . . .	19
	<i>Ontdek hoe gezondheidsklachten en ziekten ontstaan en creëer een geheel nieuwe kijk op je eigen vermogen om weer gezond en gelukkig te worden en een lang leven te krijgen.</i>	
Hoofdstuk 2	Stap 2: Hou van jezelf en je lichaam – over voedsel, afvallen en ziekte . . . . .	43
	<i>De waarheid over voedsel, diëten en ziekten, en de liefhebbende stappen die je kunt zetten om je lichaam en geest te helen.</i>	
Hoofdstuk 3	Stap 3: Begrijp hoe je lichaam werkt – de basis voor een goede gezondheid . . . . .	73
	<i>Ontdek hoe je spijsverteringsstelsel werkt en hoe perfect je lichaam in staat is je gezondheid te ondersteunen.</i>	
Hoofdstuk 4	Stap 4: Luister naar je lichaam – een krachtig, maar weinig bekend gezondheidsgeheim . . . . .	117
	<i>Ontdek hoe je naar je lichaam kunt luisteren, zodat je innerlijke gids je de weg kan wijzen wanneer je niet goed weet wat je over je gezondheid, geluk en voeding moet beslissen.</i>	
Hoofdstuk 5	Stap 5: Voedsel en gedachten die lichaam en geest genezen. . . . .	137
	<i>Lees welk voedsel je moet eten om gezond te worden.</i>	

Hoofdstuk 6	Stap 6: Huismiddelen die je gezondheid bevorderen. . . . .	181
	<i>Lees alles over natuurlijke middelen om je klachten weg te nemen en jezelf gezonder te maken.</i>	

Hoofdstuk 7	Stap 7: Ga aan de slag om gezond te worden. . . . .	211
	<i>Een actieplan om in je eigen tempo aan de slag te gaan.</i>	

## **DEEL II      IK HOU VAN MIJN KEUKEN – HOE JE HEERLIJKE, GEZONDE MAALTIJDEN KUNT BEREIDEN**

Hoofdstuk 8	Aan de slag in de keuken . . . . .	221
	<i>Wat in elke keuken thuishoort: apparaten, keukengerei en handige keukenhulpjes.</i>	

Hoofdstuk 9	Menuplanner en boodschappenlijstjes . . . . .	227
	<i>Weet je niet wat je als ontbijt, lunch, diner, dessert of snack moet eten? Hier vind je suggesties en bovendien handige boodschappenlijstjes.</i>	

Hoofdstuk 10	Recepten . . . . .	253
	• <i>Groenten</i> . . . . .	255
	• <i>Smoothies</i> . . . . .	267
	• <i>Soep</i> . . . . .	273
	• <i>Vlees, gevogelte en vis</i> . . . . .	283
	• <i>Glutenvrije ‘granen’, pilav, brood, wafels en pannenkoeken</i> . . . . .	293
	• <i>Snacks</i> . . . . .	313
	• <i>Desserts</i> . . . . .	325

Noten. . . . .	343
Algemeen register . . . . .	357
Register van recepten . . . . .	376
Over de auteurs . . . . .	383

Eerder verschenen van **Louise Hay** bij Unieboek | Het Spectrum:

*Alles komt goed –*

*Heel je lichaam en geest met medicijnen, affirmaties en intuïtie*

(in samenwerking met Mona Lisa Schulz)

ISBN 978 90 00 32296 1

*Je kunt je hart helen –*

*Voel hoop en licht na rouw en verlies*

(in samenwerking met David Kessler)

ISBN 978 90 00 33875 7

# VOORWOORD

## Begin je mooiste liefdesgeschiedenis

door Louise Hay

Nu ik kort geleden de leeftijd van 88 jaar heb bereikt, kan ik zeggen dat gezondheid en geluk de belangrijkste principes van mijn leven vormen. Als je mijn boeken hebt gelezen, weet je dat ik geen makkelijke jeugd heb gehad, en een groot deel van mijn leven ook niet heb kunnen profiteren van de voordelen van geld en een goede opleiding.

Toen deed ik een ontdekking die mijn gezondheid en leven ingrijpend zou beïnvloeden: de gedachten die we hebben creëren onze toekomst. Die ontdekking veranderde de richting van mijn leven. Ik realiseerde me dat ik, als ik vrede, gezondheid en harmonie in mijn geest kon creëren, hetzelfde kon doen in mijn lichaam en met de wereld om me heen.

Dit boek gaat niet over de laatste trend of modegril. Het gaat over hoe je een leven kunt scheppen dat je steun biedt en voedt. Het gaat over alle manieren waarop je meer van jezelf kunt houden. Het gaat over oude helende wijsheden, die je vertellen hoe je kunt genezen, ook als je een drukke agenda hebt. En het gaat over ontdekken dat jij ertoe doet. Ergens te midden van alle stress, herrie en *to do*-lijstjes is er nog ruimte voor jónu. Samen met mijn medeauteurs zal ik je laten zien hoe je die ruimte voor jezelf kunt vinden, zodat je nu en nog lang in de toekomst gezond kunt zijn.

In de loop van de jaren heb ik altijd een aantal sleutelovertuigingen gehad in mijn visie op leven, geluk en gezondheid. Ik wil ze hier met je delen, omdat ze iets duidelijk maken over het boek dat je nu in handen hebt.

### **Wat ik geloof**

- Het leven is in feite heel simpel. Wat we uitstralen, krijgen we terug. Elke gedachte die we hebben, creëert onze toekomst.
- Het is maar een gedachte, en een gedachte kan veranderd worden. En dat geldt ook voor je gezondheid.
- Wij creëren elke ziekte in ons lichaam, en we hebben de kracht om onze gedachten te veranderen en de ziekte te laten verdwijnen.
- Boosheid en negatieve gedachten van je afzetten draagt eraan bij dat zelfs de meest 'ongeneeslijke' ziekte overgaat.
- Als je niet weet wat je verder nog kunt doen, focus dan op liefde. Van jezelf houden geeft je een goed gevoel, en een goede gezondheid heeft alles te maken met je goed voelen.
- Als we echt van onszelf houden, gaat alles in ons leven goed, inclusief onze gezondheid.

*Dit boek is een liefdesgeschiedenis.* Het thema is van jezelf houden als manier om gezond, gelukkig en oud te worden. Zeker, je komt in dit boek tips, recepten, affirmaties en oefeningen tegen die mij mijn hele leven gezond, energiek en sterk hebben gehouden. Maar er is nog meer: je leert hoe je je hart moet openstellen voor nieuwe manieren om van jezelf te houden en jezelf sterk te maken.

In de loop van de jaren heb ik steeds weer uitgelegd op wat voor manieren je negatieve gedachten kunt uitbannen om ze te vervangen door positieve affirmaties. Hoe je vergevingsgezind kunt worden en boosheid van je af kunt zetten. Hoe je echt van de persoon die je bent, kunt gaan houden. Hoe je spiegelwerk doet. Wie mijn lessen heeft gevolgd, zal ontdekt hebben dat zijn of haar leven een betere loop heeft gekregen. Nu is het tijd voor de volgende stap.

Julie hebben zo vaak tegen me gezegd: 'Wat zie je er toch jong en energiek uit.' Of: 'Ik wil net zo gezond als jij zijn wanneer ik oud ben.' In dit boek vertel ik je wat ik daarvoor doe. Voor mij is dat de volgende stap in de verandering van je gedachten. In je manier van leven zal een verandering optreden: je zult je lichaam voortaan op liefdevolle wijze voeden en behandelen.

Ik heb altijd graag nieuwe dingen geleerd, en ik geloof dat elke hand die me aanraakt een helende hand is. Zo heb ik veel prachtige mensen leren kennen die



fantastisch werk doen, en ik wil steeds weer iedereen vertellen wat ik van hen heb geleerd. Jaren geleden ontmoette ik bijvoorbeeld Esther en Jerry Hicks (die als intermediair optreden van de woorden van de niet-fysieke entiteit Abraham). Ze deden fenomenaal goed werk, maar hun boodschap bereikte een relatief klein publiek. Ik wilde dat zoveel mogelijk mensen hen leerden kennen – het kostte me twee jaar, maar nu, tien jaar later, hebben ze in de hele wereld volgelingen.

In dit boek introduceer ik twee mensen die mijn leven hebben veranderd: Ahlea Khadro en Heather Dane. Ik zou graag willen dat ze ook jouw leven veranderen, als je daartoe bereid bent. In dit boek delen we met je wat ik doe om me goed te voelen als ik aan het werk of op reis ben en een druk sociaal leven leid. Sommige dingen zullen nieuw voor je zijn, en met andere ben je misschien al vertrouwd door de affirmaties die je dagelijks opzegt.

Wanneer ik op mijn leven terugkijk en me afvraag waarom ik me op mijn 88ste nog zo goed voel, weet ik zeker dat dat komt door mijn manier van leven. Mijn gedachten bestaan vanaf dat ik opsta tot ik ga slapen voor het grootste deel uit een stroom van positieve affirmaties. Ik ben ervan overtuigd dat het Leven van me houdt en dat alles wat ik nodig heb op het juiste moment naar me toe komt. Ik geloof ook dat ik een grote, sterke, gezonde vrouw ben. Ik laat het vervolgens aan het Leven over om mijn gedachten te concretiseren, waardoor ze voor mij werkelijkheid worden.

Wanneer je je gedachten en overtuigingen de ruimte geeft, gaat je liefde onbepaald stromen. Wanneer je je inhoudt, sluit je jezelf af. Weet je nog hoe het was toen je voor het laatst verliefd was? Je hart deed *ahh!* Wat een fantastisch gevoel was dat. Het gaat net zo als je van jezelf houdt, behalve dat je nooit bij jezelf zult weggaan als je eenmaal die liefde hebt gevoeld. De liefde voor jezelf blijft de rest van je leven bij je, dus je wil de relatie met jezelf zo goed mogelijk maken.

Het is een geweldige ervaring geweest om met Ahlea en Heather aan dit boek te werken, en ik weet zeker dat jullie net zo van het boek zullen genieten als ik.

Ik hou van jullie,  
Louise  
(oktober 2014)



# INLEIDING

## Hoe we elkaar hebben ontmoet

door Ahlea Khadro en Heather Dane

Met haar affirmatiewerk heeft Louise de wereld een belangrijk, fantastisch geschenk gegeven, en in dit boek wordt een vervolgstap gezet. Een van de geheimen achter Louises persoonlijk succes is de manier waarop ze eet en voor zichzelf zorgt, elke dag weer. Wanneer iemand haar vertelt dat affirmaties bij hem of haar niet werken, vraagt ze altijd: ‘Wat at je als ontbijt?’ In dit boek willen we je duidelijk maken waarom die vraag van een groot inzicht getuigt in hoe mensen denken en zich voelen.

We willen ons allemaal iedere dag weer goed voelen. We willen vol energie wakker worden, vol spanning over de avonturen die ons te wachten staan. We willen de hele tijd door van het leven genieten. Zo zijn we van nature. Maar helaas zien we tegenwoordig veel te vaak gewoonten, vastgeroeste ideeën en boodschappen van het lichaam die maken dat de mensen niet gezond en gelukkig zijn. We hebben dit boek geschreven om te ontrafelen waarom jij je niet goed voelt en om je te vertellen dat de natuur je alles te biedt wat je nodig hebt. En we willen je duidelijk maken dat alles wat je voor je gezondheid nodig hebt in jezelf te vinden is.

Toen we allebei met veel succes honderden cliënten in hun natuurlijke staat van gezondheid hersteld hadden, waren we dolblij toen we iemand ontmoetten die een lichtend voorbeeld is van de geheimen die achter gezondheid, geluk en een lang leven schuilgaan. Dat was Louise Hay. Ze zocht contact met ons, omdat ze zich in elke fase van haar leven goed wil voelen. Dat doet ze onder andere door zich te omringen met deskundigen die deel uitmaken van haar gezondheidsteam. Ze denkt zelf

mee over haar gezondheid en is daarom ook lid van het team. Haar betrokkenheid bij haar gezondheid modelleert ze naar de manier waarop ze denkt, eet en van het leven geniet. Ze is buitengewoon evenwichtig, en geloof ons maar – we hebben de wereld met haar rondgereisd – ze is echt een ‘grote, sterke, gezonde vrouw’.

In de tien jaar dat we haar nu kennen, hebben we meegemaakt hoe ze met kracht, gratie en levensvreugde nu al weer de leeftijd van 88 jaar bereikte. Ze viert elk moment van de dag, vanaf dat ze in een comfortabel bed wakker wordt tot ze haar auto start (‘Hallo, schatje, we gaan een geweldige tocht maken’) en gezonde maaltijden eet. Dat lijken misschien kleinigheden, maar het zijn duizenden eenvoudige, kleine dingen die een leven het waard maken geleefd te worden. Ze is onze bron van inspiratie, en we zijn vereerd dat we haar geheimen, onze kennis en een heleboel kookplezier in dit boek met je mogen delen.

## Laten we ons voorstellen

**Ahleá:** Meer dan vijftien jaar geleden begon ik een eigen bedrijf, Soulstice, Center for Optimal Living & Rehabilitation, dat gespecialiseerd is in yoga, reformer pilates, meditatieoefeningen, holistische voeding, craniosacraaltherapie en viscerale manipulatie. Bijna elf jaar geleden kreeg ik een telefoontje van Louise Hay of ik haar als cliënt wilde hebben. Je kunt je voorstellen hoe vereerd ik me voelde. Van begin af aan kon ik zien dat Louise bereid was alles te doen wat nodig was om van haar gezonde lichaam te houden en het te steunen. Wat ik niet had verwacht was dat we zoveel zouden lachen! En dat maakt Louise juist zo speciaal – ze maakt iets leuks van het serieuze werken aan haar gezondheid.

Ik denk niet dat Louise beseftte dat ze ook te maken zou krijgen met een speciaal deel van mijn werk. Het grootste deel van mijn leven ben ik in staat geweest te horen wat de organen, weefsels en botten van mensen te vertellen hebben. Naar die boodschappen luisteren en ze met mijn cliënten delen heeft een groot effect op hun gezondheid. Er liefdevol op reageren is het begin van de genezing.

Mijn diepste verlangen is anderen te helpen, dus ik ben dankbaar dat ik een kanaal kan zijn voor de verhalen die het lichaam te vertellen heeft. Mijn missie is anderen te leren naar hun lichaam te luisteren, zodat ze liefdevol kunnen reageren op de behoeften van hun lichaam. Ook jij zult dat in dit boek leren.

**Heather:** Tot een paar jaar geleden werkte ik in het bedrijfsleven. Het was mijn taak om patronen te herkennen die verhinderden dat mensen optimaal functioneerden, en die patronen vervolgens op te lossen. Telkens als er een ernstig probleem was,

werd ik erbij geroepen om uit te vinden wat er aan de hand was en er iets aan te doen. Ik had een uniek vermogen om te achterhalen wat de diepste oorzaak was van problemen binnen een organisatie, omdat ik een passie had voor wat tijdens mijn studie ‘systeemdenken’ werd genoemd – en ook omdat ik graag dingen uitzoek.

Systeemdenken gaat erover dat je symptomen als onderdeel van een heel systeem ziet, en niet als losse eindjes. Systeemdenken heeft veel weg van een holistische gezondheidsvisie, waarbij we een mens als heel wezen zien. Een van de grootste problemen die ik in mijn vijftien jaar in het bedrijfsleven opmerkte, was dat de medewerkers steeds meer stress kregen en daardoor steeds ongezonder werden. Ik was snel carrière aan het maken toen ik me realiseerde dat niemand rondom me, vanaf het niveau van het management en hoger, gezond was. Collega’s vielen flauw in het trappenhuis, verschenen niet op het werk vanwege grote chirurgische ingrepen, kwamen uitgeput op kantoor en leden aan chronische gezondheidsklachten. En om eerlijk te zijn: ik was er een van. Op dat moment besloot ik dat mijn gezondheid op de eerste plaats kwam en belangrijker was dan mijn werk en mijn *to do*-lijstjes.

In dit boek vertel ik hoe ik mezelf heb genezen van een zogenaamd ongeneeslijke eetverslaving en hoe ik mijn talent om de diepste oorzaak van bepaalde symptomen te ontdekken, heb gebruikt om mijn gezondheid terug te krijgen. Tien jaar geleden gaf ik mijn carrière in het bedrijfsleven op. Ik werd gezondheidscoach en specialiseerde me in voedingsleer, digestieve gezondheid, yoga en energy healing. Ik heb op deze gebieden onderzoek gedaan en honderden artikelen geschreven. En ik had het voorrecht twee gelijkgestemde gezondheidsexperts te vinden, Louise Hay en Ahlea Khadro, beide met een vergelijkbare levensstijl, waardoor ze niet alleen heel gezond waren, maar ook miljoenen mensen hielpen gezond te worden.

Ik ontmoette Louise acht jaar geleden op een voedingsseminar in Los Angeles. Er ontstond een band tussen ons over hoe heerlijk genezend voedsel kon zijn en hoe graag we allebei zoveel mogelijk te weten wilden komen over gezondheid. Een jaar later stelde Louise me voor aan Ahlea, en toen was het net of ik mijn soulmates had gevonden – op het gebied van gezondheid, maar ook om samen te lachen. We zijn sindsdien altijd aan het lachen geweest, zoekend naar de geheimen die mensen zouden kunnen helpen om te genezen. Dat die twee fantastische vrouwen in mijn leven zijn verschenen, is het mooiste geschenk dat ik ooit heb gehad.

## Over dit boek

Als je passie voelt voor iets, gaat dat als vanzelf een centrale plaats in je leven innemen. We hebben alle drie een gepassioneerde belangstelling voor gezondheid, en

we hebben vaak met elkaar besproken hoe je een goede gezondheid zou kunnen bereiken als je maar de juiste ingrediënten gebruikte. Twee van die ingrediënten zijn gedachten en voedsel. Als die in orde zijn, gaat het ook met de gezondheid goed.

We hebben ons alle drie jaren beziggehouden met zaken als homeopathie, genetica, voedingsleer, koken en energy healing. We werken als team aan Louises gezondheid, en twee van ons, Ahlea en Heather, hebben een drukke praktijk waarin we werken met cliënten. Je zult in dit boek verschillende verhalen van cliënten tegenkomen, zodat je kunt zien hoe sterk lichaam en geest van de mens zijn.

Een paar jaar geleden, toen Ahlea zwanger was, kregen we het idee voor dit boek. Toen we met elkaar bespraken hoe we het kindje gezond en gelukkig zouden maken, hadden we zoveel te zeggen dat we het allemaal wilden opschrijven. Van het begin tot het eind van het leven geeft een goede gezondheid – je goed voelen – ons de basis die we nodig hebben om met onze gedachten te werken, te groeien, ons te ontwikkelen, te leven en lief te hebben. En het centrale principe voor een goede gezondheid is: *van jezelf houden*. Als je daarmee begint, is de rest eenvoudig.

We kwamen met ons drieën bij elkaar bij een kop brandnetelthee en een kom bottenbouillon en legden onze levenservaring, wijsheid en liefde voor het leven en voor elkaar neer in dit mooie, rijke boek. Er zijn heel wat ‘dieet’-boeken verkrijgbaar, maar dit boek is anders dan de andere in zijn reikwijdte: het nodigt je uit naar je lichaam en je eigen unieke wijsheid te luisteren, gesteund door affirmaties, recepten, boodschappenlijstjes en informatie over de werking van je lichaam.

Ons boek is anders, doordat het een gezondheidsboek is dat vertelt hoe je je lichaam én geest kunt genezen en ook duidelijk maakt dat die er allebei toe doen (zoals Louise zegt: ‘Hoe kom je aan de juiste gedachten en het juiste voedsel’). We leggen uit waarom het maken van betere, liefdevolle keuzes je belangrijkste hulpmiddel is om weer gezond te worden. We geven je oude, maar door de tijd beproefde gezondheidstips, zonder mee te doen aan modieuze rages en zonder dogmatisch te zijn. De meeste mensen weten niet goed wat ze moeten eten, vooral niet als ze gezondheidsklachten hebben, zoals een auto-immuunziekte. We leren je in de eerste plaats naar je lichaam te luisteren en je voedsel met liefde te kiezen. We leren je dat goed voedsel een positieve uitwerking heeft op je affirmaties, je stemming, je wilskracht en je besluitvaardigheid.

Dit boek bestaat uit twee delen. In deel I beschrijven we 7 stappen die je leren gezond te worden door te eten, positieve gedachten te hebben en van jezelf te houden. Elke stap begint met een citaat van Louise dat de toon voor het hoofdstuk zet.

Hoofdstuk 1 nodigt je uit na te denken over wat gezondheid eigenlijk betekent en leert je het versterken van je innerlijke kracht om beter worden. We maken het

## Hoofdstuk 1

# Stap 1: Creëer een nieuwe kijk op gezondheid

We hebben allemaal een verhaal te vertellen over ons leven en onze gezondheid – hoe gezond we vroeger waren, hoe het nu met ons gesteld is en hoe we denken dat het in de toekomst met ons zal gaan. Dat verhaal hebben we misschien al duizend keer verteld. Maar als het er nu eens niet toe doet hoe het nu met je is of wat je in het verleden hebt meegemaakt? Als je eens wist hoe het echt zit – dat je lichaam zichzelf kan genezen? Wanneer het verhaal over jezelf en je gezondheid nu eens een liefdesgeschiedenis was?

Je hebt vast geleerd dat je genezing buiten jezelf moet zoeken, dat je naar dokters moet gaan om te ‘herstellen’. Maar als je nu eens wist dat ook *jijzelf*, hoe nuttig hun adviezen ook zijn, een grote kracht in je hebt. Want zo is het – jij hebt een enorme kracht in je.

Jij hebt de kracht in je om naar je lichaam te luisteren. Je lichaam is, net als je hele leven, een spiegel van al je gedachten en overtuigingen. Elke cel in je lichaam reageert op elke gedachte die je hebt en elk woord dat je spreekt. Dat betekent dat patronen in je denken bepalen hoe je lichaam zich voelt en patronen van ziekte en gezondheid kunnen oproepen. Hoe beter je je lichaam leert kennen en hoe beter je ernaar luistert, hoe beter het je naar een goede gezondheid zal leiden. In de loop van dit boek zullen we het er nog veel uitgebreider over hebben, maar voorlopig is het

**‘Een perfecte gezondheid is mijn  
goddelijk recht en ik claim dat  
recht nu.’**

– Louise

## Stap 1

van belang dat je beseft: *als je een gezondheidsprobleem hebt, dan nodigt het Leven je uit om van jezelf te houden*. Met andere woorden, wat het probleem ook is, er is maar één oplossing: hou van jezelf.

Elke keer dat je een gezondheidsprobleem hebt, vraagt je lichaam je om aardiger voor jezelf te zijn, en dat begint met elke dag wat meer van jezelf houden. Denk aan de persoon (een dier mag ook) van wie je het meest houdt – wat voel je dan? Sta daar even bij stil en doorleef het gevoel. Van jezelf houden betekent dat je dezelfde hoeveelheid liefde ervaart die je zojuist voelde.

Als je meer van jezelf gaat houden, zul je jezelf ook sneller geven waar je behoefte aan hebt, zonder eerst te wachten tot je alles op je *to do*-lijstje hebt afgewerkt. Maar misschien weet je niet waar je behoefte aan hebt. In dit boek krijg je tips om te herkennen wat je lichaam het meest van je nodig heeft om zich gezond, gelukkig, energiek en sterk te voelen.

Dat je *Een gelukkige geest in een gezond lichaam* nu in handen hebt, betekent dat je er klaar voor bent om van jezelf te houden en je gezondheid te verbeteren. Wij zijn je daarvoor dankbaar en we nodigen je uit ook jezelf dankbaar te zijn.

Wat zou er gebeuren als je nu eens een nieuw verhaal over je leven en je gezondheid creëerde? In dit hoofdstuk willen we een aantal nieuwe manieren met je delen om je liefdesgeschiedenis te schrijven.

### **Wat is gezondheid?**

Om die vraag te beantwoorden willen we eerst kort bespreken hoe de wetenschap gezondheid ziet, inclusief de belangrijkste medische thema's van tegenwoordig (wees niet ongerust – we houden het kort en zullen niet te technisch worden). De reden is dat uit al die wetenschap een onderliggend thema naar voren komt dat wij willen benadrukken. Dit zijn de feiten:

1. Keuzes in levensstijl spelen een grote rol in de belangrijkste gezondheidsproblemen van tegenwoordig.
2. Een groeiend aantal mensen heeft een ziekte waar de wetenschap de oorzaak niet van kent en geen oplossing voor kan vinden.

Dat betekent volgens ons:

1. Je hebt de kracht in je om gezond te worden.
2. Als niemand antwoorden heeft, biedt dat een perfecte gelegenheid om een nieuwe kijk op gezondheid te creëren.

## ***Een kort overzicht van de huidige gezondheidssituatie***

Ooit bestond het belangrijkste gezondheidsrisico uit besmettelijke ziekten, die je van anderen opliep, zoals tuberculose en hiv. In 2008 meldde de World Health Organization echter dat er een verschuiving aan de gang was van besmettelijke ziekten naar niet-overdraagbare ziekten. Zulke ziekten – zoals kanker, hart- en vaatziekten en diabetes – zijn meestal chronisch en niet besmettelijk.<sup>1</sup>

Interessant aan deze verschuiving is dat bij niet-overdraagbare ziekten vier factoren een rol spelen die samenhangen met onze levensstijl:

1. Gebruik van tabak
2. Verkeerde voeding
3. Gebrek aan beweging
4. Overmatige alcoholconsumptie

Je ziet dat de keuzes die we iedere dag maken ook onze gezondheid beïnvloeden. We hebben nu dus elke dag de gelegenheid om van ons lichaam te houden en het goed te behandelen. De World Health Organization zegt het wetenschappelijker, maar wat er bedoeld wordt, is dat we onze gezondheid enorm kunnen verbeteren als we betere keuzes in onze levensstijl maken.

## **Auto-immuunziekten: als het lichaam zichzelf niet langer herkent**

Tot de niet-overdraagbare ziekten behoren ook auto-immuunziekten. Van een auto-immuunaandoening is sprake als het immuunsysteem gezonde organen en weefsels in het lichaam aanvalt. Met andere woorden, het immuunsysteem herkent niet langer het verschil tussen gezond weefsel en schadelijke organismen, zoals bacteriën, virussen en andere ziekteverwekkers.

Volgens ons betekent dit dat het lichaam zichzelf niet langer herkent, en dat de cellen niet langer herkennen wat gezond is. Denk hier eens over na: *als je negatieve, liefdeloze gedachten over je lichaam en jezelf hebt, hoe kunnen je cellen dan weten dat ze zichzelf niet moeten aanvallen?*

Onderzoek laat zien dat er zeker honderd verschillende auto-immuunziekten bestaan. In 2005 was voor bijna 24 miljoen Amerikanen de diagnose gesteld dat ze een auto-immuunziekte hadden, en de aantallen stijgen wereldwijd, met name in de westerse, geïndustrialiseerde landen. Driekwart van de patiënten is vrouw, vaak in de vruchtbare leeftijd.<sup>2</sup> Auto-immuunziekten behoren tot de belangrijkste doodsoorzaken bij jonge vrouwen, ze zijn de op een na belangrijkste oorzaak van



## Zetmeelvrije variant op aardappelpuree: wortel-groentepuree

---

Bereidingstijd: ongeveer 20 minuten

Deze groentepuree is ideaal comfortfood (troostvoedsel) – stevig, warm en heerlijk gezond!  
Dit is een ideaal zetmeelvrij alternatief voor aardappelpuree.

### INGREDIËNTEN

- 300 g wortelloof, gehakt
- 2 middelgrote wortels, in stukken
- 1 bosje asperges, in stukken
- 1 ui, in stukken
- 2 eetlepels kokosolie
- 2 eetlepels gedroogde rozemarijn
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 2 theelepels Keltisch zeezout (of herbamare)
- 2 theelepels citroengraspoeder
- 1 theelepel zwarte peper
- ½ theelepel korianderpoeder

### BEREIDING

Breng 500 ml water aan de kook in een steelpan. Doe de wortelstukjes erin en kook ze 3 minuten. Voeg het wortelloof toe en kook het 1 minuut. Voeg de aspergestukjes toe en kook ze 2 minuten of tot ze iets zacht zijn.

Doe ondertussen de kokosolie, uien en alle specerijen (behalve het zeezout) in een wok of koekenpan op middelhoog vuur. Bak alles even tot de uien glazig zijn. Neem de pan van het vuur.

Neem de steelpan met groenten van het vuur en giet het meeste water af (laat 2 cm in de pan). Giet de wortels en andere groenten in de wok en zet deze op middelhoog vuur.

Schud de groenten 2 minuten om in het specerijenmengsel. Neem de pan van het vuur.

Pureer het groentemengsel even in de pan met een staafmixer (of in een krachtige blender of keukenmachine) voor een grove puree, of langer als je van glad houdt.

Dien de wortel-groentepuree zo op op een bedje van rauwe groenten met je favoriete granen of met stukjes kip voor een heerlijk stoofpotachtig gerecht.

Voeg naar smaak zeezout of herbamare toe.