

## Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie

*Alles is hormonaal. Je gezondheid maar ook je stemmingen en je complete persoonlijkheid worden bepaald door hormonen, de biochemische boodschappers van het lichaam. In dit uitgebreide stuk behandel ik twee hoofdspelers in het hormonale orkest, de bijnieren en de schildklier, omdat ze zo'n belangrijke invloed uitoefenen op het geheel. Speciale aandacht verdienen vooral de bijnieren vanwege een stille, maar alsmaar luidruchtigere epidemie van bijnieruitputting. Om het geheel begrijpelijk te houden, versimpel ik de hormonale werking van de bijnieren tot twee hoofdhormonen, adrenaline en cortisol (met vooral aandacht voor cortisol) en laat ik andere bijnierhormonen als bijvoorbeeld noradrenaline en aldosteron buiten beschouwing.*

### Hercules en de sabeltandtijger

De bijnieren zijn twee hormoonorganen bovenop de nieren (vandaar de naam) die ieder niet groter zijn dan een druif. De bijnieren vervulden een belangrijke overlevingsfunctie in onze evolutie. Het stresshormoon adrenaline veroorzaakte een vecht- of vluchtreactie als we geconfronteerd werden met bijvoorbeeld een sabeltandtijger die ons opwachtte als we onze grot uitkwamen. We moesten dan razendsnel beslissen of we het gevaar tegemoet gingen (vechten) of we er keihard van wegrenden (vluchten). Het maakte ons agressief (vechten) of angstig (vluchten).

Dat adrenaline ook vandaag de dag een zeer nuttige evolutionaire functie heeft, wordt beschreven in een uitstekend boek over bijnieruitputting, *Adrenal Fatigue – the 21st Century Stress Syndrome* van James Wilson uit 2001:

*Een van de beroemdste voorbeelden van de ongelooflijke kracht van adrenaline vond zo'n 35 jaar geleden in Seattle plaats, toen een vrouw met haar kind in de auto werd aangereden op de snelweg. De auto sloeg over de kop, waardoor ze weggeslingerd werd en haar rechterarm brak terwijl ze de baby vastklemde. Ruim tien mensen die te hulp kwamen snellen, waren getuige van deze buitengewone gebeurtenis. De vrouw sprong op, rende naar de auto, tilde deze met haar linkerarm op (**jawel, de hele auto met één arm**) en trok de baby met haar gebroken arm onder de auto uit. Wonder boven wonder was de baby ongedeerd. De vrouw werd opgenomen in het ziekenhuis met ernstige kneuzingen aan de linkerkant van haar lichaam vanwege deze herculische prestatie en een gebroken rechterarm, maar ze genas uiteindelijk volledig.*

Maar dit is nog maar de helft van het verhaal. Een ander belangrijk hormoon dat de bijnieren produceren is cortisol. Cortisol is verantwoordelijk voor heel veel dingen: het reguleert de bloedsuikerspiegel, de zout- en waterbalans in de cellen, de mineralenhuishouding, het houdt het immuunsysteem in balans, het reguleert de bloeddruk, is bij mannen verantwoordelijk voor de aanmaak van oestrogenen en bij vrouwen voor de aanmaak van testosteron en het bepaalt je vermogen om met stress om te gaan. Je zou nog geen vier seconden overleven als adrenaline en cortisol uit het bloed werden verwijderd. Niet gek voor twee van zulke kleine orgaantjes, daar zouden we wat zuiniger op moeten zijn. Helaas putten we ook onze cortisolvoorraad uit, dus ook op dat gebied draaien de bijnieren dubbele uren.

## We zijn allemaal aan de drugs

Wat je goed moet begrijpen is dat voor de bijniere *alle* stress echt is. Of je nu stress krijgt door je levensstijl, je werk, je gedachten, onverwerkte emoties, verkeerde voeding, het inademen van chemicaliën, synthetische medicatie, vaccinaties, het komt voor de bijniere allemaal neer op een constante bedreiging van een sabeltantijger. Onze maatschappij is volledig gebaseerd op stimulatie en prestatie, we zijn allemaal aan de drugs. Lege, overbewerkte voeding die niet voedt maar alleen vult, overmatig sporten, te hoge werkdruk, te weinig slaap, sloten koffie, vrachten suiker, 'energy'drankjes, fout zout, verkeerde vetten, noem maar op. Je hoeft in onze samenleving niet aan de cocaïne of heroïne te zitten om kunstmatige stimulering door bepaalde middelen te ervaren.

Dit is wat we onszelf en elkaar voortdurend aandoen. In tegenstelling tot de kortstondige stress die we ooit ervaren als we geconfronteerd werden met een levensbedreigend gevaar, staan we nu vrijwel constant onder hoogspanning, waardoor we niets dan adrenaline en cortisol produceren en onze bijniere overuren laten draaien. Al deze stimulatie vormt een onophoudelijke belasting voor je bijniere die hun uiterste best doen om je tegen deze stressfactoren te beschermen. Dit doet een continu beroep op je adrenaline- en cortisolgehalte. Vind je het gek dat we schreeuwende en hyperactieve kinderen hebben? En wat zijn de meest voorkomende gedragsstoornissen? Agressie (vandalisme, zinloos geweld, moord) of angststoornissen (depressie, psychose, schizofrenie). Vechten of vluchten dus. Dit is niet leven, maar *overleven*

## Medische beroepszombies

De medische wetenschap heeft hier geen fatsoenlijk antwoord op. In de reguliere medische wetenschap kent men twee uitersten voor aandoeningen van de bijniere: de ziekte van Addison, waarbij de bijniere extreem onderactief zijn en dus te weinig bijnierhormonen produceren, en de ziekte van Cushing, waarbij de bijniere extreem overactief zijn en teveel bijnierhormonen produceren. Verder zit er niets tussenin. Het is echter wel degelijk mogelijk dat mensen milde tot ernstige bijnieruitputting ervaren die niet in een van beide categorieën valt en dus onder de noemer 'gezond' vallen. Sterker nog, niet gediagnostiseerde bijnieruitputting heeft in de afgelopen pakweg zestig jaar ronduit epidemische vormen aangenomen.

James Wilson legt in zijn boek *Adrenal Fatigue* treffend uit waarom bijnieruitputting in de medische wereld niet erkend wordt:

*Vanwege onze in het algemeen stressvolle levensstijl ontwikkelt bijnieruitputting zich maar al te vaak geleidelijk. Wanneer dit plaatsvindt, gaan meestal de **symptomen** (wat we ervaren en voelen in ons lichaam) vooraf aan de **tekenen** (zichtbare veranderingen en labresultaten of klinische onderzoeksresultaten). Naarmate de problemen zich ontwikkelen stapelen deze symptomen en tekenen zich op om een **syndroom** te vormen, wat een verzameling symptomen en tekenen is die toe te schrijven is aan een erkende medische aandoening. Helaas erkent de geneeskunde vaak een aandoening niet totdat deze zich tot een volledig syndroom heeft ontwikkeld. Tegen die tijd heb je al aanzienlijke verstoring van je leven en welzijn achter de rug.*

Verderop beschrijft Wilson hoe dat zo gekomen is:

*In vijftig jaar tijd heeft de vergaande invloed van farmaceutische bedrijven en zorgverzekeraars de toepassing van de geneeskunde volledig veranderd en als gevolg hiervan zijn de prioriteiten in medische opleidingen en de gezondheidszorg radicaal anders geworden. De precieze opmerkings-, onderzoeks- en logische beredeneringsvaardigheden van de dokter zelf, wat ooit zijn meest essentiële diagnostische hulpmiddelen waren, zijn nu vervangen door een afhankelijkheid van nauw geïnterpreteerd laboratoriumonderzoek en lijsten van numerieke diagnoses die gedekt worden door zorgverzekeringen. Medicijnen en operaties zijn vaak de enige therapieën die de moderne geneeskunde te bieden heeft, zelfs als ze niet nodig zijn. Dus als een ziekte niet duidelijk zichtbaar is via laboratoriumonderzoek of een diagnostische code en als er geen erkende operatieve of medicinale behandeling voor de symptomen is, dan is het net of het probleem niet bestaat.*

Hetzelfde geldt voor trage schildklierwerking. Ook dit is epidemisch, vooral onder vrouwen. De standaardtests laten echter deze diagnose maar al te vaak niet zien en de patiënt wordt met *overduidelijke* symptomen naar huis of naar de psychiater gestuurd met de mededeling dat het 'tussen de oren' zit of te maken heeft met stress. Word je wel gediagnostiseerd met trage schildklierwerking dan vertoont je schildklier vergevorderde onderactiviteit. Maar je hebt in ieder geval een diagnose en een behandeling, nietwaar?

Helaas vindt de 'behandeling' plaats met synthetisch in plaats van natuurlijk, dierlijk schildklierhormoon, waardoor je schildklier uiteindelijk zal afsterven, als hij niet in een stadium daarvoor al een zware ontsteking of zelfs kanker ontwikkelt. Bovendien gaan je symptomen op de lange termijn niet weg en zullen alleen maar vergergeren, met daarnaast een ernstig risico op andere klachten, zoals osteoporose (botontkalking).

De Amerikaanse Janie Bowthorpe was zo'n patiënt en zij besloot zichzelf te onderwijzen. Haar boek uit 2008, dat treffend *Stop the Thyroid Madness* ('Stop de schildklierwaanzin') heet, verwoordt in weinig omhulde termen de frustraties van schildklierpatiënten wereldwijd die zich uiteindelijk tot haar wenden:

*Gezien door de ogen van schildklierpatiënten zijn doktoren visieloze, alles over een kam scherende, pillenvoorschrijvende, medische beroepszombies geworden.*

### **Anti-stresstherapie**

Van de bijnieren wordt algemeen gezegd dat ze stresshormonen produceren. Dat geeft deze hormonen een negatieve bijklank. De Noord-Amerikaanse indianen wisten al dat de bijnieren juist *anti*-stresshormonen produceren. Niet alleen aten ze gezond wild orgaanvlees, maar als ze wisten dat ze stressvolle tijden tegemoet gingen aten ze specifiek de bijnieren om de stress goed te doorstaan. In onze moderne maatschappij beschouwen we orgaanvlees in het algemeen en hormoonorganen in het bijzonder vaak als slachtafval.

Gek genoeg wordt één hormoonorgaan wel beschouwd als een gezonde delicatessen en dat is kalfs- of lamszwezerik. De zwezerik is de thymus van het dier, een

hormoonorgaan dat een belangrijke rol speelt voor het immuunsysteem van jong leven, ook bij ons mensen.

In de traditionele oosterse geneeskunsten diende men al vele duizenden jaren geleden hormoonextracten toe voor medicinale doeleinden, waaronder ook bijnierconcentraat. Gelukkig bestaat dit in Nederland ook. Gerenommeerde supplementfabrikanten als AOV en Bonusan bieden bijnierconcentraten aan voor relatief weinig geld en zonder doktersvoorschrift, wat aangeeft dat het gebruik ervan in lage doses veilig en zonder negatieve bijwerkingen is. Dierlijk schildklierhormoon is helaas wel alleen op doktersrecept te verkrijgen en slechts enkele natuurartsen in Nederland doen dit. Een arts die ik zeer aanbeveel is Ron Velthuis in Zutphen:

<http://www.natuurarts-praktijk-zutphen.nl/>

### **De bijnieren en de schildklier**

De bijnieren en de schildklier vertonen een nauwkeurige relatie met elkaar. Overactiviteit bij de een kan leiden tot onderactiviteit bij de ander en andersom. Het is dan ook een hele puzzeltocht om te bepalen of je te maken hebt met primaire schildklierproblematiek gevolgd door secundaire bijnierproblematiek of andersom. Naar mijn mening is er een regelrechte epidemie van primaire bijnieruitputting met secundaire schildklierproblematiek gaande.

Bijnieruitputting is een ander woord voor onderactieve bijnieren. Om onderactief te worden, moeten de bijnieren eerst overactief zijn geweest. Dit stadium wordt de weerstandsfase genoemd en deze kan wel vijftien tot twintig jaar duren. Gedurende die tijd is er een overproductie van cortisol en adrenaline. Dit drukt de schildklierwerking, niet omdat er noodzakelijk iets mis is met de schildklier maar omdat dit vanuit het perspectief van de schildklier een volkomen logische en verstandige reactie is. De schildklier is onder andere verantwoordelijk voor de lichaamstemperatuur en de snelheid van de stofwisseling.

Als de schildklier op een lager pitje gaat branden, een soort 'winterslaap', gaat de lichaamstemperatuur omlaag en vertraagt de spijsvertering om te voorkomen dat je opbrandt als een kaars. Je wordt dan 'kouwelijk' met ijskoude handen en voeten die maar niet warm te krijgen zijn en je krijgt spijsverteringsproblemen. Als er eenmaal sprake is van bijnieruitputting kan het zijn dat de schildklier juist overactief wordt om hiervoor te compenseren. Veel vaker komt echter voor dat de schildklier onderactief blijft en je in een blijvende winterslaap houdt.

Veel schildklierklachten hebben dan ook hun oorzaak in bijnieruitputting. Aangezien dit een gezonde reactie is van de schildklier zal bloedonderzoek (TSH-waarde) geen problemen laten zien, waardoor je met zowel ongediagnostiseerde bijnieruitputting als niet gediagnostiseerde trage schildklierwerking rond blijft lopen. Pas als de problemen (meestal op veel latere leeftijd) veel erger worden, zal ook bloedonderzoek uitwijzen dat er iets ernstigs aan de hand is. Je bent dan vele jaren te laat met de nodige ellende al achter de kiezen.

### **De bijnieren en cholesterol en verzadigd vet**

Cholesterol is de voorloper van alle hormonen. Het is een alcoholachtige substantie die zich gedraagt als een vet en een hoofdrol speelt in de hormonale ontwikkeling van jong leven. Cholesterol bevindt zich in het goede gezelschap van verzadigd vet. Moedermelk bijvoorbeeld bestaat hoofdzakelijk uit cholesterol en verzadigd vet. Niet voor niets zijn eieren ook voedingsmiddelen die zeer rijk zijn aan cholesterol. Dat we bang gemaakt worden voor cholesterol en verzadigd vet is volkomen onterecht. Sterker nog, deze substanties zijn lichaamseigen, wat betekent dat het lichaam deze zo belangrijk vindt dat het ze zelf produceert *onafhankelijk van de voedselinname*. Je leest het goed: onafhankelijk van de voedselinname. De enige invloed die voeding rijk aan cholesterol en verzadigd vet heeft op je lichaam is dat het minder ingewikkelde omzettingen hoeft te doen als cholesterol en verzadigd vet rechtstreeks uit de voeding komen.

Cholesterol speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van gal en van je 'gelukshormoon', serotonine. Verzadigd vet is een zeer belangrijke substantie voor het goed functioneren van de hersenen, een orgaan dat bestaat uit verzadigd vet, cholesterol, zout en water. Zou het kunnen dat verzadigd vet, cholesterol, zout en water daarmee wel heel erg belangrijke voedingsstoffen kunnen zijn? Vooral als je bedenkt dat deze stoffen ook in het complete zenuwstelsel te vinden zijn, in en rondom de botten en in alle organen, inclusief de hormoonorganen. Waarom worden deze zo vaak gedemoniseerd? Hoe kan iets wat zo intiem verweven is met alle levensprocessen verkeerd zijn? Zou het kunnen dat het iets te maken heeft met een bewuste poging om ons ziek, dom en ongelukkig te houden om geloofwaardigheid te geven aan wat door moet gaan voor de voedings- en gezondheidsindustrie?

Verzadigd vet zorgt ervoor dat letterlijk alles gesmeerd loopt. Vet stabiliseert als geen andere substantie de bloedsuikerspiegel en kalmeert daarmee de bijnieren en de alvleesklier. Hormonen zijn vetten. Cholesterol staat aan de basis van alle hormonen. Eet en drink dus je verzadigd vet en cholesterol, je hormonen zullen er blij mee zijn. En niet alleen je hormonen. Ervaar bij jezelf de rust, balans en het geluksgevoel dat gepaard gaat met de juiste inname van cholesterol en verzadigd vet. De cholesterolwaardes die de dokter meet, hebben niets te maken met je consumptie van cholesterol. Het vetgehalte van je lichaam heeft niets te maken met je consumptie van vet, vooral verzadigd vet. Het mag inmiddels duidelijk zijn dat er veel complexere hormonale processen spelen die over- of ondergewicht, maar ook te hoge cholesterolwaardes veroorzaken.

Cholesterol bijvoorbeeld repareert vaatwanden en spieren en pezen die anders zouden scheuren. En diezelfde cholesterol onderdrukken wij vervolgens met statines (cholesterolverlagende middelen). De waanzin ten top. Vind je het gek dat spierkrampen en depressie tot de bijwerkingen behoren? Deze 'medicatie' verstoort hormonale processen die zeer waarschijnlijk al verstoord waren. Bijnieruitputting bijvoorbeeld. Of trage schildklierwerking. Werk liever daaraan en ondersteun de levensprocessen in je lichaam in plaats van ertegenin te gaan.

### **De bijnieren en de spijsvertering**

Bijnieruitputting heeft allerlei spijsverteringsklachten tot gevolg. In principe kunnen er problemen optreden met de vertering van allerlei voedingsmiddelen. De vertering van koolhydraten en vetten kunnen problematisch worden, maar vooral de vertering van

eiwitten zijn vaak een probleem. Dit zijn de beruchte allergieën en intoleranties voor gluten en melkeiwitten, maar denk ook aan notenallergieën. Niet zo verwonderlijk allemaal, want je lichaam maakt minder maagzuur en galvloeistof aan waardoor eiwitten en andere stoffen (zoals bijvoorbeeld oxaalzuur en fytinezuur) niet of onvoldoende afgebroken kunnen worden.

Een belangrijk afvalproduct van eiwitvertering dat voor veel problemen kan zorgen is urinezuur. Het dankt zijn naam aan het feit dat dit zuur via de urine geloosd hoort te worden. Urinezuur ontstaat door vertering van purine, een eiwit dat veel voorkomt in dierlijke voeding, met name orgaanvlees en vette vis. Laat dit je overigens niet ontmoedigen om orgaanvlees en vette vis te consumeren, want dit zijn juist twee extreem voedzame voedingsmiddelen. Behalve als je nieren en bijnieren te zwak zijn, dan kunnen ze de purine niet goed genoeg verwerken en het urinezuur niet voldoende via de blaas lozen, waardoor het achterblijft in het bloed. Het lichaam heeft dan geen andere keuze dan het urinezuur af te zetten in de gewrichten, waar het allerlei ontstekingsprocessen bevordert.

Je kunt ook tekorten aan verteringsenzymen in de lever en alveesklier ontwikkelen, bijvoorbeeld een tekort aan het eiwitplitsende enzym pepsine of het eiwitenzym protease, het vetoplossende lipase of het koolhydraatenzym amylase. Deze tekorten aan verteringssappen en enzymen worden in de hand gewerkt door een trage schildklier. Allemaal heel vervelend voor jou, maar voor jouw overleving een goede beslissing van de schildklier, want je gaat door de voortdurende stress veel te hard en om niet uit de bocht te vliegen is het verstandiger wat gas terug te nemen. De schildklierwerking wordt onderdrukt door zowel overactieve als onderactieve bijnieren. Een eiwitrijk voedingspatroon met weinig vetten en veel koolhydraten is rampzalig voor je schildklier en zal je problemen alleen maar verergeren, omdat het de schildklier uitput van zijn vitamine A- en schildklierhormoonreserves.

Er kunnen ook tussenstadia plaatsvinden waarbij je schildklier afwisselend overgeactiveerd wordt door de bijnieren om vervolgens trager te gaan lopen. Je kunt het dan bijvoorbeeld afwisselend bloedheet en daarna ijskoud krijgen. Dit ervaar je bijvoorbeeld als je griep hebt, omdat elke vorm van ziekte een grote wissel trekt op je bijnieren en schildklier. Maar sommige mensen ervaren dit zonder griep en het duidt op een disbalans tussen de bijnieren en de schildklier. Naarmate de jaren verstrijken en je verkeerde patronen en gewoontes niet afnemen, zullen de klachten toenemen. Deze worden vervolgens toegeschreven aan de 'ouderdom' of 'genetische' factoren. Als men het helemaal niet meer kan verklaren zit het 'tussen de oren' en ben je rijp voor schildklierslopende antidepressiva op basis van het uiterst giftige fluor.

### **De bijnieren en candida**

Door bijnieruitputting vertraagt de schildklier, waardoor je spijsvertering vertraagt. Je darmflora raken hierdoor uit balans, iets wat dysbiose wordt genoemd. Een tekort aan maagzuur levert een ongunstige omgeving op voor positieve darmbacteriën als de acidofilus en bifidum en een zeer gunstige omgeving voor de gistbacterie candida albicans, die zich kan ontpoppen tot een schimmel. Dit is eveneens logisch vanuit het perspectief van je lichaam. Candida wordt vaak als een boosdoener gezien die de oorlog verklaard moet worden, maar daarbij wordt over het hoofd gezien dat als het niet aan candida en andere opruimers van moeder natuur had gelegen je er nog veel

erger aan toe zou zijn. Je voedsel zou namelijk niet of onvoldoende verteerd worden en het zijn deze micro-organismes die door middel van rottingsprocessen alsnog voor de vertering zorgen.

Dat dergelijke rottingsprocessen brandend maagzuur, een opgeblazen gevoel, verstopping, gasvorming (winden, boeren) en stinkende ontlasting veroorzaken is voor ons heel vervelend maar het zou ons juist aan het denken moeten zetten over onze slechte gewoontes. Dit opruimwerk met behulp van micro-organismes is een backup-mechanisme van onze spijsvertering. We moeten de schuld niet bij een darmschimmel leggen, maar bij onszelf. Het is rommel en gifstoffen waardoor ze aangetrokken worden, dus we moeten geen rommel en gifstoffen tot ons nemen. Daarnaast moeten we onze spijsvertering verbeteren zodat we werkelijk goede voeding ook werkelijk goed kunnen verteren. We hebben hiervoor gezonde bijniere nodig en een schildklier die een optimale lichaamstemperatuur en een optimale stofwisselingssnelheid kan genereren.

### **De bijniere en gal- en nierstenen**

Erg belangrijk voor het voorkomen van gal- en nierstenen is de aanwezigheid van voldoende verteringssappen (maagzuur en galzouten) en enzymen in de lever en alvleesklier. Door bijnieruitputting en de daaropvolgende vertraging van de schildklier en daarmee weer de spijsvertering ontstaat er een tekort aan spijsverteringssappen en verteringsenzymen, waardoor overmatige cholesterolfazettingen verkalken en uiteindelijk gal- en nierstenen kunnen vormen.

Opnieuw worden eiwitten vaak in verband gebracht met de vorming van deze stenen, met name dierlijke eiwitten. Oxalaten en fytaaten worden vaak ook als verdachten aangewezen. De schuld geven aan het voedingsmiddel lost het probleem echter niet op, dit is essentieel een verteringsprobleem. Het is daarom zinvoller om de spijsvertering te verbeteren en sterker te maken. De eerste schakel in de keten die we dan moeten ondersteunen is de bijniere. Ook is het goed om je verzadigde vetconsumptie op te voeren om twee redenen: vet ondersteunt de spijsvertering van zowel eiwitten als koolhydraten en vet zet de galblaas aan tot de aanmaak van meer galvloeistof.

### **De bijniere en diabetes**

De bijniere bewaken samen met de alvleesklier de glucosebalans in het bloed. Er vindt daardoor een intieme samenwerking plaats tussen het hormoon insuline, afgegeven door de alvleesklier, en het bijnierhormoon cortisol. Zowel insuline als cortisol hebben een regulerend effect op de bloedsuikerspiegel. Een te weinig aan cortisol of een teveel aan insuline geeft hypoglycemie, waarbij de bijniere proberen de lever aan te sporen tot meer glucoseafgifte. Bijnieruitputting gaat echter ook gepaard met slechte leverfunctie dus de lever reageert op dat moment te traag. De bijniere verhogen dan de schildklierwerking en de bloeddruk om het hart aan te sporen tot een snellere doorbloeding. Gevolg: hartkloppingen, paniek, er gaat te weinig glucose naar de hersenen! Je kunt hiervan duizelig worden, concentratieproblemen krijgen, een 'vissekomgevoel' (brain fog), flauwvallen en zelfs in shock en coma raken. Dit laatste staat onder diabetes bekend als een hypo-aanval.

Een te hoog cortisolgehalte zorgt op termijn voor bijnieruitputting, waardoor je cortisolniveau daalt. De alvleesklier gaat dan weer compenseren voor het te lage cortisolgehalte dat gepaard gaat met bijnieruitputting. Je kunt dus van teveel cortisol schommelen naar te weinig cortisol en van te weinig insuline naar teveel. Er bestaat een delicaat evenwicht tussen cortisol en insuline, omdat cortisol catabool (afbrekend) is en insuline anabool (opbouwend). Beiden zijn even nuttig en noodzakelijk, mits er sprake is van de juiste balans van opbouw en afbraak. Zo kan het lichaam zijn eigen cellen telkens vernieuwen, waarmee tevens de mythe dat je een ziekte voor het leven hebt geen stand houdt.

Heb je te weinig cortisol en teveel insuline dan gaan je cellen op slot voor de overmaat aan insuline en dan ontwikkel je insulineweerstand. In een vroeg stadium heet dit 'metabolisch syndroom' of 'syndroom X' of 'prediabetes'. In een later stadium is dit diabetes type 2. Type 2 is dus vergevorderde insulineweerstand als gevolg van een overactieve alvleesklier en daarmee dus ook vergevorderde bijnieruitputting.

Teveel cortisol drukt de schildklierwerking. Hierdoor worden alle organen traag, dus ook de alvleesklier. Heb je een te weinig aan insuline dan is je alvleesklier uitgeput. Je bijnieren raken echter op termijn ook uitgeput, niet in de laatste plaats door overproductie van cortisol maar ook om te proberen te compenseren voor een trage schildklierwerking en insulinetekort.

Wat is dan diabetes type 1, de insuline-afhankelijke variant van suikerziekte? Vergaande bijnieruitputting, trage schildklierwerking en alvleesklieruitputting. Om maar niet te spreken van lever-, nier- en miltuitputting, allemaal ten gevolge van een trage schildklier en bijnieren die hiervoor niet meer kunnen compenseren. Dit maakt diabetes type 1 en 2 twee kanten van dezelfde medaille, waarbij alleen het stadium waarin ze verkeren verschillend is.

Diabetes is dus géén suikerziekte. Het symptoom, een te hoge of lage bloedsuiker, wordt hiermee tot ziekte verklaard en vervolgens 'behandeld'. 'Suikerziekte' is een ziekte die met het risico vele andere ziektes in verband wordt gebracht, zoals hart- en vaatziekte, blindheid, nieraandoeningen, gangreen (met name het aftsterven van voeten) en reuma. Diabetes is daarmee een stofwisselingsziekte die zijn basis heeft in de hormoonhuishouding en diep ingrijpt in het totale systeem.

## **De bijnieren en dysglycemie**

Vaak wordt gesproken over hypoglycemie. 'Hypo' betekent laag en dus is hypoglycemie een lage bloedsuikerspiegel, oftewel te weinig glucose in het bloed. Je lichaam draait op twee brandstoffen, glucose voor de korte termijn en vet (met name verzadigd vet) op de lange termijn. Hypoglycemie is het tegenovergestelde van hyperglycemie, een fenomeen dat bij diabetes wordt waargenomen. Hyperglycemie (een te hoge bloedsuikerspiegel) komt voort uit een uitgeputte alvleesklier die niet langer voldoende insuline kan produceren. Zoals te lezen is onder 'de bijnieren en diabetes' wordt bijnieruitputting niet meegenomen in het ontstaan van diabetes, terwijl bijnieruitputting wel eens de veroorzaker van alvleesklieruitputting zou kunnen zijn. Hypoglycemie is een van de verschijnselen die gepaard gaan met candida, waardoor candida gezien moet worden als een voorloper van diabetes.



Toch is de benaming hypoglycemie niet helemaal juist. Beter is het om te spreken van dysglycemie, oftewel het onvermogen van je lichaam om de bloedsuiker goed te regelen waardoor deze gaat schommelen. Dit verklaart ook waarom het tempo van de schildklier afwisselend traag en snel kan zijn en de bloeddruk en de hartslag eveneens laag en hoog kan zijn. Hieronder meer over de bijniereen en de bloeddruk. Enkele feiten over dysglycemie:

- Dysglycemie leidt tot onregelmatige hartslag.
- Dysglycemie leidt tot hoge of lage bloeddruk.
- Dysglycemie leidt tot hoge of lage lichaamstemperaturen.
- Dysglycemie is een vorm van (pre)diabetes.
- Dysglycemie kan leiden tot trage en snelle schildklierwerking.
- Dysglycemie treedt samen met insulineresistentie op.
- Dysglycemie leidt tot verzwakking en/of ontsteking van de beschermende slijmvlieslaag rondom het spijsverteringskanaal (leaky gut), de longen (leaky lungs) en de hersenen (leaky brain).

De remedie? Het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel. Een stabiele bloedsuikerspiegel is alles. Misschien dat je nu ook duidelijk wordt waarom het eten of drinken van kant-en-klare lege koolhydraten als witte suiker en witmeel zo'n ramp is voor je complete gestel.

### **De bijniereen en kanker**

Hierboven legde ik al de relatie uit met de bijniereen en kanker van het bot, het bloed en het beenmerg. Zoals gezegd, een stabiele bloedsuikerspiegel is alles. Er bestaat geen enkele kankerpatiënt met een stabiele bloedsuikerspiegel. Melvin Page legde het verband al tussen de bloedsuikerspiegel, diabetes en kanker. Uit zijn boek *Your Body Is Your Best Doctor!* (1972):

*We hebben gemerkt dat die gevallen van kanker die wij hebben gezien bijna onveranderd overactieve anabole hormoonorganen hadden. Ongeveer 95 procent daarvan had een overactieve anterieure hypofyse en abnormaal hoge bloedsuikerniveaus. Het is welbekend dat kanker en diabetes veelal ziektes zijn die met elkaar verband houden. We kunnen ons geen enkel geval van kanker herinneren met een correct bloedsuikergehalte, terwijl in de meeste niet-kankergevallen dit simpelweg verkregen kan worden door middel van alleen al een suikervrij eetpatroon.*

Wat Page hier zegt, is dat hij steevast twee verschijnselen tegenkwam bij kankerpatiënten: teveel anabole hormoonactiviteit en een te hoge bloedsuikerspiegel. Hij trekt terecht de vergelijking met diabetes omdat diezelfde twee verschijnselen ook bij diabetes worden waargenomen. Zoals gezegd is het evenwicht tussen een anabool (opbouwend) hormoon als insuline en een catabool (afbrekend) hormoon als cortisol zeer belangrijk voor de juiste verhouding tussen celopbouw en celafbraak. Het gaat dus om de juiste insuline-cortisolbalans, het juiste samenspel tussen insuline en cortisol, tussen de alvleesklier en de bijniereen.

Bij een teveel aan cortisol, dat onvoldoende wordt afgeremd door insuline, vindt er celafbraak plaats. Andersom vindt er bij een teveel aan insuline, dat onvoldoende

geremd wordt door cortisol, teveel celopbouw plaats. En wat is nou de definitie van kanker? Ongeremde celvorming. Bijnieruitputting ligt dus aan de basis van zowel diabetes als kanker. Cortisol remt niet alleen het immuunsysteem maar ook de celopbouwende werking van insuline. Een overschot aan insuline is bewezen kankerverwekkend. Bij diabetes type 2 is de alvleesklier verantwoordelijk voor een overproductie ervan en bij diabetes type 1 moet de patiënt dit noodzakelijk inspuiten, waardoor het probleem op termijn niet verholpen wordt maar verergert en er bovendien een risico op kanker ontstaat.

De Duitser Otto Warburg ontdekte al in 1924 dat kanker zich voedt met suiker. Melvin Page zit dus helemaal goed als hij vaststelt dat anabole overactiviteit en teveel suiker in het bloed in zowel diabetes- als kankerpatiënten gevonden wordt. De relatie met het bloedsuikerverlagende afbraakhormoon cortisol als remmende factor is snel gelegd. Als Warburg al op dit spoor zat in 1924 en Melvin Page dit schrijft in een boek uit 1972, waarom hebben we nog steeds zulke primitieve symptoom'behandelingen' van deze twee alsmear meer voorkomende ziektes? Waarom wordt dit niet effectiever aangepakt met hormonen en voeding zoals Melvin Page deed?

Candida en dysglycemie als voorstadium van diabetes zijn een eerste waarschuwing. Diabetes als voorstadium van kanker is een tweede, ernstigere waarschuwing. Aan al deze stofwisselingsziektes ligt bijnieruitputting ten grondslag. Hopelijk wordt het je nu duidelijk hoe slecht we er met z'n allen voorstaan op dit moment. Want wat zijn op dit moment de snelst groeiende ziektes die epidemische vormen aannemen? Kanker en diabetes. En niet te vergeten hart- en vaatziekte natuurlijk. Toeval dat er ook een grotendeels onontdekte epidemie speelt genaamd 'bijnieruitputting'? Ik dacht het niet. Waarom weet je dokter hier niet van terwijl hij wel synthetische corticosteroiden uitschrijft alsof het snoepjes zijn?

En zonder stress geen kanker. Stress is een zeer belangrijke veroorzaker van ziekte in het algemeen en kanker in het bijzonder. Stress is dodelijk. Ik zag in een televisieprogramma over Louisiana enkele jaren na Hurricane Katrina een man die vertelde dat hij en zijn vrouw ternauwernood op het dak van hun huis waren gekropen om aan het opkomende water te ontsnappen. Ze hadden het geluk dat een helikopter hen tijds kwam oppikken. De man keek opzij en vond zijn vrouw dood naast zich. Van de stress. Haar bijniere trokken het niet meer en veroorzaakten een hartstilstand. Dit geeft aan hoe krachtig het stressmechanisme is en hoe bepalend dit kan zijn voor leven of dood, gezondheid of ongezondheid. Kanker is het totale lamleggen van het immuunsysteem door hormonale disbalans en het is geen toeval dat bovenaan de lijst van veelvoorkomende kankersoorten twee hormonale kankers staan, namelijk prostaatcancer bij mannen en borstcancer bij vrouwen.

### **De bijniere en de bloeddruk**

Lage bloeddruk wordt over het algemeen gezien als een symptoom van bijnieruitputting, hoge bloeddruk als een symptoom van trage schildklierwerking. Symptomen van lage bloeddruk kunnen zijn: plotselinge duizeligheid als je te snel omhoog komt vanuit een zittende of liggende positie en het snel krijgen van blauwe plekken. Mensen met een lage bloeddruk voelen zich vaak prettiger als ze zitten of liggen in plaats van dat ze staan.

Bijnieruitputting kan echter ook de bron zijn van trage schildklierwerking en dus hoge bloeddruk. Ook kan de bloeddruk schommelen, net als de suikerspiegel en hormoonspiegel. Alles heeft te maken met het vermogen van je lichaam om de onderlinge balans tussen de organen, homeostase genoemd, te handhaven. Bij hoge of lage bloeddruk moet daarbij zeer zeker naar de relatie tussen de bijnieren en de schildklier gekeken worden. Het kan ook geen kwaad om hierin de alvleesklier mee te nemen, omdat ook een instabiele bloedsuikerspiegel veel van deze klachten veroorzaakt (zie ook hierboven, 'de bijnieren en dysglycemie').

### **De bijnieren en de doorstroming**

Het woord 'hormoon' komt van 'hormao', Grieks voor 'in beweging zetten'. Zonder beweging staat alles stil, het hele leven is beweging. Doorstroming is dus van levensbelang voor het lichaam. De belangrijkste doorstromingsvloeistoffen in het lichaam zijn het bloed en de lymfevloeistof. Het is essentieel dat deze doorstroming soepel verloopt, zonder blokkades. Als het woord 'hormoon' verwijst naar beweging, dan ligt het voor de hand dat hormonen iets met beweging te maken hebben. De bijnieren regelen de bloeddruk en de bloeddruk bepaalt de snelheid en mate van de bloedstroom. Deze wordt weer aangestuurd door het hart dat zijn aanwijzingen krijgt van de schildklier. De schildklier en de bijnieren spelen dus een cruciale rol bij de doorstromingsprocessen van het lichaam.

Organen als de milt, lever, blaas en nieren maken ook onderdeel uit van deze keten. Een andere vorm van beweging is de stofwisseling. Het is van belang dat ook deze soepel en snel verloopt zodat voedsel niet al te lang onverteerd of slecht verteerd blijft hangen. De snelheid en effectiviteit van de spijsvertering wordt eveneens bepaald door de bijnieren en de schildklier. Bijnieruitputting en trage schildklierwerking hebben daarmee niet alleen een negatief effect op de spijsvertering maar de algehele doorstroming van het lichaam. Dit maakt dat hart- en herseninfarcten, maar ook plotselinge epilepsie-aanvallen, ook hun oorzaak kunnen hebben in bijnieruitputting en/of trage schildklierwerking. Het verklaart tevens waarom deze zo plotseling en onverwacht kunnen optreden.

Vaak zie je dat dergelijke plotselinge gebeurtenissen verbonden zijn aan een ernstig stressmoment, bijvoorbeeld een trauma in het heden of (onverwerkt) verleden. Hetzelfde zie je met kanker en andere ziektes. Veel mensen ontwikkelen 'plotseling' een ziekte na de dood van bijvoorbeeld een familielid. Een sluimerende bijnieruitputting openbaart zich dan ineens razendsnel door de stress-schok die een heftige emotie teweegbrengt.

### **De bijnieren en hart- en vaatziekte**

Hoge bloeddruk oefent veel druk uit op de vaatwanden. Het geeft tevens aan dat je hart te hard moet werken. Hoge bloeddruk wordt geassocieerd met een trage schildklierwerking. De Amerikaanse endocrinoloog (hormoonarts) Broda Barnes ontdekte iets interessants gedurende de ruwweg veertig jaar dat hij mensen behandelde met dierlijk schildklierhormoon vanaf de jaren 1950. Terwijl bij de Amerikaanse bevolking het ziekte- en sterftcijfer als gevolg van hart- en vaatziekte alleen maar toenam, had hij gedurende die tijd slechts vier hartpatiënten onder zijn

klantenkring. En dat waren vier mensen die eigenwijs waren geweest en zijn protocol niet honderd procent hadden gevolgd. Het interessante hieraan was dat Barnes niet of nauwelijks adviezen gaf aan zijn patiënten over hun voeding of leefstijl. Dit maakte zijn patiëntenbestand een brede afspiegeling van de samenleving, een samenleving waarin hart- en vaatziekte steeds vaker voorkwam, maar waarbij zijn patiënten het tegendeel lieten zien. Hetzelfde ervaren Barnes ook met andere chronische ziektes die algemeen in opmars waren, zoals diabetes en kanker.

Hoewel Barnes zich voornamelijk richtte op de schildklier en dat eveneens als een epidemie beschouwde waarvan hij terecht voorspelde dat deze alleen maar groter zou worden, is het minstens zo belangrijk om naar de bijniere te kijken. Het zou maar zo kunnen dat de veelvuldige schildklierproblematiek die Barnes zo effectief behandelde met natuurlijk schildklierhormoon afkomstig was van bijnieruitputting. Het samenspel tussen de organen, de hormoonorganen niet uitgezonderd, is circulair en het is onmogelijk om te zeggen waar de cirkel begint of eindigt.

### **De bijniere en autoimmuunziekten**

Als de bijniere een zeer belangrijke functie vertonen in het in evenwicht houden van het immuunsysteem, dan mag het duidelijk zijn dat autoimmuunziekten ook te maken hebben met bijnieruitputting. We hebben hier te maken met constante ontstekingsprocessen die vanuit het perspectief van je immuunsysteem logisch en nuttig zijn. Zonder een rem slaat het immuunsysteem echter op hol. Dit wordt met een zeer ongelukkige benaming 'autoimmuunziekte' genoemd, waarmee de indruk gewekt wordt dat het immuunsysteem een beetje dom is en zichzelf aanvalt, zelfs suïcidaal is. Dit doet geen recht aan de intelligentie die het immuunsysteem werkelijk is.

Alles draait om balans. Cortisol houdt het immuunsysteem in evenwicht maar als er bijnieruitputting optreedt, zal het immuunsysteem er alles aan doen om zo snel mogelijk zich van lichaamsvreemde substanties te ontdoen. Als dit een dagelijkse bezigheid is, kost dat ontzettend veel energie en zal er een vicieuze cirkel optreden met steeds verdere verzwakking van het immuunsysteem tot gevolg. Het immuunsysteem 'valt dan zichzelf aan'. Een slechtere denkwijze dan dit is bijna niet te verzinnen. Beter is het om te denken in termen van bijnieruitputting.

### **De bijniere en de niere**

De natuur is zo slim geweest om de bijniere bovenop de niere te plaatsen. De bijniere hebben op deze manier niet alleen direct contact met de niere maar zijn ook in de directe nabijheid van alle andere belangrijke organen in de buikholte: de lever, de alvleesklier, de blaas en de milt. Je zou kunnen zeggen dat de bijniere van bovenaf alles overzien en actie ondernemen daar waar nodig.

Mits ze goed functioneren natuurlijk. De lever en de niere vormen samen het ontgiftingsmechanisme van het lichaam. Als de lever overbelast raakt, nemen de niere het over. Als ook deze overbelast raken, proberen de bijniere door toevoeging van extra zuurstof (oxidatie) de niere weer schoon te krijgen. Als de bijniere uitgeput raken, daalt hun oxidatievermogen echter en krijg je behalve

bijnieruitputting ook een uitgeputte en vervuilde lever en nieren. De capaciteit om te ontgiften neemt dan af en gifstoffen stapelen zich op in wat eigenlijk de ontgiftingsorganen zouden moeten zijn.

### **De bijniere en gewrichtsproblemen**

Gewrichtklachten hebben veel te maken met gebrekkige eiwitvertering. De zwaardere eiwitten in dierlijke voeding, zoals purine en het melkeiwit caseïne, maar ook in plantaardige voeding zoals de graaneiwitten gluten en lectines, kunnen veel problemen veroorzaken. Zoals gezegd is dit voornamelijk terug te voeren naar een hormonale disbalans, waarbij bijnieruitputting en een trage schildklier een grote rol spelen. De afscheiding van te weinig maagzuur en gal en een gebrek of tekort aan bepaalde verteringsenzymen en positieve darmbacteriën geven problemen met de spijsvertering. Eiwitten als purines blijven in het bloed hangen en worden door het lichaam gedeponeed in de gewrichten, waardoor er ontstekingsreacties volgen en de gewrichten worden vervormd doordat kraakbeen verdwijnt.

Dit alles zou niet gebeuren als het ontstekingsremmende cortisol volop in het bloed aanwezig was. Bijnieruitputting is het gevolg van een te laag cortisolgehalte. Aangezien cortisol het ontstekingsvermogen van je lichaam remt en daartoe in het geval van bijnieruitputting onvoldoende in staat is, gaat je lichaam onbepert en ongeremd ontsteken om zich te ontdoen van ongenode gasten. De suggestie wordt gewekt dat het lichaam dit niet vanuit een bepaalde intelligentie doet, maar zich telkens als een ezel aan dezelfde steen blijft stoten. Dit is het reguliere beeld van zogeheten 'autoimmuunziekten'. Niets is minder waar, er is sprake van een hormonale disbalans en we doen er verstandiger aan het lichaam hierin te ondersteunen. Naast de juiste natuurlijke hormoontherapie kan het eten van vetten helpen, met name verzadigde vetten. Zowel kraakbeen als beenmerg zijn immers vette, sponsachtige substanties.

De bekendste vormen van gewrichtsaandoeningen zijn reuma, jicht en artritis. Een andere gewrichtsaandoening is artrose, dat in het Engels 'osteoarthritis' wordt genoemd, oftewel artritis van het bot. Als we botklachten ook meetellen in dit rijtje kun je denken aan osteoporose en zelfs gebitsklachten.

### **De bijniere en het gebit en skelet**

Zo'n beetje de voltallige Nederlandse bevolking heeft regelmatig en van jongs af aan last van tandbederf. Dit is goed nieuws voor tandartsen, maar zijn onze tanden van nature zo onderhevig aan bederf dat het maar goed is dat er tandartsen zijn? En welke vorm van gebitsverzorging hield de oermens er dan op na? De Amerikaanse tandarts Weston Price stelde zichzelf dezelfde vragen en ging in de jaren 1930 op zoek naar volkeren in de wereld die nog volledig in harmonie leefden met de natuur, zonder enige blanke inmenging qua cultuur, voeding en godsdienst. Price was er net op tijd bij want de opmars van de blanke invloed op die drie terreinen was toen al volop in gang. Price bestudeerde veertien volkeren wereldwijd en constateerde dat er niet of nauwelijks tandbederf bestond bij deze mensen, die overigens hun tanden nooit (!) poetsten.

Vandaag de dag leggen tandartsen terecht de link met suiker, maar dan wel vanuit een verkeerd uitgangspunt. De theorie is namelijk dat suiker bepaalde bacteriën op de tanden en kiezen voedt die verantwoordelijk zijn voor het tandbederf. De oorzaak wordt dus gezocht op de tanden en niet in het lichaam. Van suiker is bekend dat het conserverend werkt. Vruchtenjam is zeer lang houdbaar door de toevoeging van suiker. Leg een vrucht een week op de vensterbank en zij zal verschimmelen, maar de vruchten in de jam blijven onaangetast door de suiker. Als suiker bacteriën weert, hoe kan suiker dan bacteriën voeden op je gebit? Het is of het een, of het ander: of het voedt, of het weert bacteriën. Als de bacteriën de suiker niet aanraken, is het dan niet verstandiger om juist meer suiker te gaan eten om je gebit te beschermen tegen tandbederf? Ik kan het je overigens niet aanraden, maar dan vanwege de werkelijke reden waarom suiker slecht is.

Door deze vreemde gedachtengang bestaan er extreem giftige behandelingen met natriumfluoride, hetzelfde spul dat ook in de meeste tandpasta's zit. Je tanden worden er weliswaar harder van maar zeker niet sterker, ze breken er zelfs van af. Dit komt omdat fluoride zeer schadelijk is voor de schildklier. Tijdens het bewind van Stalin was men hier al van op de hoogte en voegde men bij wijze van experiment fluoride toe aan het drinkwater in de Russische gevangenkampen, de goelags. Bij gevangenen die dit water dronken, kwam de gedachte om te ontsnappen niet eens meer op, zo mak werden ze en zo slecht functioneerden ze mentaal. Vandaag de dag zien we dat het drinkwater in Amerikaanse staten ook gefluoriseerd is. Toeval dat zoveel mensen daar lichamelijk en geestelijk ziek zijn?

Weston Price kwam door zijn studies van primitieve volkeren tot de conclusie dat het menselijk lichaam van zichzelf leent om de belangrijke organen (inclusief de hormoonorganen) te voorzien van de juiste hoeveelheid mineralen en spoorelementen als je voedingstekorten hebt. Dit is de werkelijke connectie tussen suiker en je tanden. Het lichaam offert voor het voeden van de organen dan zijn botten en gebit op, maar ook ander hoornachtig materiaal zoals haren en nagels. Price kwam tot de conclusie dat mineralen van levensbelang zijn en dat deze veelvuldig in de voeding moeten voorkomen. Een tweede belangrijke conclusie van Price was dat de mineralen niet voldoende opneembaar zijn voor het lichaam zonder voldoende vetoplosbare vitamines (A, D, E en K) die voornamelijk voorkomen in verzadigd, dierlijk vet. Price concludeerde dat primitieve volkeren tenminste tien keer zoveel vetoplosbare vitamines en vier keer zoveel wateroplosbare vitamines consumeerden dan de gemiddelde Amerikaan van zijn tijd.

Geen wonder dat we allemaal rondlopen met een slecht gebit, tandvlees en dito kaakstructuur. Hoezo is dit een epidemie? We zijn allemaal structureel ondervoed en hebben een schuld in te lossen naar ons lichaam vanaf de geboorte, een vet- en mineralenschuld. Denk ook aan bekkenverwelingen, bekkeninstabiliteit, hernia's, artritis, artrose, osteoporose en andere verzwakkingen van bot- en gewrichtstructuren. En waar bestaat bot uit? Het merg is een vetachtige substantie en bot bestaat voor 27 procent uit mineraalzouten. Die Weston Price zat dus wel degelijk op een interessant spoor. Ons skelet en gebit hebben mineralen en vet nodig. Extra toegevoegde calcium (bijvoorbeeld in melk) lost niets op, het maakt botten en tanden alleen maar brozer. Minstens zo belangrijk zijn fosfor, magnesium, zink en silicium (kiezelzuur). Bijnieruitputting brengt vaak magnesiumtekort met zich mee, evenals B12-, zink- en ijzertekort.

De al eerder genoemde Melvin Page, eveneens tandarts, was een volgeling van Price. Page breidde het gedachtegoed van Price uit door een verband te leggen met hormonen. Hij beseftte dat de degeneratie die Weston Price had waargenomen onder een nieuwe generatie die wel in contact was gekomen met westerse voeding inmiddels vele generaties verder gevorderd was, waardoor menigeen al dermate grote hormonale en spijsverteringsproblemen had dat deze op de korte termijn niet met voeding alleen te behandelen waren. Op de korte termijn werden deze mensen door hem met hormonen behandeld en op de langere termijn met voeding. Hiermee bereikte hij zeer goede resultaten en hij heeft er zelfs huwelijken mee gered, hetgeen iets zegt over de invloed van hormonen op ons vermogen of onvermogen tot liefde en respect voor elkaar. Ook Page legde het verband tussen onder andere bijniere, de alvleesklier en de schildklier.

### **De bijniere en bloedarmoede**

Bijnieruitputting en trage schildklierwerking hebben een tekort aan maagzuur, gal en enzymen tot gevolg, waardoor de spijsvertering verre van ideaal verloopt. Met name een tekort aan maagzuur kan een groot probleem opleveren voor de balans in de darmflora. Zoals gezegd is een te alkalische omgeving in de maag een perfecte broedplaats voor candida albicans en juist zeer ongunstig voor positieve darmbacteriën. Deze darmbacteriën zijn verantwoordelijk voor de opname van alle B-vitamines uit voedsel, met name B12, maar ook belangrijke mineralen en sporelementen als ijzer, magnesium, chroom en zink.

Interessant genoeg is hier ook een link met het beenmerg. Rode bloedlichaampjes dragen zorg voor het ijzergehalte en zuurstoftransport van het bloed. Het beenmerg maakt deze rode bloedlichaampjes aan, maar alleen als er voldoende vitamine B12 voorradig is. De lever heeft een opslagcapaciteit voor B12, maar uitsluitend zolang de voorraad strekt. Als er door onvoldoende maagzuur een ongunstige omgeving wordt geschapen voor die bacteriën die verantwoordelijk zijn voor de opname van vitamine B12 uit voeding kan de situatie ontstaan dat B12 niet of nauwelijks opneembaar wordt, ook al zit er nog zoveel van in je voeding.

Een tekort aan rode bloedlichaampjes noemen we bloedarmoede. Dit leidt tegelijkertijd tot een teveel aan witte bloedlichaampjes, wat weer wijst op ontstekingsprocessen. Deze witte bloedlichaampjes worden weer aangestuurd door de bijniere. Je kunt je wellicht ook voorstellen dat botziektes als leukemie, botkanker en osteoporose hiervan het gevolg kunnen zijn.

B12 zit uitsluitend in een voor de mens opneembare niet-analogue variant in dierlijke voeding. Dit is ook de reden waarom veganisten maar ook veel vegetariërs zo'n bleke, grauwe huidskleur hebben. Het eten van dierlijke producten is echter geen garantie dat je geen vorm van bloedarmoede ontwikkelt. Alles staat of valt bij de spijsverterings- en opnamecapaciteit van voedingsstoffen. Hiervoor zijn voldoende spijsverteringssappen en –enzymen noodzakelijk en dus ook een gezond functionerende alvleesklier, milt, lever, schildklier en bijniere. Het stijgende aantal voedselallergiën en –intoleranties en de vele bleke gezichten die ik om me heen zie, doet mij vermoeden dat ook veel niet-vegetariërs milde tot ernstige vormen van bloedarmoede hebben die niet door ziekenhuisonderzoek worden opgepikt. Een

massale epidemie van bijnieruitputting zou hier wel eens aan ten grondslag kunnen liggen.

### **De bijniereen en (chronische) vermoeidheid**

Onderactieve bijniereen worden niet voor niets aangeduid met de term *bijnieruitputting*. Tegen de tijd dat je bijniereen onvoldoende in staat zijn je nog verder tot actie aan te sporen als gevolg van overstimulatie ga je vermoeidheid ervaren. Dit kan ontaarden in extreme vermoeidheid, die bekend staat als Chronisch Vermoeidheids Syndroom. Lang voor die tijd ervaar je al een vermindering van energie en vitaliteit. Je wordt dan bijvoorbeeld moe wakker en voelt je niet uitgerust. Of je hebt moeite met in slaap vallen of doorslapen 's nachts of je bent een 'lichte slaper'. Je moet je op meerdere momenten van de dag op de been houden met koffie en zoetheid en zoutigheid, met name 's ochtends vroeg of tussen drie en vier uur 's middags of soms zelfs erna, tot aan het avondeten. Cup-A-Soup heeft er zijn complete succes aan te danken. Na het avondeten ben je vaak dan zo suf dat als je niet opnieuw een kop koffie drinkt je spontaan in slaap sukkelt.

Het is niet zo vreemd dat je een milde tot zware vorm van vermoeidheid ervaart door overstimulering van de bijniereen. Wie zijn bijniereen uitput, put zichzelf uit. Je raakt dan in een vicieuze cirkel waarbij de schildklier geen andere keuze heeft dan ook langzamer te gaan draaien om zo energie te sparen, waardoor je langer mee kan. Dit verklaart ook de mythe die wel eens aangehaald wordt dat caloriebeperking (minder eten) tot meer langlevendheid leidt. Bij muizen is dat succesvol aangetoond. Wat ze vergeten erbij te vermelden is waarom dat zo is en of dat wel tot een verhoogde kwaliteit van leven leidt. Door calorierestrictie vertraagt de lichaamstemperatuur en de spijsvertering van deze arme dieren omdat hun schildklier op het laagste pitje gaat branden. Hierdoor worden ze sloom en minder alert en is het meer een soort 'voortbestaan' dan werkelijk volop in het leven staan. Technisch gezien krijg je er misschien wat jaartjes bij (als een infectieziekte je niet nekt, maar daarvoor hebben we antibiotica, nietwaar?), maar de vraag is of het dat gebrek aan bewustzijn wel waard is.

Bij een gebrek aan energie doen veel mensen onbewust aan een vorm van zelfmedicatie door naar stimulerende middelen te grijpen om snel meer energie te krijgen. De 'energy'drinks hebben hier hun hele afzetmarkt op gebaseerd. Zoals gezegd, onze hele maatschappij draait op stimulering in plaats van voeding. Ik ken persoonlijk een geval van een jongen van nog geen twintig die de niereen heeft van een oude man, als gevolg van een verslaving aan 'energy'drankjes.

### **De bijniereen en verslaving**

Je kunt je levendig indenken dat een patroon van overstimulatie en over je grenzen heengaan tot verslavingsgedrag kan leiden. Alcoholisme is een bijnierprobleem, drugsverslaving idem dito. Maar ook rookverslaving, koffieverlaving, gokverslaving, sexverslaving, sportverslaving, werkverslaving, wietverslaving, suikerverslaving, noem maar op. Allemaal draait het om het aanjagen van de bijniereen tot kortstondige actie die een kortstondige bevrediging oplevert. Zoals met alle verslavingen geldt het principe dat hoe hoger je klimt des te harder je ook weer naar beneden valt. Wie de bijniereen opdrijft tot meer actie dan gezond is, zal ook hardere crashes ervaren,



waardoor er een noodzaak ontstaat om nog meer kortstondige bevrediging op te zoeken. En zo creëer je een afhankelijkheid van stimulerende middelen. Zolang deze legaal zijn, zijn ze volkomen geaccepteerd in onze maatschappij: koffie, sigaretten, alcohol, suiker, overmatig sporten.

Ik zei het al: we zitten allemaal aan de drugs. Onze maatschappij draait grotendeels op competitie en concurrentie in plaats van samenwerking. Dit werkt obsessief en compulsief gedrag in de hand. We worden van alle kanten gestimuleerd en met impulsen gebombardeerd, is het niet via voeding, dan is het wel via de schreeuwende reclames die ons proberen te verleiden tot overmatig koopgedrag.

Geen wonder dat jonge meisjes in hun zucht om te proberen te voldoen aan een bepaald slankheidsideaal eetstoornissen als anorexia nervosa of boulimia nervosa ontwikkelen. Geen wonder dat talloze vrouwen zich voortslepen van dieet naar dieet en mannen zich suf trainen in het fitnesscentrum. Zelfs onze ontspanning wordt tot een prestatievorm gemaakt. Als we gaan joggen, kijken we volkomen gefixeerd op onze hart- en bloeddrukmeters. En de mobiele telefoon staat altijd aan, want je weet maar nooit. Dit is allemaal een recept voor bijnieruitputting, want er is sprake van constante stress en gebrek aan werkelijke rust en ontspanning.

### **De bijnieren en spier- en zenuwziektes**

Chronisch Vermoeidheid Syndroom werd ooit ME (Myalgische Encefalomyelitis) genoemd, waarmee specifiek verwezen werd naar de spier- en ontstekingsklachten die gepaard gaan met dit ziektebeeld. Denk ook aan andere ziektes als bijvoorbeeld fibromyalgie en Restless Legs Syndrome waarvoor de medische wetenschap geen afdoende antwoord heeft. Restless Legs Syndrome geeft aan dat er ook een connectie is met het zenuwstelsel. Niet zo vreemd als je bedenkt dat zowel de bijnieren als de schildklier rechtstreekse communicatie onderhouden met het zenuwstelsel. Zenuwaandoeningen als de ziekte van Parkinson en Multiple Sclerose (MS) vertonen een relatie met deze twee hormoonorganen. Maar zolang de medische wetenschap in afzonderlijke ziektebeelden blijft denken en bijnieruitputting en mildere trage schildklierwerking niet erkent, zal er geen effectieve behandeling mogelijk zijn voor dergelijke slopende ziektes.

### **De bijnieren en hooikoorts**

Chronisch Vermoeidheid Syndroom gaat gepaard met allerlei spierontstekingen. Bijnieruitputting maakt je dus ontstekingsgevoelig. Dit is wederom niet vreemd als je weet dat het bijnierhormoon cortisol een ontstekingsremmende werking heeft. Het is namelijk een van de taken van cortisol om het immuunsysteem af te remmen waar nodig. De schildklier is de thermostaat van je lichaam. De schildklier verhoogt de lichaamstemperatuur om ontstekingsreacties, zweten of zelfs koorts te bewerkstelligen als dat nodig is. Door middel van hitte ontdoet het lichaam zich van ongewenste organismes zoals bepaalde bacteriën, virussen, schimmels en parasieten of van gifstoffen.

Het is de taak van de bijnieren om dit ontstekingsproces in toom te houden door middel van cortisol. Heb je echter bijnieruitputting en is je cortisol te laag, dan zijn de bijnieren onvoldoende in staat dit ontstekingsproces te remmen, waardoor er

constante ontstekingsprocessen ontstaan. Naast een gebrekkige spijsvertering is dit een belangrijke oorzaak van hooikoorts en andere allergische reacties.

De medische wetenschap erkent aan de ene kant bijnieruitputting niet maar is wel degelijk op de hoogte van de ontstekingsremmende werking van cortisol. Antibiotica, hormoonzalfjes, injecties, puffs en inhalators zijn allemaal op basis van corticosteroïden. Dit zijn synthetische nabootsingen van cortisol, de natuurlijke corticosteroïde van de bijniere. Ze zijn een echt paardenmiddel omdat ze een stimulerend effect hebben, waarbij het immuunsysteem tijdelijk afgeremd wordt en de klachten als sneeuw voor de zon lijken te verdwijnen. Waarom dan niet gewoon natuurlijke cortisol gebruiken? Het antwoord is simpel: omdat er op natuurlijke cortisol geen patent is aan te vragen en op de synthetische variant wel.

Hetzelfde is er gebeurd met thyroxine, een schildklierhormoon dat beter bekend staat als T4. Eerst werd er een synthetische variant gemaakt en vervolgens werden natuurlijke, dierlijke varianten weggezet als 'onbetrouwbaar'. Doktoren krijgen dit in hun opleiding mee en verkondigen deze aangeleerde propaganda vervolgens kritiekloos naar hun patiënten. Ik verwijs nogmaals naar de klinkende uitspraak van Janie Bowthorpe in haar boek *Stop the Thyroid Madness*:

*Gezien door de ogen van schildklierpatiënten zijn doktoren visieloze, alles over een kam scherende, pillenvoorschrijvende, medische beroepszombies geworden.*

Het mag duidelijk zijn dat synthetische nabootsingen van cortisol de nodige bijwerkingen met zich meebrengen. Een van de belangrijkste is stress door overstimulering omdat de doses corticosteroïden die gehanteerd worden te hoog zijn. Een van de beruchtste is Prednison. We zijn allemaal wel bekend met het 'Prednisongezicht': rond en dik met uitpuilende ogen. Ook het ronde appelfiguur en de dunne huid is welbekend bij Prednisonpatiënten. Een teveel aan cortisol veroorzaakt de ziekte van Cushing en laten nu net twee belangrijke symptomen van Cushing zijn een appelfiguur en een rond gezicht met uitpuilende ogen. De ziekte van Cushing wordt dan ook voornamelijk veroorzaakt door overdosering van corticosteroïden. Om maar niet te spreken van de rampzalige uitwerking die antibiotica hebben op je darmflora en alle klachten die dat weer met zich meebrengt. Dit is allemaal extreem uitputtend voor de bijniere. Het 'paardenmiddel' brengt je uiteindelijk alleen maar meer ellende.

## **De bijniere en aandoeningen van de luchtwegen en longen**

Ontstekingen en infecties van de luchtwegen en longen zijn klassieke symptomen van bijnieruitputting. Astmatische bronchitis, astma, COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease), longontsteking, maar ook veelvuldige en langdurige verkoudheden en griep behoren tot de symptomen. Dit komt omdat het bijnierhormoon cortisol de aanmaak van het enzym histaminase bevordert. Dit enzym gaat overmatige aanmaak van het uitstotingshormoon histamine tegen. Histamine vervult een nuttige functie omdat het een nies- of hoestimpuls geeft waardoor het lichaam zich kan ontdoen van ongewenste stoffen, maar het kan bar irritant zijn als je niet uitgehooft of uitgeniest raakt.

Uiteraard geeft de medische wetenschap de boodschapper weer de schuld en je krijgt dan een antihistamine voorgeschreven. Mocht deze op termijn zijn werkzaamheid verliezen dan wordt opnieuw zwaarder geschut ingezet door middel van corticosteroïden. Nooit wordt de link gelegd met bijnieruitputting. De rol van cortisol is het in bedwang houden van het immuunsysteem en het doet dat onder andere door middel van histaminase. Een tekort aan dit enzym betekent een overmaat aan histamine, waardoor je je de longen uit je lijf niest en hoest en maar moeilijk over aandoeningen van de luchtwegen en longen heen komt. Van astma is bekend dat stress een aanval kan veroorzaken, dus de link met de bijniere is opnieuw aanwezig. En wat te denken van hyperventilatie, iets wat absoluut met stress te maken heeft?

### **De bijniere en infectieziektes**

Bijnieruitputting houdt in dat het immuunsysteem onvoldoende bijgestuurd en in bedwang gehouden wordt. De balans is dan zoek. Infecties van de luchtwegen komen veel voor, maar andere infectieziektes zoals hepatitis C en AIDS kunnen eveneens het gevolg zijn van bijnieruitputting. De middelen die tegen dergelijke ziektes door de reguliere wetenschap worden ingezet zijn uiterst grof en komen neer op schieten met een kanon op een mug, aangezien het varianten van chemotherapie betreft. Het mag duidelijk zijn dat dit een extreme stress en belasting vormt voor je hele gestel, maar de bijniere in het bijzonder. Net als bij kanker is de 'therapie' vele malen dodelijker dan de ziekte zelf.

### **De bijniere en de ogen**

De ogen en het zicht worden vaak in verband gebracht met de lever en niere. Diabeten kunnen verzwakte niere krijgen en als gevolg daarvan blind worden. De relatie tussen de niere en bijniere moet je inmiddels wel duidelijk zijn. Trage en overbelaste ontgiftingsorganen (de lever en de niere) kunnen afkomstig zijn van onderactieve bijniere en een onderactieve schildklier. Ook is duidelijk geworden dat je hierdoor vatbaarder wordt voor infecties en ontstekingen. Deze infecties en ontstekingen kunnen vervolgens overal in het lichaam optreden, dus ook bij de ogen. Symptomen kunnen zijn: verminderd, wazig zicht, vlekken voor de ogen, nachtblindheid, ooginfecties en –ontstekingen, bijziendheid en verziendheid.

Een interessante theorie met zicht op zicht is die van de Amerikaan William Bates, beschreven in zijn boek *Better Eyesight Without Glasses* (1940). Volgens Bates zijn de ogen slechts een lens die frequenties registreert, die vervolgens vertaald worden in beelden door de hersenen. Het werkelijke zien gebeurt dus in de hersenen, evenals andere zintuigen als horen en ruiken. Bates ontwikkelde een methode die heel erg gericht is op ontspanning, omdat volgens zijn theorie verkramping van de oogspieren een fysieke uiting is van verkramping van het denken. Hoe opener en ontspannener de geest, hoe beter het vermogen wordt om te zien. Letterlijk een open blik dus. Bates hielp succesvol mensen van een bril af, puur door middel van ontspanning. Opnieuw een duidelijke aanwijzing dat de bijniere een belangrijke rol spelen bij de oogfunctie.

Hier in Nederland verkeren we in de gelukkige omstandigheid dat de Amerikaan Thomas Quackenbush in ons land is neergestreken. Hij geeft al zo'n vijftieng jaar

les in de Bates-methode en heeft zelf een boek geschreven met de prachtige titel *Relearning to See* (1997), omdat het zijn visie is dat ons *afgeleerd* wordt op een natuurlijke manier te kijken. Hij trekt de vergelijking met baby's. Als baby heb je een beeldbewustzijn, je stapt in een grote plaatjeswereld en kijkt vol verwondering om je heen. Als je iets ziet wat je mooi, vreemd of interessant vindt, wijs je ernaar. Alles is nieuw en anders en je hebt geen oordeel of vooroordeel, je bent een pure observeerder. En wat leren we later op school en van onze ouders, vrienden, buren en collega's? Kijk voor je! Stop met wijzen! Moet je hem of haar nou eens zien, die ziet er echt niet uit! Je blik wordt niet verruimd maar vernauwd. Oordelen die we over een ander hebben, hebben vrijwel altijd betrekking op onszelf, die ander is een spiegel waarin we onszelf terugzien.

Quackenbush leert ons terug te stappen in die plaatjeswereld en weer onbevooroordeeld te kijken zonder spanning, opnieuw leren kijken dus. Een zeer interessante en bovendien werkzame kijk op kijken. Zijn website is:

<http://www.naturalvisioncenter.com/>

In onze blanke, westerse samenleving is teveel in je kop zitten hoofdzieke nummer één (bewuste woordspeling), zo blijkt maar weer. Onze op stimulering gestoelde maatschappij bevordert letterlijk en figuurlijk kortzichtigheid.

### **De bijniereen en hoofdpijn**

De bijniereen reguleren de bloedsuikerspiegel en hebben een belangrijke oxidatiefunctie. Hoofdpijn, vooral ernstige hoofdpijn als migraine, kan ontstaan als er te weinig glucose of zuurstof naar de hersenen gaat. Broda Barnes merkte dat hij met dierlijke schildklierhormonen chronische hoofdpijn relatief eenvoudig kon laten verdwijnen. Met dierlijk bijnierconcentraat worden soortgelijke positieve resultaten bereikt. Vanwege de glucose- en oxidatiefuncties van de bijniereen zou het wel eens effectiever kunnen zijn om de aandacht eerst op de bijniereen te richten en pas in tweede instantie op de schildklier, mocht dat dan nog nodig zijn.

Maar, zoals gezegd, het samenspel tussen de organen is circulair en Barnes merkte dat hij met het toedienen van natuurlijke schildklierhormonen in de juiste doses in veel gevallen ook bijnierproblemen kon oplossen. Andersom worden door artsen zoals James Wilson soortgelijke resultaten precies andersom bereikt en zijn door het toedienen van natuurlijk bijnierconcentraat dus ook schildklierproblemen op te lossen. Het ene orgaan probeert altijd te compenseren voor het andere om de balans te handhaven. Dit is ook de reden waarom de symptomen van trage schildklierwerking en bijnieriutputting zoveel overeenkomen. Hoofdpijn is daar een van. Tijdens een migraine-aanval wordt de patiënt gedwongen om absolute rust te nemen en elke licht- of geluidsimpuls te vermijden. Een betere stressvermijdingstactiek is bijna niet te bedenken, dus dit heeft absoluut iets met de bijniereen te maken .

### **De bijniereen en menstruatie en menopauze**

Pijnlijke en langdurige menstruatie en PMS voorafgaand aan de menstruatie zijn een teken van een maandelijkse vrouwelijke hormonale cyclus die allesbehalve

soepeltjes verloopt. Dit is het gevolg van hormonale disbalans. Het kan daarom zinvol zijn de hormonen een handje te helpen. Opnieuw helpen hier dierlijke bijnier- en schildklierhormonen de premenstruele en menstruele klachten verlichten of zelfs verhelpen. Hetzelfde geldt voor overgangsklachten. Opvliegers, overmatig zweten, slecht slapen, gewrichtsklachten, vocht vasthouden, hoofdpijn, een droge huid en andere nare bijverschijnselen die gepaard kunnen gaan met de menopauze verdwijnen als sneeuw voor de zon met gerichte hormoon- en voedingstherapie.

### **De bijnieren en zout en water**

Een van de functies van de bijnieren is het regelen van de natrium-kaliumbalans in de cellen. Als er bijnieruitputting plaats vindt, gaat de bloeddruk omlaag. De bijnieren geven dan een signaal aan de cellen af om natrium te gaan 'lekker' om de bloeddruk omhoog te brengen en kalium vast te houden in de cellen. De cellen lekken hierdoor ook water, want waar water is volgt natrium automatisch. Het gevolg is dat je cellen uitdrogen en je een constant dorstgevoel ervaart, een symptoom van (pre)diabetes. Geen probleem, zul je denken, voldoende water drinken en je vult de vochtthuishouding aan. Was het maar zo simpel. Als jij een van die mensen bent die nóg meer dorst krijgt van het drinken van water en een uitgedroogd gevoel met een droge mond om vervolgens om de vijf minuten naar de WC te lopen om dat water weer kwijt te raken, dan heb je bijnieruitputting.

Acht glazen water per dag drinken of minimaal twee liter? Niet als je bijnieruitputting hebt. Als er al een proces in werking is gezet waarbij je cellen water en natrium lozen om de bloeddruk omhoog te krijgen, maak je het erger door zoveel water te drinken. Dit veroorzaakt namelijk een nog grotere leegloop van de cellen met nog meer natrium die verloren gaat. Het mag duidelijk zijn dat dit een overbelasting vormt voor zowel je bijnieren, die nu nog harder moeten werken om de bloeddruk te reguleren, als je nieren, die al dat water via de urine moeten lozen. Laat je niets wijsmaken over de 'gezonde' en 'spoelende' werking van al dat water. Als je lichaam zich razendsnel van al dat vocht wil ontdoen, doe je meer kwaad dan goed voor je bijnieren en nieren.

Eén simpele toevoeging maakt het verschil tussen vocht onttrekken en vocht toevoegen aan je cellen: zout. Drink je zout, maar kies je zout zorgvuldig. Maak een Sole (geconcentreerde zoutwateroplossing) van Keltisch zeezout door eenderde zout te vermengen met tweederde water in een leeg jampotje en goed te schudden. Er zullen zoutkorrels overblijven op de bodem die niet oplossen, een teken dat het water volledig verzadigd is met zout. Los één theelepeltje van deze Sole op in een glas water en begin er de dag mee meteen na het wakker worden en sluit er de dag mee af voor het slapen gaan. Tussendoor kun je naar behoefte ook nog meerdere glazen water met Sole drinken, maar let goed op eventuele negatieve bijverschijnselen, zoals vocht vasthouden. De toevoeging van deze zoutoplossing geeft het water een prettige, romige, licht ziltige smaak die door je lichaam zal worden verwelkomd. Je kunt hiermee kraanwater tot het beste mineraalwater maken dat je ooit geproefd hebt. Je zult tevens merken dat je lichaam dit soort water wel wil gebruiken en je nu niet meteen richting urinoir stuurt.

Je kunt natuurlijk ook Keltisch zeezout koud of warm gebruiken bij de bereiding van je voedsel. Het is bijzonder mineraalrijk zout, waarmee je je bijnieren en schildklier

blij maakt. Dit zout is niet te vergelijken met het schadelijke, stimulerende tafelzout dat je in de supermarkt koopt of het 'zeezout' wat in de supermarkt of zelfs de natuurvoedingswinkel te vinden is. Verzadigd vergroot de opnamemogelijkheid van je lichaam voor al die mineralen en spoorelementen. Dit komt weer geheel overeen met de bevindingen van Weston Price die constateerde dat natuurvolkere over de hele wereld altijd een of meerdere bronnen hadden van verzadigd vet en zout.

Het maakte de mensen niet alleen gezond, het vergrootte ook hun welbevinden en spiritualiteit. In de woorden van Price:

*Men kan zich afvragen of er niet iets zit in de levensscheppende vitamines en mineralen van de voeding die niet alleen fraaie lichamelijke structuren bouwt waarin hun ziel huist, maar ook geesten en harten bouwt die in staat zijn tot een hoger type mens-zijn, waarbij de materiële levenswaarden ondergeschikt worden gemaakt aan het individuele karakter.*

Een andere, zeer effectieve manier om water toe te voegen aan je cellen is door middel van verzadigde vetten. Er is geen vochtverlies bij verzadigde vetten, de overdracht naar de cellen is één op één. Dit komt omdat wat een verzadigd vet verzadigd maakt de aanwezigheid is van grote hoeveelheden waterstof. Waterstof is de bouwsteen van water en is nog effectiever dan water in het hydrateren van de cellen.

### **De bijniere en de zon**

Behalve voeding en orgaanconcentraten is de warmte en het licht van de zon zeer helend voor de bijniere. Wat goed is voor je kan door verzwakking echter extreem negatief uitwerken. Bij bijnieriutputting speelt vaak een overgevoeligheid voor licht en warmte. Heb je je ooit afgevraagd waarom sommige mensen opgefokt raken, op het agressieve af, als het weer warm en drukkend is? Bijnieriutputting. Enig idee waarom sommige mensen zo lichtgevoelig zijn dat ze zelfs op een bewolkte dag nog het liefst een zonnebril zouden opzetten? Bijnieriutputting. Het is dan ook raadzaam bij bijnieriutputting om zonlicht en –warmte niet te mijden, maar je blootstelling eraan langzaam op te bouwen.

Nu weet je meteen waar de zogeheten zonne-allergie vandaan komt. En denk ook aan huidkanker veroorzaakt door de zon. Waarom krijgt de zon de schuld? Je denkt toch niet werkelijk dat de oermens hoestend en proestend van de hooikoorts door de steppe liep, om aan het eind dood neer te vallen van de huidkanker doordat hij zo lang in de zon had gelopen? Je denkt toch niet dat hij een zonnebril droeg? Het feit dat dit soort zaken voorkomen in onze moderne wereld geeft aan in hoeverre we verzwakt zijn. Bijnieriutputting speelt hier een grote rol in. Wat ook meespeelt zijn hoge cortisolwaarden voorafgaand aan bijnieriutputting (de weerstandsfase), waardoor de huid dunner wordt.

Een andere oorzaak van overgevoeligheid voor de zon zijn de zwaar bewerkte meervoudig onverzadigde plantaardige vetten als zonnebloemolie en maïsolie waarin we bakken en braden en de plantaardige 'boters', de margarines, halvarines, minarines of hoe ze ook mogen heten, die we op ons brood smeren, boordevol geharde vetten (transvetten). De wanden van onze cellen, dus ook onze huidcellen,

bestaan voor de helft uit verzadigd vet. Verzadigd vet verstevigt deze celmembranen en dat wat tegenwoordig voor bakvet en boter moet doorgaan doet het tegenovergestelde. Dit verandert de samenstelling van de celmembranen, waardoor we ook gevoeliger worden voor de zon.

## **De bijniereen en huidklachten**

Het kan niet vaak genoeg gezegd worden: verzadigde vetten zijn van groot belang voor de organen, het zenuwstelsel en de lichaamcellen. De huid als grootste orgaan is iets waar we zuinig op moeten zijn, het is onze eerste verdediging tegen ongewenste indringers van buitenaf. De vetoplosbare vitamines spelen hier een grote rol in, met name vitamine A. Een van de grootste verbruikers van vitamine A is de schildklier. Weston Price constateerde dat de gemiddelde Amerikaan in de jaren 1930 maar liefst tien keer zo weinig vetoplosbare vitamines consumeerde als de natuurlvolkeren die hij over de hele wereld bestudeerde. Wat zullen de tekorten nu wel niet zijn?

Vitamine A gaat overigens samen met vitamine D in een ideale verhouding van 10 tot 1. Tot aan de oorlog hoorde levertraan er gewoon bij. Lekker was het niet, maar iedereen beseftte dat het noodzakelijk was voor een goede gezondheid. En laat levertraan nu net de juiste verhouding vitamine A tot D bevatten en daarnaast de lange-keten omega-3 vetzuren EPA en DHA. Ook at men voor de oorlog orgaanvlees zoals lever, hart en nieren en daarnaast roomboter en eieren en men dronk rauwe melk. Dit zijn allemaal belangrijke bronnen van vitamine A en D.

Vitamine D vind je overigens niet alleen in voedsel, maar ook in zonlicht. En zonlicht is extreem helend voor de bijniereen. Maar daar heb je wel een gezonde huid voor nodig. Een huid die overgevoelig is voor de zon kan overduidelijk het zonlicht niet goed opnemen. Daarnaast heb je cholesterol nodig om het zonlicht om te zetten in vitamine D. Eieren zijn een uitstekende bron van vitamine A en D en cholesterol. Wist je trouwens dat vitamine D geen vitamine is maar ook een hormoon en dat er een regelrechte epidemie plaatsvindt van vitamine D-tekort, die onder andere verantwoordelijk is voor botontkalking en kanker?

Acne, eczeem, psoriasis, wratten, het zijn allemaal uitingen van huidproblemen. Sommigen leggen de schuld bij schimmels. Schimmels zijn een symptoom van dysbiose, verstoorde darmflora. Anderen zien dergelijke huidklachten als een soort goedaardige huidkanker. Weer anderen zoeken het bij een tekort aan vitamine A. Naast het feit dat we te weinig vitamine A via onze voeding binnenkrijgen, kost het veel vitamine A en schildklierhormoon om ontstekingsprocessen en eiwitrijke voeding zonder ondersteunende vetten voor de vertering te bolwerken.

Broda Barnes hierover in zijn boek *Hypothyroidism: The Unsuspected Illness* uit 1976:

*Klaarblijkelijk verbruikt een voedingspatroon dat hoog is in eiwitten beschikbare schildklierhormonen. Twee studies in de medische literatuur geven aan dat overmatige eiwitten de basale stofwisseling verlagen.*

Een dergelijke negatieve uitwerking bespeurde hij niet bij voeding die hoog was aan vetten:

*Ter verdediging van voeding met veel vet is het de moeite waard om de ervaring van een cardioloog uit New York te vermelden. Hij had veel hartpatiënten die moesten afvallen en hij had maar één dieet dat bestond uit een half pond vet vlees drie keer per dag. Zijn patiënten verloren niet alleen op succesvolle wijze gewicht maar ze ervaarden geen nadelige effecten en hun hartfunctie verbeterde.*

Hormonale ondersteuning en de juiste voedingsstoffen kunnen uitkomst bieden bij huidklachten. Het is bekend dat trage schildklierwerking tot pafferigheid van het gezicht kan leiden veroorzaakt door slijmvorming, vandaar dat de oorspronkelijke naam voor trage schildklierwerking 'myxoedeem' was (myx = slijm; oedeem = zwelling). Daarnaast is bekend dat trage schildklierwerking een schubachtige huid kan veroorzaken. Bijnieruitputting werkt weer een trage schildklier in de hand en zo is het cirkeltje letterlijk weer rond.

### **De bijnieren en haaruitval**

Bijnieruitputting verstoort onder andere de leverfunctie en vertraagt de stofwisseling waardoor de verteringsorganen trager worden. Hierdoor wordt het noodzakelijk voor het lichaam om voedingsstoffen, met name mineralen en glucose, aan minder essentiële delen van het lichaam te onttrekken om de organen te blijven voeden. Behalve botten en het gebit worden hiervoor ook nagels en haren opgeofferd. Gebroken en gescheurde nagels en haaruitval kunnen hiervan het gevolg zijn en vaak gaan ze met elkaar samen.

Ook wordt de doorbloeding gebrekkiger waardoor er te weinig voedingsstoffen naar deze lichaamsdelen gaan. Het bloed raakt vervuilerd en er kunnen verstoppingen en blokkades ontstaan. De verterings- en opnamecapaciteit van voedingsstoffen vermindert, waardoor er tekorten aan belangrijke mineralen voor de haren en nagels ontstaan, zoals zink en silicium. Ook vermindert vaak de kwaliteit van de huid.

Deze klachten worden vaak aan de lever toegeschreven en op zich klopt dat wel, maar als we iets verder kijken komen we uit bij bijnieruitputting en trage schildklierwerking. Alle organen vormen een keten en de keten is net zo sterk als zijn zwakste schakel. Naarmate de lever verzwakt, vermindert bijvoorbeeld de capaciteit van de lever om het schildklierhormoon T4 om te zetten in het voor de cellen actieve T3. *Alle* cellen in je lichaam lijden hieronder, dus een goed functionerende lever is van levensbelang. Vandaar de naam: leef-er.

### **De bijnieren en depressie**

Het mag duidelijk zijn dat als vermoeidheid en zenuwaandoeningen het gevolg kunnen zijn van bijnieruitputting depressieklachten eveneens om de hoek liggen. Nervositeit kan leiden tot neurose en fobieën en andere angststoornissen. Dit is het gevolg van de vluchtrespons die adrenaline teweegbrengt die vervolgens niet wordt vertaald in actie. Men raakt hierdoor passief, verlamd als een konijn dat verblind wordt door de koplampen van een auto en niet meer wegrent van het gevaar. Dit



gevoel van dreiging zonder actie wekt depressie in de hand. Je hebt dan de neiging je in jezelf op te sluiten, je af te zonderen. Je hebt letterlijk genoeg aan jezelf.

Weet je waarom je slaap krijgt als je honger hebt? Omdat je bloedsuikerniveau te laag is en er te weinig glucose en vetten voorradig zijn als brandstof. Je energieniveau daalt dan en je raakt vermoeid en passief. Caloriearme diëten zijn een vorm van uithongering waar je lichaam niet op zit te wachten. Tevens is het niet gezond en zelfs gevaarlijk om te vasten als je bloedsuikerspiegel instabiel is. Een symptoom van bijnieruitputting kan een gebrek aan hongergevoel zijn, vooral als er continu gegrepen wordt naar stimulerende middelen zoals koffie, suiker, alcohol, drugs of medicatie. Dergelijke opjagende en aanjagende middelen wekken vermoeidheid, passiviteit en depressie in de hand. Gebrek aan zonlicht en vitamine D vormen een extra belasting voor de bijniëren, ziedaar je herfst- of winterdepressie.

Daarnaast veroorzaakt cholesterol- en vetarme voeding een tekort aan gezonde hersenvoeding, waarbij met name het hormoon serotonine het onderspit delft. Anti-depressiva maken het probleem alleen maar erger, omdat ze een schijnoplossing bieden door de patiënt helemaal niets meer te laten voelen door onderdrukking van de angst- en zenuwsymptomen. Bovendien zijn ze vaak op fluor gebaseerd en zeer schadelijk voor de schildklier. Beter is het om juist goed te zijn voor de schildklier en de bijniëren en mensen met angst- of depressieklachten op een protocol van dierlijke bijnier- en schildklierhormonen te zetten gekoppeld aan de juiste hersenvoeding. Artsen die met dergelijke protocollen werken boeken zonder uitzondering zeer goede resultaten.

Een zeer goed natuurlijk alternatief voor anti-depressiva zonder schadelijke bijwerkingen is St. Janskruid. Er zijn studies die aantonen dat St. Janskruid cortisolverhogend werkt, andere spreken dit weer tegen en zeggen dat het juist cortisol verlaagt. Gezien de positieve werking van St. Janskruid bij bijnieruitputting ben ik eerder geneigd het eerste te geloven.

### **De bijniëren en agressie**

De andere kant van de angstrespons van adrenaline is de vechtrespons. Hierbij vindt wel actie plaats en wordt het gevaar tegemoet gegaan door middel van agressie. Dit is nuttig in het geval van een echte dreiging of gevaar, maar werkt tegen je als je bijvoorbeeld kribbig wordt als je bloedsuiker daalt. Als ik een euro kreeg voor elke persoon die snel opgefokt is als gevolg van bloedsuikerschommelingen waarvan hij of zij niet op de hoogte is (inclusief medici!), was ik nu een rijk man. Dit gedrag zit behalve anderen ook vooral de persoon zelf in de weg. Ook hier hebben we te maken met een verstoorde hersenfunctie als gevolg van een hormonale disbalans.

Dat we niet losjes moeten omspringen met onze hersenfunctie blijkt wel uit het feit dat het de zetel is van de twee hormoonorganen die de schildklier aansturen, de hypothalamus en de hypofyse. Zo schrijft de Belgische endocrinoloog Thierry Hertoghe in zijn boek *Taboehormonen – gevaarlijk of onmisbaar bij anti-aging?* (2007):

*Hormonen zijn essentieel. Zo zal de afwezigheid van schildklierhormonen de mens tot een organisme zonder geweten reduceren, een plant die niet in staat is om*

*gedachtes te formuleren of emoties te voelen. Zelfs een baby die geboren wordt zonder hersenen (anencefalie), maar met een schildklier, kan nog enkele uren leven en emoties en prikkelingen ervaren die een menselijke plant die geen schildklierhormonen produceert, ontbeert.*

Behalve adrenaline speelt dat andere bijnierhormoon, cortisol, ook een rol. Als cortisol laag is door bijnieruitputting sporen de bijniere en geslachtsorganen lichaam en geest aan tot actie door de productie van meer testosteron. En laat nu net testosteron een hormoon zijn dat agressie bevordert. Niet voor niets liggen agressie en seksualiteit dicht bij elkaar, twee oerdriften die hun oorsprong vinden in de geslachtshormonen en die zich op gevaarlijke wijze kunnen vermengen in gedragsstoornissen als seksueel misbruik, verkrachting en necrofilie.

Stimulerende voeding en dranken jagen de bijniere aan en terwijl de een passief en depressief wordt, wordt de ander agressief. Dit zijn twee kanten van dezelfde medaille en vaak worden ze door dezelfde persoon afgewisseld. Je zou depressie zelfs kunnen zien als een vorm van agressie tegen jezelf (zelfhaat). Bij anorexia zie je dat het zich ook vertaalt in zelfstraf door uithongering. Bij sport- en fitnessfreaks speelt maar al te vaak verborgen zelfhaat door lichamelijke uitputting als gevolg van anaerobische 'sport'beoefening. Hiermee wordt bedoeld dat je lichaam meer zuurstof gebruikt dan je op dat moment inademt, waardoor zuurstof ontleend wordt aan de spieren en organen. Natuurlijke hormoontherapie met de juiste hersenvoeding is dan ook even effectief voor dit soort aandoeningen als voor agressie.

### **De bijniere en hyperactiviteit**

Hoe kan het toch dat kinderen in de laatste tientallen jaren zo impulsgevoelig en hyperactief zijn geworden? Is het omdat onze maatschappij drukker en sneller is geworden of is er meer aan de hand? Hoewel het niet te ontkennen valt dat onze maatschappij inderdaad gejaagder is dan ooit, is vooral ons voedsel gejaagder dan ooit. We zitten allemaal aan de drugs en het snoepje dat je je kind geeft als beloning voor 'zoet' gedrag of om het 'zoet' te houden, zou wel eens meer schade aan kunnen richten dan je denkt. Inmiddels is de aanjagende werking van chemische kleurstoffen min of meer bekend bij het algemene publiek, maar niemand lijkt iets schadelijks te zien in de hoeveelheden suiker, fructosestroop of kunstmatige zoetstoffen die in al die zoetheid wordt gestopt.

Je lichaam houdt je echter niet voor de gek. Het reageert op deze aanslag door wanhopig te proberen de schade te beperken. Bij kinderen uit dat zich in hyperactiviteit, tegenwoordig officieel gediagnostiseerd als ADHD en uitgelegd als een aangeboren 'chemische disbalans' in de hersenen. In werkelijkheid is dit een agressieve respons die de persoon aanspoort tot actie. Dit zie je ook bij oververmoeide kinderen. Je zou verwachten dat ze spontaan in slaap vallen, maar niets is minder waar. Ze gaan juist drammen en compenseren voor de vermoeidheid met overactief, vervelend gedrag. Dit is klassieke overcompensatie door de bijniere, waardoor kinderen impulsgevoelig worden en onmiddellijk hun zin willen krijgen en afdwingen. Dit is de basis van verslavingsgedrag.

Hyperactieve kinderen worden in New Age-kringen nog wel eens romantisch afgeschilderd als 'nieuwe tijdskinderen' of 'indigo-kinderen'. De suggestie wordt

gewekt dat het hier om een aankondiging van een nieuwe tijd gaat waarin we niet meer gehoorzamen aan de traditionele gezagspatronen. Ik verwelkom ook een dergelijke ontwikkeling en ben zeker geen voorstander van een hiërarchie bestuurd door onzekere mannetjes met te grote ego's, maar ik moet iedereen die gelooft dat ADHD een voorbode is van een evolutionaire sprong toch even uit de wolken trekken en met beide benen op de grond zetten. ADHD is bijnieruitputting, punt. Evolutie gebeurt niet door stress, evolutie gebeurt vanuit ontspanning. Wie zich verzet tegen de huidige orde, voert strijd met zichzelf. Dit is exact wat je met deze kinderen ziet gebeuren, ze zijn vooral in strijd met zichzelf. Pas als je de strijd volledig opgeeft, ontstaat er werkelijke verandering en groei. Misschien toch beter om je eerst maar eens te richten op je eigen persoonlijke evolutie.

Natuurvolkeren waren spiritueel een stuk verder, zonder alle rookgordijnen die er vandaag de dag omheen opgetrokken worden. We zijn zo gestresst dat we spiritualiteit of evolutie nog niet zouden herkennen al sloeg het ons recht in het gezicht. Wist je dat bij natuurvolkeren er geen huilbaby's bestonden? Een goed doorvoed kind dat veel liefde ontvangt, heeft geen noodzaak om te huilen. De bijnieruitputting begint bij ons helaas maar al te vaak al in de wieg. Cholesterol- en vetarme flesvoeding boordevol suikers, zoetstoffen en soja (een zeer beruchte schildkliersloper en hormoonverstoorder) helpen ook niet. En al helemaal niet als deze opgewarmd is in de magnetron in een plastic fles. Het lijkt me een goed idee om eens te beginnen met wat je in je mond stopt. Spiritualiteit beleef je niet door in een grot te mediteren en vervolgens koffie met een koekje te nemen. Ik heb een goed woord voor dit soort dromers: spirillusionisten.

### **De bijnieren en autisme**

Een andere hersenaandoening die schrikbarend is toegenomen is autisme. In Nederland wordt het nog angstvallig stilgehouden door de autoriteiten maar in Amerika is het al een min of meer publiek geheim dat vaccinaties met hun kwik, aluminium, formaldehyde, dierlijk DNA, smaakversterker, zoetstof, squaleen en andere hormoon- en immuunverstorende bestanddelen niet alleen autisme maar ook bijvoorbeeld wiegendood of longontsteking bij kinderen veroorzaken. Voor de bijnieren vormen deze levensbedreigende stoffen een ernstige vorm van stress die zeer heftige immuunreacties kan uitlokken. Diegenen die het overleven kunnen hier blijvende hersenbeschadiging aan overhouden als gevolg van zuurstofgebrek in de hersenen toen het lichaam alle krachten moest aanwenden om deze gevaren het hoofd te bieden.

De Amish-gemeenschap is een gemeenschap van mennonieten in het Amerikaanse mid-Westen die zich om godsdienstige redenen niet laten vaccineren. Ook houden ze er een traditionele levensstijl op na met zelfverbouwde gewassen en hun eigen vee. Onder deze mensen komt nauwelijks autisme voor. Vreemd toch dat deze mensen niet worden bestudeerd? Als autisme een natuurlijk, aangeboren verschijnsel was, zou het onder de Amish op minstens zo'n grote schaal moeten voorkomen. Wat we weten van de Amish is dat slechts een handjevol kinderen autisme heeft. Letterlijk een handjevol. En dat blijken kinderen te zijn waarvan de ouders gezwicht waren voor sociale druk van buitenaf en hun kinderen alsnog hebben laten vaccineren.

Andere oorzaken van autisme zijn gelegen in een slechte eiwitvertering als gevolg van te weinig spijsverteringssappen, een symptoom van bijnieruitputting en trage schildklierwerking. Als boosdoeners worden vooral gluten in granen en melkeiwitten (caseïne) aangewezen en het is een feit dat een gluten- en caseïnevrij dieet wonderen kan doen bij het verhelpen van autisme. Het lost echter het spijsverteringsprobleem dat hieraan ten grondslag ligt niet op en er zullen zich andere problemen met de stofwisseling voordoen op latere leeftijd, met eventuele andere hersenaandoeningen tot gevolg. Een vermijdingstactiek maakt je lichaam niet sterker maar zwakker op de lange duur.

Ook voor autisme wordt helaas in bepaalde kringen een spirituele verklaring gezocht, net als bij de zogeheten hyperactieve 'indigo'kinderen. De gedachtengang is dat de huidige wetenschap gebaseerd is op hokjesdenken, waarbij emotie geen rol van betekenis speelt. In zo'n land der blinden is de autist koning. Dat de huidige wetenschap autistische trekjes heeft is op zich een juiste constatering, maar dat is ook precies wat er mee mis is. Dit kan nooit een rechtvaardiging zijn voor het verheffen van een hersenaandoening tot iets hogers dan het werkelijk is. Ook dit is geen evolutionaire sprong. Integendeel, het getuigt van devolutie, een achteruitgang in mentaal functioneren in plaats van een vooruitgang. Een werkelijke evolutiesprong zou zijn dat we beide hersenhelften in volmaakte balans met elkaar leren gebruiken, kennis koppelen aan wijsheid in plaats van voornamelijk te leunen op onze rationele linkerhersen helft en dan denken dat we slim bezig zijn. Hoe slim is het om minder dan tien procent van je hersencapaciteit te gebruiken?

### **De bijnieren en hooggevoeligheid**

Hooggevoelige mensen hebben moeite om bij zichzelf te blijven. Ze pikken gauw sfeertjes op van anderen en laten zich domineren en manipuleren, vaak onbewust. Net als bij hyperactiviteit en autisme wordt dit door spirillusionisten nog wel eens gezien als een teken van hogere spirituele ontwikkeling. Opnieuw zie je dat stress wordt verheven tot het hoogste goed. Onder het kopje 'de bijnieren en verslavingen' gaf ik al aan dat bijnieruitputting leidt tot over je eigen grenzen heengaan, bijvoorbeeld door uitputting en uithongering.

Dit wordt niet in de laatste plaats gestimuleerd door onze eigen voedsel'experts' die overgewicht verbinden aan calorieënnname en gebrek aan beweging, waarbij hormonale factoren totaal niet meegenomen worden in hun simplistische redeneringen. De oplossing ligt dan in minder eten, meer bewegen. Oftewel: meer calorieën verbranden dan je inneemt waarbij je lichaam zijn eigen spier- en botmassa gaat opgebruiken en je inderdaad afvalt en met een constant knagend hongergevoel rondloopt. Hierdoor word je een schuldgevoel aangepraat als je voor je gevoel (of volgens de weegschaal) teveel eet en te weinig beweegt en wordt voorgoed je plezier in eten vergald, al is het alleen maar vanwege de enorm saaie vet- en zoutarme maaltijden die je naar binnen moet werken en omdat je een obsessie met meten en tellen ontwikkelt voor elke maaltijd. Van chemotherapie en van doodgaan val je ook enorm af, maar gezond is het net zo min. Door onze slankheidscultuur is ongezond ondergewicht nu de norm en menig fotomodel veruïneert haar metabolisme om toch maar vooral in dat ene jurkje te passen, gevolgd door hordes tienermeisjes die er ook zo uit willen zien en dezelfde eetstoornis ontwikkelen. Dankjewel, overheid, voor dit 'deskundige' voedingsadvies.

Of ben ik nu te hooggevoelig dat ik me dit allemaal aantrek? Het punt met hooggevoeligheid is dat dit ook bijniengerelateerd is. Je hoort je eigen energie goed te kunnen bewaken, maar daarvoor moet je hormonaal wel sterk in je schoenen staan. Cortisol is bij uitstek het stressafwerende hormoon. Als je cortisol te laag is, heb je bijnierrupting. In die staat ben je onmachtig om sfeertjes van anderen te zien voor wat ze zijn en word je manipuleerbaar en zwak.

Mijn definitie van spiritualiteit is staan als een huis en kunnen geven, vergeven en ontvangen, waarbij je even goed zorgt voor jezelf als voor een ander. Hooggevoeligheid past wat mij betreft niet onder deze definitie en natuurvolkeren zouden je recht in je gezicht uitlachen als je dat onder het hoogste goed verstaat en je vervolgens leren waar het werkelijk om draait. Dat zou beginnen met een bord goed voedsel, voeding die zij als heilig zagen, vruchtbaarheidsbevorderend voedsel als orgaanvlees, rauwe melk, eieren en viseieren. Kortom, al die voeding die volgens Weston Price hoog was in vetoplosbare vitamines en mineralen.

### **De bijniieren en onvruchtbaarheid**

Zoals gezegd zijn de geslachtsorganen en de bijniieren nauw met elkaar verbonden. Stelselmatige overproductie van testosteron om de juiste actie te bevorderen die een oplossing voor de stressituatie moet brengen, leidt uiteindelijk tot de bodem van de testosteronput. Voor mannen kan dit onder andere leiden tot onvruchtbaarheid, potentieproblemen, stemmingswisselingen en haaruitval. Vrouwen kunnen een oestrogeentekort oplopen door bijnierrupting, wat eveneens onvruchtbaarheid, maar ook stemmingswisselingen, botontkalking en huidproblemen tot gevolg kan hebben.

Bij mannen wordt testosteron geproduceerd in de zaadballen en de bijniieren. De productie van oestrogeen zit bij mannen exclusief in de bijniieren. Bij vrouwen wordt oestrogeen geproduceerd in de eierstokken en de bijniieren. De productie van testosteron zit bij vrouwen exclusief in de bijniieren. Ook hier zie je de bijniieren weer voorbijkomen als belangrijke regelaars van vitale hormonale processen. Bijnierrupting kan dus zeer zeker verband houden met vruchtbaarheidsproblemen. De natuur heeft liever niet dat een kind in en uit stress wordt geboren. Die kinderen die geboren worden uit een vader en moeder met bijnierproblemen zullen aangeboren bijnierzwakheden hebben. Hetzelfde geldt voor schildklierzwakheden en andere hormonale ontregelingen.

Met de juiste, gerichte aanpak zijn echter ook deze personen er weer bovenop te helpen. Het enige wat we nodig hebben is een intelligentere aanpak van onze medici en diëtisten die gebaseerd is op de circulaire aard van het leven, waarbij er geen begin en geen eind is, alleen maar voortdurende beweging. Helaas denkt men nog steeds te veel in onbeweeglijke en voorspelbare, simplistische mechanismes. Het zegt meer over het denken zelf dat onbeweeglijk, voorspelbaar en simplistisch is.

### **Het is niet jouw fout**

Het is niet jouw fout. Jij hebt geen schuld. Er bestaat niet zoiets als schuld. Als je je wanhopig aan een afvaldieet probeert te houden en na drie weken van pure

uithongering naar de koekjestrommel grijpt, omdat je bloedsuikerspiegel te laag is, doe je dat niet omdat je wil zwak is. Als je je wanhopig aan een candidadiet houdt en je na verloop van tijd toch een 'verboden' voedingsmiddel eet, gebeurt dit niet omdat je zwak van geest bent. Als je je afbeult in de fitnessruimte onder begeleiding van een personal trainer die je pusht om verder, verder te gaan en je een groeiende weerstand en gebrek aan motivatie en energie voelt, heeft dit niets te maken met zwak vlees.

Stop met jezelf schuldig voelen. Stop met die strijd tegen jezelf. Waar je mee te maken hebt zijn hormonale signalen die je niet voor niets hebt. Deze zijn gebaseerd op overleven en zullen *altijd* sterker zijn dan je wil, geest of vlees. Beter is het om te leren luisteren naar deze bijzonder krachtige signalen van je lichaam en ze te vertalen in gezonde actie. Je lichaam spoort je aan tot de juiste actie, dus interpreteer dit niet als paniek, stress of schuld. Maak sowieso nergens een prestatieslag van, dat is de valkuil van onze samenleving en dat leidt juist tot je klachten die gebaseerd zijn op stress, in welke vorm ze zich ook mogen uiten. Kijk eens hoeveel ziektebeelden ik hierboven heb aangestipt die allemaal door dezelfde oorzaak komen. Wie weet hoeveel ik er nog over het hoofd zie die in het rijtje thuishoren.

Het is niet jouw fout, je hebt geen schuld maar wel verantwoordelijkheid. Neem actie op basis van slimme, verantwoorde keuzes. Snak je naar zoetigheid dan heeft het geen zin dit te onderdrukken. De impuls van het lichaam is goed, de vertaling naar het voedingsmiddel is verkeerd. Er bestaat gezond zoet, zoals ongeraffineerde donkere rietsuiker, te koop voor relatief weinig geld van het Engelse merk Billington's:

<http://www.billingtons.co.uk/home/products/unrefined-range/molasses>

Deze suiker heeft de volledige mineraalinhoud van moeder natuur nog intact. Vraag aan een lokale winkelier of hij het voor je wil bestellen of bestel het zelf op internet.

Heb je onweerstaanbare trek in zout, zorg dan dat je Keltisch zeezout in huis hebt, te bestellen bij Pascal Pichon van Breizh Import in Zwolle:

<http://www.breizh-import.nl/>

Ook dit zout is ongeraffineerd en bevat de volledige mineraleninhoud van maar liefst 84 elementen.

Wees goed voor jezelf en zorg dat je de beste ingrediënten in huis haalt die je maar kunt vinden. Informeer en onderwijs jezelf. Hieronder een protocol om je op weg te helpen. Tenslotte nog deze wijze woorden van internetblogger Matt Stone in zijn e-book *180 Degree Metabolism – The Smart Strategy for Fat Loss* (2010)

*Stop de oorlog tegen jezelf. Het heeft geen zin en kan je zelfs grote schade toebrengen, die niet alleen je gezondheid, vitaliteit en mentale staat ondermijnt, maar ook de totale samenstelling van je lichaam. Gezondheid komt voort uit jezelf goed voeden, een goede kwaliteit van slaap, doen waar je je goed bij voelt en nooit méér van jezelf vragen dan je zelf terug kunt geven. Het gaat om emotionele harmonie met*

*je lichaam en geest. Je kunt geen vijand van jezelf zijn en verwachten dat je een gezond en gelukkig leven leidt. Gezondheid is een overschot aan voeding en liefde aanbieden aan je lichaam. Het is geen wedstrijdje armpje drukken, waarbij je de zelfsaboterende noodkreten van stemmetjes van binnen probeert te overwinnen.*

## **Je temperatuur is je graadmeter**

Je lichaamstemperatuur is de graadmeter van je gezondheid. Letterlijk. Broda Barnes onderzocht diverse manieren waarop hij trage schildklierwerking zo precies mogelijk kon vaststellen. Bloedonderzoek lijkt heel wetenschappelijk en geavanceerd, maar is berucht vanwege de vele diagnoses van trage schildklierwerking die over het hoofd gezien worden. Waar Barnes op uitkwam, klinkt bijna te primitief om waar te zijn: simpelweg een thermometer onder de oksel, 's ochtends vroeg direct na het wakker worden. Je moet dan wel vrij zijn van alle verwarmende factoren, zoals dekens, kruiken en extra kleding, dus het is het beste om rechtop in het bed te gaan zitten. De ideale onder de oksel gemeten ochtendtemperatuur moet tussen de 36,5 en 36,8 graden celcius zitten. Let wel: dit is de eindwaarde, er hoeft niet nog een hele of halve graad bij opgeteld te worden.

Het kan verstandig zijn om de thermometer van tevoren even wat op te warmen door hem een minuutje onder de oksel te houden voor het meten. Het kan ook verstandig zijn om onder beide oksels te meten en uit te gaan van de hoogste temperatuur. Vrouwen meten de meest nauwkeurige waardes op de tweede en derde dag van hun menstruatie. Digitale thermometers kunnen onbetrouwbaar zijn, vooral als de batterij oprakt. Het allerbeste is een ouderwetse kwikthermometer. Op dit adres kun je spotgoedkoop aan een kwikthermometer komen:

<http://www.vtrade.be/nl/base/shop/article.php?id=4838>

De reden waarom Barnes koos voor een axillaire temperatuurmeting (onder de oksels) en niet oraal (in de mond), auriaal (in de oren) of rectaal (in de anus), is omdat er in die regionen foutieve waardes kunnen worden gemeten door lokale ontsteking. Onder de oksel bleek simpelweg het betrouwbaarste meetgebied. De reden waarom er 's ochtends gemeten moet worden (basale temperatuur) is omdat je lichaam dan vers uit ruststand komt en er nog geen energie is geproduceerd waardoor het metabolisme noodzakelijk de temperatuur omhoog moet schroeven om je de hele dag gaande en staande te houden.

Hierboven staan diverse symptomen beschreven. Gebruik de symptomen en je lichaamstemperatuur als graadmeter voor de algemene snelheid van je spijsvertering en de effectiviteit van je immuunsysteem om zich door middel van hitteprocessen (zweeten, ontstekingen, koorts) te ontdoen van ongewenste micro-organismes als bacteriën, schimmels, virussen en parasieten. Als je consequent binnen het gewenste bereik van 36,5-36,8 zit en je symptomen zijn verdwenen, weet je dat je qua gezondheid op de juiste weg bent.

## **Het hormonale helingsprotocol**

### **Supplementen**

**voor de lever:**

R-alfa liponzuur, 100 mg 3 x per dag:

<http://www.supersmart.com/en--R-Lipoic-Acid-100-mg,-90-Vcaps--Antioxidants--0301>

Selenium, 200 mcg 2 x per dag:

<http://www.supersmart.com/en--L-Selenomethionine-200-mcg--Minerals--0502>

Mariadistel, 125 mg 3 x per dag:

<http://www.supersmart.com/en--Silymarin-80-125-mg--Liver--0030>

**voor de schildklier:**

Verzadigd vet, afkomstig van biologisch gehouden dieren die gras, klaver en kruiden eten i.v.m. hoge concentraties vetoplosbare vitamines, maar ook plantaardig verzadigd vet in de vorm van biologische kokosolie en rode palmolie van het Belgische merk Aman Prana

Jodiumrijk voedsel, voeding uit de zee (vis, schaaldieren, zeegroente, Keltisch zeezout)

Levertraan:

<http://www.vitavie.nl/> (Blue Ice fermented cod liver oil met kaneelsmaak)

**voor de bijniere:**

Adrenanorm, dierlijk bijnier- en miltconcentraat:

[https://www.webvitaal.nl/catalog/product\\_info.php?products\\_id=5055&osCsid=1b7d960muah7l1hgkaj1ui83u4](https://www.webvitaal.nl/catalog/product_info.php?products_id=5055&osCsid=1b7d960muah7l1hgkaj1ui83u4)

Multi Pro Gluco, dierlijk bijnier- en alveesklierconcentraat met maagzuur (betaïne HCL):

[https://www.webvitaal.nl/catalog/product\\_info.php?products\\_id=1857&osCsid=r6gngnp1ndgprg828ie8gd2aq4](https://www.webvitaal.nl/catalog/product_info.php?products_id=1857&osCsid=r6gngnp1ndgprg828ie8gd2aq4)

Biergisttabletten:

[http://biergist.nl/product/162700\\_PAX-BIERGISTTABLETTEN-700TAB-.aspx/](http://biergist.nl/product/162700_PAX-BIERGISTTABLETTEN-700TAB-.aspx/)

2 x daags een theelepel Sole op basis van Keltisch zeezout ([www.breizh-import.nl](http://www.breizh-import.nl)) in een glas water, 's ochtends na het wakker worden en 's avonds voor het naar bed gaan. (Sole maak je door 1/3e Keltisch zeezout te vermengen met 2/3e water in een glazen potje.)

zoethoutthee, vers te koop in de natuurvoedingswinkel van het merk Pyramide

Vitamine C:

<http://www.amazonproducts.nl/vmchk/Winteraangebdingen/50-Acerola-poeder.html>

**voor een verbeterde spijsvertering:**



Extra maagzuur:

[https://www.webvitaal.nl/catalog/product\\_info.php?products\\_id=935&osCsid=1b7d960muah711hgkaj1ui83u4](https://www.webvitaal.nl/catalog/product_info.php?products_id=935&osCsid=1b7d960muah711hgkaj1ui83u4)

Biologische appelazijn, 1 of 2 eetlepels oplossen in water en een half uur voor de maaltijd drinken

Maak zelf bouillons van beestenbotten en mergpijpjes door deze urenlang op laag vuur te koken. Deze bouillon is zo te drinken of te gebruiken als basis voor soepen en sauzen.

Teunisbloemolie voor de GLA-omzetting:

[https://www.webvitaal.nl/catalog/product\\_info.php?products\\_id=2003&osCsid=1b7d960muah711hgkaj1ui83u4](https://www.webvitaal.nl/catalog/product_info.php?products_id=2003&osCsid=1b7d960muah711hgkaj1ui83u4)

Zet jezelf vier weken op dit protocol. Doe daarna een of meerdere lever/gal-reinigingen:

[http://www.fonteine.com/lever\\_gal\\_flush.html](http://www.fonteine.com/lever_gal_flush.html)

### **Algemene tips**

Eet altijd ontbijt en vóór 10 uur 's ochtends.

Laat nooit meer dan 3 uur verstrijken tussen maaltijden, liefst 2 uur.

Eet kleine hoeveelheden gedurende de dag. Liever 5 of 6 eetmomenten op de dag dan 3 keer per dag grote hoeveelheden.

Zorg ervoor dat al je maaltijden, ook kleine maaltijden, bestaan uit een combinatie van de drie hoofdvoedingsgroepen: vetten, eiwitten en koolhydraten. Zorg voor volwaardige, biologische varianten.

Zoals je ziet zet ik vetten voorop, dan eiwitten en dan koolhydraten. Je kunt onbepaald verzadigde vetten eten (zolang je niet misselijk wordt is het goed), medium eiwitten aanhouden en een kleinere hoeveelheid koolhydraten. Je moet zelf bepalen op basis van je spijsvertering welke hoeveelheden wel of niet goed bij je vallen.

Kijk uit met koolhydraten en eiwitten! Als je teveel koolhydraten eet word je suf en slaperig, als je te weinig koolhydraten eet is het niet goed voor je bijniere en wordt je gestrest. Eiwitten kun je waarschijnlijk niet goed genoeg verteren, vooral de zwaardere dierlijke. Een goed idee is dan om juist met die zwaardere eiwitten ook extra maagzuur te slikken voor de vertering. Daarnaast liever kleinere hoeveelheden verspreid over de dag dan ineens heel veel.

In dit stadium is het raadzaam om zo weinig mogelijk zware vezels en zemelen te eten in verband met de belasting voor de spijsvertering. Laat salades en andere rauwkost achterwege en kook je maaltijden.

Bouw rustmomenten in (middagdutjes, kattenslaapjes, een boek lezen, wandelingen door het bos of langs de kust).

Beweeg met mate. Ga niet aan de cardiofitness of krachttraining, want dit onttrekt zuurstof, suikers en mineralen aan je spieren. Rustig wandelen of fietsen is prima. Houd het ontspannend, maak er geen prestatieslag van. Geen hartmeters, bloeddrukmeters, walkmans, etcetera. Concentreer je liever op een diepe buikademhaling en alleen zijn met je gedachten.

Breng niet te veel tijd voor een TV- of computerscherm door.

Ga op tijd naar bed, rond 22.00 u of in ieder geval voor 23.00 u, anders val je moeilijker in slaap en loop je het risico 's nachts wakker te worden en te gaan piekeren. Slik eventueel magnesiumcitraat om je te helpen slapen. Ron Fonteine verkoopt dit in poedervorm: [ugamedia@wirehub.nl](mailto:ugamedia@wirehub.nl).

Als je dit protocol volgt, zal je binnen afzienbare tijd op z'n minst verbetering van je toestand moeten ervaren.

Mike Donkers  
[mello\\_music@yahoo.com](mailto:mello_music@yahoo.com)

Voor updates en andere gratis PDF ebooks kijk op [www.leefbewust.com](http://www.leefbewust.com)

Vragen over voeding en gezondheid? Kom naar onze maandelijkse kennisavonden