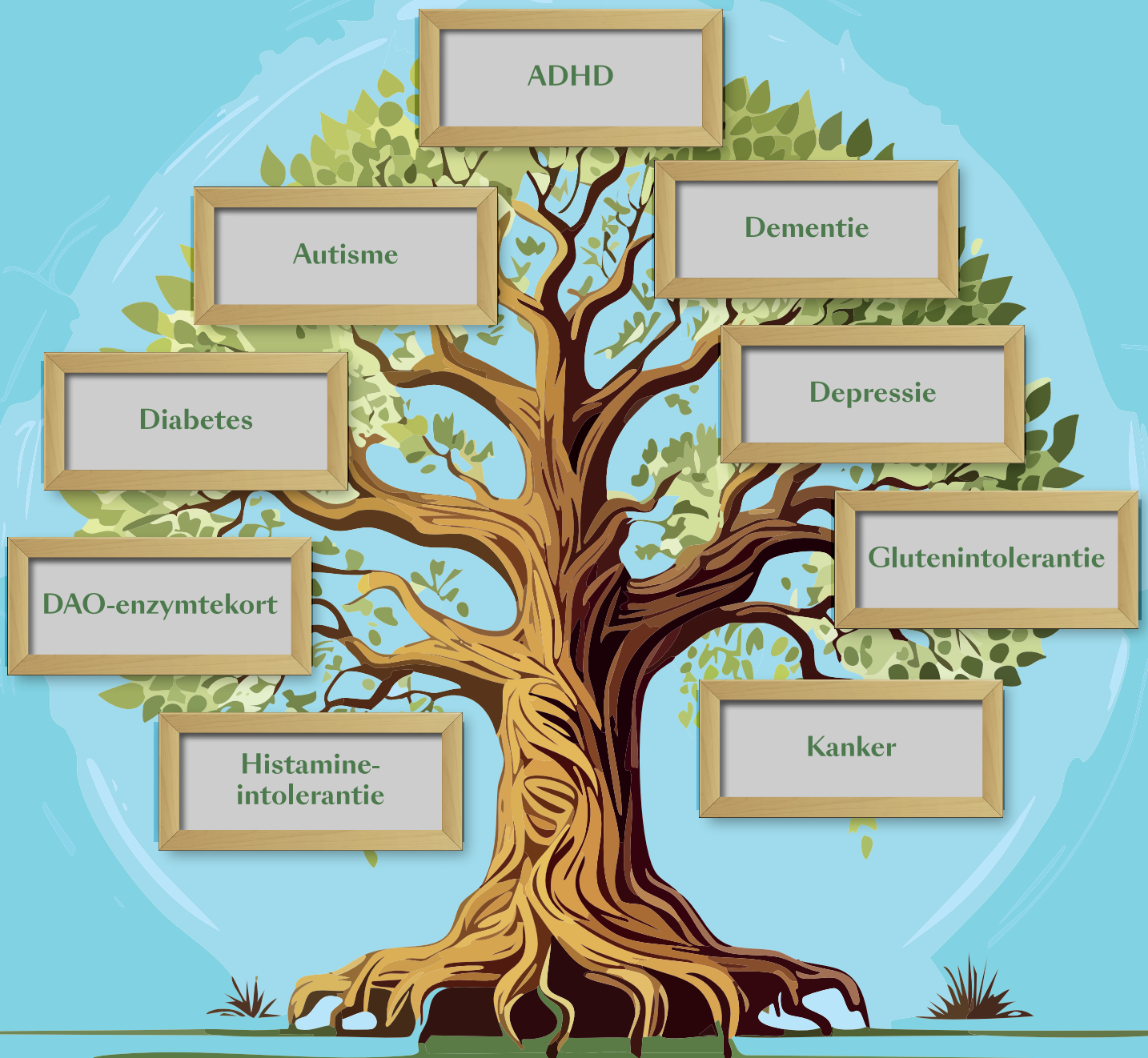


Didy van de Veer

Houdt het nu nooit op?

Genen, je kunt er niet onderuit



Didy van de Veer

HOUDT HET NU NOOIT OP?

GENEN, JE KUNT ER NIET ONDERUIT

**Amsterdam
2025**

INHOUDSOPGAVE

Woord vooraf

Inleiding

1. Genen, een zegen of een vloek?
2. Histamine-intolerantie en erfelijkheid
3. Genetische aanleg
Is er een relatie tussen gendefect, verhoogd histaminegehalte, oestrogeendominantie en borstkanker.
4. Eigen ervaringsverhaal: geboren in een lastig lichaam
5. Gluten, schadelijk voor lichaam en geest?
6. Zoektocht naar genen leidt naar oudoom Wilhelmus
7. Ontkende en onbegrepen aandoening: het carcinoïdsyndroom
8. Bibliografie
9. Links
10. Artikels
 1. Gluten, histamine en covid, Is er een relatie?
 2. Endometriose, een onderkende aandoening
 3. Tarwe-allergie en huiduitslag
 4. Candidaschimmel, oorzaak van lichamelijke en mentale aandoeningen?
 5. Een gezonde geest in een gezond lichaam
 6. Help, het zijn m'n hormonen, De vrouw en haar testosteron.
 7. Glutenintolerantie, Een nieuwe welvaartsaandoening?
 8. Help, het zijn hun hormonen, De man en zijn testosteron.
 9. Longcovid en histamine, Is er een relatie?
 10. Angio-oedeem en histamine
 11. Darmkanker en glutenintolerantie, Een sluimerend degeneratieproces.
 12. Dementie, voedselintolerantie en erfelijkheid
 13. Het oog, de spiegel van de ziel. Is gentherapie de oplossing?
 14. Dwangmatig en ritualistisch gedrag, Is er een relatie met glutenintolerantie?
 15. Huist de dood in de darmen?

Woord van dank: Bijbeltekst, Lied: *Dank voor het leven*

Bijlagen: Leverdieet en adviezen

Adviezen bij intolerantie voor histamine

Receptenboekje voor tapas en pokébowls

Disclaimer

Iedere lezer draagt zijn of haar eigen verantwoordelijkheid voor gezondheid en ziekte.

Ik kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die voortvloeit uit de praktische adviezen in mijn boek.

Raadpleeg altijd een diëtiste, voedingstherapeute of behandelend arts.

Stop nooit zomaar met medicijnen zoals antidepressiva of tranquillizers.

Overleg altijd met jouw psycholoog of psychiater.

WOORD VOORAF

De zon schijnt in de Jordaan. Op het balkon staan de narcissen in volle bloei. De jasmijn spreidt haar zoete geur en straalt vreugde uit met haar witte bloempjes. De muziek van *The Passion* en de *Mattheuspassie* van Bach raakt mijn ziel. Indrukwekkende woorden van de paus en de vele bloemen op het Sint-Pietersplein in Rome geven een gevoel van hoop en troost in deze onrustige tijd van oorlogen. Deze bijzondere periode nodigt uit tot bezinning.

Dit jaar word ik 75 jaar. Het verleden gaat nu als een film voorbij. Mijn rugtasje is goed gevuld, het zij zo! De talrijke ervaringen, persoonlijke zoektocht en jarenlang onderzoek hebben mij veel inzicht en kennis gebracht. Een gevoel van dankbaarheid en voldoening vult mijn hart. De puzzelstukjes liggen nu op hun plek. Het is nu tijd voor rust en overdenking.

Ieder mens is uniek en heeft een persoonlijk karakter, een eigen DNA waarin ons erfelijk materiaal is opgeslagen. Ouders geven hun genen door aan hun kinderen. Je mag van geluk spreken als je de 'goede' genen erft. Helaas is dit vaak niet het geval. Sommige mensen erven dezelfde genetische aanleg voor een aandoening van hun ouders en voorouders. Hierbij kun je denken aan een auto-immuunaandoening zoals glutenintolerantie, diabetes, depressie, dementie, een verhoogd histaminegehalte en/of intolerantie voor histamine, borstkanker en darmkanker. Een gendefect speelt hierin een grote rol.

Door een gezond eet- en leefpatroon toe te passen, blijft jouw lichaam meer in balans. Hierdoor kan een ziekte zich minder snel manifesteren, ondanks dat er sprake is van een erfelijke aanleg. Een uitspraak van iemand: 'Als je hetzelfde eet- en leefpatroon toepast als jouw ouders, ontwikkel je dezelfde aandoeningen als jouw ouders'. Erfelijkheid speelt hierin een rol. Het is daarom belangrijk om hier aandacht aan te besteden. Voorkomen is altijd beter dan genezen. We zijn wat we eten. Onze darmen bepalen hoe wij ons gedragen en voelen.

Didy van de Veer
levendvoedsel.nl
april 2025

INLEIDING

Worden we geleefd door onze genen?

Gedurende het afgelopen jaar heb ik mij verdiept in de erfelijkheid van ziekten die wordt doorgegeven via de genen van onze ouders en voorouders. Voor mijzelf is het wel duidelijk geworden dat er sprake is van erfelijkheid. Glutenintolerantie en daardoor een verhoogd histaminegehalte komen veel voor. Er is sprake van een genmutatie ofwel gendefect: een gemis aan het enzym DAO (di-amino-oxidase), dat histamine moet afbreken. Hierdoor worden gifstoffen onvoldoende afgebroken en blijven deze achter in het lichaam, waardoor lichamelijke en psychische klachten kunnen optreden. Praktijkervaring toont aan dat veel volwassenen maar ook kinderen een verhoogd histaminegehalte hebben en daardoor een intolerantie ontwikkelen voor voeding die rijk is aan histamine. Het zijn vooral de complexe eiwitten in dierlijke voeding maar ook gluten en noten die histamine vrijmaken. Tegenwoordig is het mogelijk om een genetische test te laten doen, om vast te kunnen stellen welke genmutaties er zijn. Zoals bijvoorbeeld bij borstkanker vanwege mutaties in de genen PALB-2 en BRCA1. Histamine heeft een relatie met oestrogeen. Als het histaminegehalte verhoogd is, kan oestrogeendominantie ontstaan. Het risico op borst-, eierstok- of baarmoederkanker is dan groter.

In enkele gevallen zoals bij oogaandoeningen of angio-oedeem, wordt er soms gentherapie toegepast. Zelf ben ik geen voorstander van gentherapie. Ieder mens is uniek en heeft een persoonlijk DNA. Alleen een eeneiige tweeling heeft hetzelfde DNA.

1. GENEN, EEN ZEGEN OF EEN VLOEK?

Genen zijn de codes voor enzymen, de katalysatoren in het lichaam. Deze eiwitten hebben een functie in het omzettingsproces van lichaamseigen stoffen zoals histamine. Veel mensen hebben een mutatie in de genen ofwel een gendefect. Bij hen is sprake van een tekort aan enzymen zoals het DAO-enzym (diamine-oxidase). Het afweersysteem raakt hierdoor verstoord en reageert overactief op eiwitten zoals histamine, een lichaamseigen hormoonachtige stof, tegengif en neurotransmitter. Er is sprake van een auto-immuunaandoening, waarbij genoemde stoffen door het afweersysteem worden gezien als vreemde indringers ofwel allergenen. Als reactie van het afweersysteem wordt het tegengif histamine aangemaakt in de mestcellen van het lichaam.

Een mestcel (mastocyt) is een bijzondere vorm van leukocyten die, behalve in het bloed, ook in het bindweefsel voorkomen. De mestcel heeft o.a. als eigenschap de vorming van histamine, onderdeel van het afweersysteem. Meer informatie vind je in mijn boek *Histamine en ik* (2017). Een intolerantie voor histamine en gluten behoort tot een auto-immuunaandoening, die genetisch bepaald is. Erfelijkheid (genetische aanleg) kan een ingrijpende rol spelen zoals bij diabetes, depressie en dementie. Gluten en histamine-intolerantie hebben een relatie met deze welvaartsaandoeningen, die ook gepaard gaan met een onnatuurlijk eet- en leefpatroon, een vervuilde darm, stress en onverwerkte emoties.

Helaas hebben we weinig te zeggen over onze genen!

Wel kun je door een natuurlijk, plantaardig eetpatroon en gezonde leefgewoonten het lichaam meer in balans brengen, waardoor een ziekte zich minder snel zal manifesteren, ondanks dat er sprake is van een genetische aanleg. Door kritisch, alert en assertief te zijn, kun je zelf het afweersysteem versterken.

Het woord gen komt uit het Grieks: genos, dat schepping, soort, geslacht betekent. Een gen is de stoffelijke drager van de erfelijke eigenschappen in de celkern ofwel genfactor. Al wat leeft, is slaaf van zijn of haar genen. En die genen willen maar 1 ding: een volgende generatie!

Sommige mensen erven het muzikale, creatieve gen van hun voorouders. Anderen hebben het gen geërfd, waardoor zij een passie hebben voor alles wat met de natuur te maken heeft. Ook zijn er genen voor een sportieve aanleg. Zelf heb ik het ondernemende en onderzoekende gen geërfd van mijn vader en zijn moeder. Eigen genen heb ik ook weer doorgegeven aan mijn zoon, net als zijn vader. De muzikale genen heeft onze zoon van zijn vader gekregen. Twee Spaans/Nederlandse gitaristen, met een prachtige warme stem. Ik heb veel genoten van de Spaanse muziek van hen.

Helaas ... niet alle genen zijn zo positief. Genen zijn vaak een zegen, maar soms ook een vloek, zoals de erfelijke aanleg voor intolerantie voor gluten en histamine, vanwege het gemis aan enzymen, een verstoord afweersysteem en een auto-immuunaandoening. Ook is er aanleg voor oestrogeendominantie en borstkanker. De functie van de darmen heeft veel invloed op hoe wij ons gedragen en voelen. Autistisch en hyperactief gedrag is vaak genetisch bepaald en begint in de darmen. Glutenintolerantie en verhoogd histaminegehalte spelen een belangrijke rol.

Van groot belang is om de gendefecten te ontdekken, om daarna eet- en leefgewoonten aan te passen en voedselintolerantie op te sporen. Darmen met de juiste bacteriën zijn van groot belang. Het afweersysteem huist voor 75% in onze darmen. Begrijp je nu waarom schone darmen van zo'n groot belang zijn?

Sommige mensen hebben domme pech, de gendefecten van beide ouders te erven.

Als je verliefd bent, is er sprake van een bijzondere chemie wederzijds. Van belang is om niet alleen de hormonen te volgen maar ook het gezonde verstand te gebruiken. Zijn het wel de goede genen? Dieren voelen dit instinctief aan. Mijn zoon is de hekkensluiter. De gendefecten worden niet meer doorgegeven.

Een gen is een erfelijke eenheid (erffactor) in een chromosoom, bestaand uit een deel van nucleïnezuur (DNA). Deze bevat in gedoeerde vorm (genetische code) informatie voor de bouw van een keten van aminozuren, als onderdeel van een eiwit.

Een gen alleen of meerdere genen samen veroorzaken erfelijke kenmerken van een organisme.

Elk gen heeft in principe een vaste plaats in een bepaald chromosoom, maar kan door overkruising elders terechtkomen. Een gen kan in verschillende vormen (allelen) voorkomen. Genealogie is een hulpwetenschap van de genen, die zich bezighoudt met het onderzoek naar de verwantschap tussen mensen (familie- en stamboomgeschiedenis).

GENEN, JE KOMT ER NIET ONDERUIT. JE HEBT LEVENSLANG!

2. HISTAMINE-INTOLERANTIE EN ERFELIJKHEID

Helaas is er nog veel onwetendheid over de relatie tussen voedselintolerantie en lichamelijke en geestelijke klachten en gedragsveranderingen. De oorzaak van een intolerantie voor histamine en gluten ontstaat vaak door een gendefect. Histamine is een lichaamseigen eiwit. Gluten, het eiwit in granen zoals tarwe, is een histaminevrijmaker. Histamine, een onderdeel van het afweersysteem, tevens een hormoonachtig eiwit en ook neurotransmitter, kan bij een teveel gezondheidsklachten veroorzaken zoals diabetes, parkinson, depressie, dementie, hyperactief en autistisch gedrag. Men spreekt van een auto-immuunaandoening. Het overactief afweersysteem reageert averechts op lichaamseigen stoffen zoals histamine. Vanwege het gendefect is er sprake van een gemis aan het DAO-enzym (di-amine-oxidase), waardoor histamine onvoldoende wordt afgebroken. Er ontstaat een verhoogd histaminegehalte, waardoor een intolerantie voor histamine optreedt. Dit eiwit komt vooral voor in de complexe dierlijke eiwitten en wordt vrijgemaakt in de mestcellen van het lichaam.

Jonge vrouwen kunnen door het verhoogd histaminegehalte diverse hormonale stoornissen krijgen. Vroeggeboorten en miskramen komen ook meer voor. Mannen kunnen ook een genetische aanleg hebben voor een histamine-intolerantie. Bij hen kan er sprake zijn van meer vrouwelijke hormonen zoals oestrogeen, waarbij een tekort aan testosteron kan ontstaan. Alcohol en pesticiden verhogen aanzienlijk het histaminegehalte. Ook na het toedienen van een vaccinatie en door stress en onverwerkte emoties kan het histaminegehalte verhoogd worden. Mensen kunnen emotioneler worden en heftiger reageren. Een verhoogd histaminegehalte komt ook voor bij hyperactief en autistisch gedrag en bij kinderen met een Downsyndroom. Er kan sprake zijn van een genetische aanleg. Meer familieleden hebben een gendefect, waardoor hun histaminegehalte verhoogd is. Ongezonde eet- en leefgewoonten hebben een negatieve invloed op onze lichamelijke en mentale gezondheid, waardoor onze darmen vervuild raken en het histaminegehalte verhoogd is.

Hormoonverstoorders zoals plastic en chemische producten verhogen ook het histaminegehalte. In mijn boek *Histamine en ik* vind je mijn ervaringsverhaal. Ik heb een gendefect, waardoor mijn afweersysteem overactief reageert op histamine en producten die histamine vrijmaken, zoals gluten en het melkeiwit.

Een gezonde darm met de juiste bacteriën is van groot belang. Een toename van histamine ontstaat als er veel slechte bacteriën in de darmen zijn. Vanwege een glutenintolerantie en een verhoogd histaminegehalte kunnen jonge vrouwen menstruatiestoornissen en later klachten tijdens de menopauze verwachten.

Op de volgende pagina vind je een samenvatting in het Nederlands van een Spaans onderzoek:

NEDERLANDS VERSLAG VAN SPAANS WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Pilot study of the prevalence of diamine oxidase gene variants in patients with symptoms of histamine-intolerance (Pilot studie over de invloed van varianten in het enzym di-amine oxidase (DAO) bij patiënten met symptomen vanwege een intolerantie voor histamine).

Met medewerking van:

* Auteurs/medewerkers van de afdeling Diëtetiek, voedings/gastronomie-wetenschappen

* Campus van voedingswetenschappen, Universiteit van Barcelona, Santa Coloma de Gramanet, Spanje

* Internationaal Instituut van DAO-enzymdeficiëntie, 08017, Barcelona

Vivolabs, Alcobendas, Spanje

Correspondentie: oriolcomas@ub.edu

Het onderzoek werd gedaan bij 100 patiënten en 100 gezonde personen; 79% had een verlaagd DAO-activiteit. Histamine behoort tot de groep biogene aminen en heeft veel lichamelijke en geestelijke functies. Histamine speelt een rol bij het afweersysteem. Stimuleert het maagsap, inflammatie (zwellingen vanwege ontstekingsreacties), contractie van het spierweefsel, verwijding van de bloedvaten, productie van cytokines, verlaging van de bloeddruk en vernauwing van het ademhalingsgebied (benauwdheid).

Opmerking auteur: Als het histaminegehalte verhoogd is wordt steeds adrenaline geproduceerd in de bijnieren, waardoor verhoging van bloeddruk plaatsvindt en er meer stress ontstaat. Histamine is ook een neurotransmitter en heeft invloed op de neuronen in het hersengebied van de hypothalamus (belangrijk deel waar tal van neuro-endocriene functies zijn gezeteld: waterhuishouding, temperatuur, slaap). Histamine komt in veel voedingsmiddelen voor, wordt vrijgemaakt door bederf, rotting en fermentatie en heeft invloed op lichaam, geest, gedrag, emoties en hormonen.

Onderzoek heeft aangetoond dat een tekort aan het DAO-enzym, verantwoordelijk voor de gastro-intestinale degradatie van de endogene histamine (binnen in het lichaam), de hoofdoorzaak blijkt te zijn van voedselintolerantie. De klinische manifestaties van deze aandoening zijn divers: spijsverteringsstoornissen, neurologische klachten, huiduitslag, ademhalingsproblemen, hart- en vaataandoeningen.

Recente studies tonen aan dat personen met een intolerantie voor histamine lijden aan een complexe combinatie van symptomen. De meest frequente zijn: buikklachten, diarree, soms ook obstipatie, hoofdpijn of migraine, jeuk, lage bloeddruk, opvliegers, vloed van water uit de neus (loopneus), astma, eczeem en zwelling van het lichaamsweefsel.

Histamine wordt geassocieerd met verschillende darmziekten, vanwege het DAO-remmend effect door sommige medicijnen. Disbiose van het darm-microbioom kan ook symptomen van histamine triggeren.

Meer onderzoek is nodig om te bepalen of het darm-microbioom de oorzaak of de consequentie (gevolg) is van voedselintolerantie. DAO-enzymtekort heeft ook een genetische oorsprong. De medische geschiedenis van de deelnemers werd geregistreerd door diëtisten die gespecialiseerd zijn in DAO-enzymdeficiëntie. Deelnemers met de diagnose allergie, zij die zwanger zijn en zij die borstvoeding geven, werden uitgesloten.

Ook zij die DAO-remmende medicijnen namen. De studie is goedgekeurd door het

Bioethics Committee van de universiteit van Barcelona.

Ook werden DAO genvarianten bepaald bij mensen met fibromyalgie. Colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn worden ook geassocieerd met een gendefect. Ook migraine en symptomen in relatie met prostaatafwijkingen. Als symptomen van histamine-intolerantie en DAO-enzymtekort worden genoemd: gastro-intestinale en neurologische klachten, spierpijn, hoofdpijn, zwellingen, vermoeidheid, jeuk, opvliegers, astma, neusverkoudheid, constipatie en lage bloeddruk.

Het artikel is gepubliceerd op 12-4-2024.

Ontstekingsreacties in de darmen worden geassocieerd met de remmende werking op het DAO-enzym door bepaalde medicijnen.

Disbiose van het darm-microbioom triggert dus ook de symptomen van histamine intolerantie. Meer onderzoek is noodzakelijk om te kunnen bepalen of de verandering in het darm-microbioom een oorzaak of een consequentie (gevolg) is van deze voedselintolerantie.

Reactie Didy: Histamine, oorzaak of gevolg?

Gluten, eiwit in granen zoals tarwe is een histaminevrijmaker. Gliadine, eiwit in gluten, veroorzaakt ontstekingsreacties aan de darmslijmvliezen. Glutenintolerantie behoort tot een auto-immuunaandoening. De vraag is: is glutenintolerantie de oorzaak van het DAO-enzymtekort en ontstaat vervolgens hierdoor een histamine-intolerantie?

Of: is vanwege een aangeboren (genetisch) histamine-intolerantie/verhoogd histaminegehalte sprake van een overgevoeligheid voor het eiwit gluten en het melkeiwit?

Wat is er eerder: de kip of het ei? Intolerantie voor gluten of intolerantie voor histamine?

Meer wetenschappelijk onderzoek is nodig. Bij beide intoleranties speelt gendefect een rol.

De twee voedselintoleranties gaan meestal samen. Gluten is een histaminevrijmaker.

Nutrients 2024, 16, 1142.

Link: <https://doi.org/10.3390/nu16081142>

Waarom verslaving? Zit deze ook in onze genen?

Vanwege een genetische factor hebben veel mensen een aanleg voor verslaving zoals voor alcohol, drugs, koffie, tabak, seks en gokken.

Het betreft de gen-receptor van dopamine D2. Dopamine is een neurotransmitter en maakt onderdeel uit van het beloningssysteem in de hersenen. Dopamine geeft een geluksgevoel, vandaar de verslaving.

Vanwege een glutenintolerantie ontstaan darmstoornissen, waardoor minder dopamine wordt geproduceerd. Veel verslaafden zijn histadelisch. Zij hebben een verhoogd histaminegehalte en voedselintolerantie. Ze zijn als kind al geprogrammeerd om een exces aan histamine aan te maken vanwege een gendefect (enzymtekort). Obsessief, impulsief en compulsief gedrag ontstaat. Depressiviteit kan optreden en kan samen gaan met gedachten aan zelfdoding. Misbruik van alcohol kan uiteindelijk leiden tot zelfdoding. Niet alleen de genen maar ook lichamelijke en geestelijke klachten en gedragsveranderingen worden doorgegeven. Een goede lichamelijke en mentale gezondheid begint in de darmen. Het gebruik van drugs, alcohol, gluten en histamine kunnen leiden tot een depressie en zelfdoding. Een gezonde geest huist in een gezond lichaam met schone darmen en goede bacteriën. Ik raad je aan het boek van Patrick Holford te lezen: *Optimum nutrition for the mind*.

3. GENETISCHE AANLEG

Is er een relatie tussen gendefect, verhoogd histaminegehalte, oestrogeendominantie en borstkanker?

Vanwege een specifieke mutatie van de genen BRAC1 en PALB2 kunnen vrouwen een genetische aanleg hebben voor het ontwikkelen van borstkanker. In dezelfde familie kunnen meerdere vrouwen dit gendefect dragen.

Andere mogelijke oorzaken

Als er sprake is van een verhoogd histaminegehalte kan oestrogeendominantie optreden. Oestrogeen is het vrouwelijk geslachtshormoon. Een toename van het lichaamseigen hormoonachtig eiwit histamine en het vrouwelijk hormoon oestrogeen kan een mogelijke oorzaak zijn dat borstkanker zich kan ontwikkelen.

Wat doen de pil, hormoonsuppletie en hormoonverstoorders? Welke negatieve invloed hebben onze onnatuurlijke, dus ongezonde eet- en leefgewoonten, zoals overmatige consumptie van dierlijke eiwitten, pesticiden en alcohol?

Welke negatieve invloed hebben tabak, drugs en alcohol?

Ons hormoonstelsel kan hierdoor ontwricht raken. Onze hormonen zijn onderhevig aan veranderingen zoals tijdens de puberteit, menstruatie en menopauze. Wisselende stemmingen en heftige emoties kunnen ook optreden. Vanwege een verhoogd histaminegehalte en een tekort aan serotonine kan depressiviteit of angst ontstaan. Ook is er vaak sprake van een lage bloedsuikerspiegel ofwel hypoglykemie. Vrouwen hebben last van een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Ze huilen regelmatig. Hun emoties zijn heftiger. Histamine maakt tranen aan. Op deze manier worden gifstoffen uitgescheiden. Huilen is dus gezond. Huil of lach wanneer je hier behoefte aan hebt.

Voedselintolerantie zoals voor gluten, zuivel en histamine komt vaak voor. Gluten, het eiwit in granen is een histaminevrijmaker. Een glutenintolerantie is een auto-immuunaandoening. Sommige vrouwen die de genetische aanleg hebben voor borstkanker, kiezen ervoor om hun borsten te laten verwijderen. Echter, kanker is een ziekte van het hele gestel en manifesteert zich als het afweersysteem ernstig verzwakt is. Een tumor is een opeenhoping van gifstoffen die zich nestelen op de meeste zwakke plek aan de slijmvliezen, waarin voorheen een ontsteking heeft plaatsgevonden. Er is sprake van een auto-immuunaandoening, vanwege een verstoord afweersysteem. De oorzaak kan liggen bij een genetische aanleg, een gemis aan enzymen.

Veel mensen weten (nog) niet dat zij een voedselintolerantie hebben (auto-immuunaandoening). Praktijkervaring wijst uit dat veel jonge vrouwen al een verhoogd histaminegehalte hebben. Deze is vaak genetisch bepaald.

Vanwege het gendefect is er een gemis aan het DAO-enzym (diamine-oxidase), waardoor histamine en andere biogene aminen zoals serotonine, een ander hormoonachtig eiwit, onvoldoende worden afgebroken. Hierdoor wordt het histaminegehalte verhoogd. Wist je dat koffie ook het histaminegehalte verhoogt, net als alcohol?

Mijn oma stierf aan borstkanker met uitzaaiingen op de leeftijd van 73 jaar. Zelf ben ik op dit moment 74 jaar. Er is een mogelijkheid dat ik het gendefect bij mij heb. Veertig jaar geleden stelde mijn diëtiste vast dat ik een verhoogd histaminegehalte en een intolerantie voor histamine had. Mede vanwege een genetische aanleg, een gendefect. Histamine is een hormoonachtig eiwit. Steeds weer paste ik mijn voedselpatroon aan. Heb nu meer controle over lichaam, geest, gedrag, hormonen en emoties. Koffie en alcohol drink ik al lang niet meer en eet bij voorkeur glutenvrij, biologisch en plantaardig. Mijn darmen bepalen hoe ik mij voel en gedraag. Ik ben mijn darmen.

Ook eet ik arm aan biogene aminen, waartoe histamine en serotonine behoren. Een hele uitdaging iedere dag, maar het lukt mij om smaakvolle en gezonde gerechten op tafel te zetten. Alle recepten vind je in mijn boeken en op de website. Een goede gezondheid naar lichaam en geest begint bij mijn darmen. Als het daar maar goed mee gaat. Alle complexe eiwitten dus ook sojaproducten en noten zijn histaminevrijmakers. Toename van histamine kan een negatieve invloed op ons hormoonstelsel en op de productie van het vrouwelijke geslachtshormoon oestrogeen hebben.

Stress verhoogt ook het histaminegehalte. Deze moet ik dan ook vermijden. Verder scherm ik mij af voor negatieve invloed vanwege mijn hooggevoeligheid. Ik moet niet toelaten tot de binnenwereld, wat er in de buitenwereld gebeurt. Momenteel is er veel negativiteit in onze wereld. Een sterk afweersysteem huist alleen in een gezonde darm met goede bacteriën. Pesticiden verhogen aanzienlijk het histaminegehalte. Dus ... biologisch is logisch voor mij.

Overgewicht zorgt voor meer aanmaak van oestrogenen. Suikers zetten zich om in vet. Meer buikvet veroorzaakt meer aanmaak van oestrogenen.

Het zou verstandig zijn om het gendefect op te sporen, net als voedselintolerantie en oestrogeendominantie. Als het lichaam gezond is en het afweersysteem sterk, dan heeft ziekte minder kans om zich te manifesteren, ondanks dat er sprake is van een erfelijke aanleg.

Gelukkig doen steeds meer wetenschappers wetenschappelijk onderzoek. Erkenning van glutenintolerantie is zeer noodzakelijk. Ik pleit voor genetisch onderzoek bij mannen en vrouwen die een kinderwens hebben.

Helaas klaagden veel jonge vrouwen over hormonale stoornissen, nadat zij de vaccinaties hadden gekregen. Vaccinatie verhoogt namelijk het histaminegehalte en heeft dus een negatieve invloed op onze hormoonhuishouding en het geslachtshormoon oestrogeen.

Het is van groot belang om de wetten van de natuur te volgen. De mens is onderdeel van de natuur. Laten we daarom lief zijn voor ons lichaam en onszelf. In een mooi mens hoort geen slechte brandstof. Verbeter de wereld, begin bij jezelf. Iedere dag als je in de spiegel kijkt, kun je tegen jezelf zeggen: ik houd van jou. Pas als je van jezelf houdt, kun je van een ander houden. Vrede in de harten van mensen geeft vrede op aarde.

4. EIGEN ERVARINGSVERHAAL

Geboren in een lastig lichaam

Vijf jaar na de bevrijding van de Tweede Wereldoorlog werd ik op een koude winternacht thuis geboren. Ik was het vierde kind in het gezin. Tussen 1945 en 1950 werden er vier kinderen geboren. Tien jaar later werd er nog een meisje geboren, een nakomertje. Ik werd gedoopt met de namen Dieuwertje Dorothea. Dorothea betekent geschenk van God. Dieuwertje is de naam van de moeder van mijn vader. Helaas heb ik haar nooit gekend. Zij overleed op de dag dat zij haar 47^e verjaardag vierde, aan een hartstilstand. Haar zoon, mijn vader, stierf door een hartstilstand, op 66-jarige leeftijd. Er is dus zeker sprake van erfelijkheid. Nu weet ik dat histamine en gluten een grote rol hierin spelen. Hun genen werden weer doorgegeven aan de volgende generaties. Zo werd ik belast met hartritmestoornissen, vanwege een verhoogd histaminegehalte. Omdat ik mijn voedingspatroon aangepast heb, samen met de diëtiste, ben ik verlost van dit probleem. De aanleg voor hart- en vaataandoeningen was doorgegeven. Histamine, een lichaamseigen hormoonachtig eiwit heeft invloed op de bloedvaten, bloeddruk, ademhaling en de bloedsomloop. Door een teveel aan histamine ontstaan gezondheidsklachten.

Als kind was ik al geboren met een lastig lichaam vanwege het gendefect, blijkt achteraf. Hierdoor heb ik een overactief afweersysteem, vanwege een tekort aan enzymen. De lichaamseigen stoffen worden daardoor onvoldoende afgebroken en ontstaat er een teveel aan histamine en hierdoor een intolerantie voor voedingsmiddelen die histamine bevatten of vrijmaken. In mijn boek *Histamine en ik* lees je hier alle informatie over. Vooral in dierlijke voeding komt veel histamine voor. Het zijn de complexe eiwitten die histamine vrijmaken in het lichaam en er een allergische ontstekingsreactie ontstaat. Pesticiden op fruit en groenten verhogen aanzienlijk het histaminegehalte.

Ik ben wat ik eet. Mijn voedselintolerantie had dus een negatieve invloed op mijn gedrag: hyperactief, beweeglijk, onrustig, slechte concentratie, angstig en gespannen, altijd alert. Een typisch histamine-vrouw kan ik nu wel zeggen. Op school kon ik mij moeilijk concentreren. In de puberteit kreeg ik last van meer spanningen en depressies. Dit vanwege een tekort aan serotonine. Histamine is een hormoonachtig eiwit. Er ontstonden veel hormonale stoornissen, waarbij heftige emoties, vooral in de periode voor de menstruatie. Ik was als een 'klaproos': heel mooi, maar zeer kwetsbaar en gevoelig. Er was sprake van een extreme overgevoeligheid en hooggevoeligheid.

Na een lange zoektocht liggen de puzzelstukjes nu op hun plek. In mijn boek *Histamine en ik* lees je mijn volledig ervaringsverhaal. Nu heb ik van mijn zwakte mijn kracht gemaakt. Van mijn ziekte heb ik mijn missie gemaakt: het delen van mijn ervaringen met de lezer die interesse heeft in voedingstherapie en de invloed van voedselintolerantie op lichaam, geest, gedrag, emoties en hormonen. Hoe zwaar mijn leven en lastig mijn lichaam ook waren, de innerlijke reis is de mooiste reis geweest in mijn leven. Deze heeft mij gevormd tot de vrouw die ik nu ben.

Ook ik heb de helft van mijn genen weer doorgegeven aan mijn zoon. De andere helft heeft hij van zijn (overleden) vader gekregen. Ik heb geen kleinkinderen. Houdt het nu dan toch echt op? Worden de 'lastige' genen nu niet meer doorgegeven? Ik kan het bijna niet geloven. Mijn (overleden) vader en moeder hebben maar een kleinzoon: mijn eigen zoon. Ook hij heeft de genen van zijn ouders en voorouders gekregen, daar moet hij het mee doen. Ook hij heeft intolerantie voor gluten en een verhoogd histaminegehalte. Het is leuk om te zien dat hij de muzikale genen van zijn vader heeft.

5. GLUTEN, SCHADELIJK VOOR LICHAAM EN GEEST?

Onlangs kwam via de media goed nieuws binnen. Een motie van de VVD werd goedgekeurd door de Tweede Kamer. Deze motie ging over een gluten screentest bij baby's van 1 t/m 4 jaar, bij wie vage klachten zijn die duiden op een mogelijke glutenintolerantie. Zelf pleit ik al jaren voor meer wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen glutenintolerantie en genetische aanleg en wel een gendefect. Gelukkig wordt steeds meer onderzoek verricht naar de relatie tussen darmen en hersenaandoeningen. Is er dan eindelijk erkenning? Het wordt hoog tijd. Een flinke dopamine-shot gaf mij even een goed gevoel. Ondanks alle onbegrip en weerstand heb ik altijd mijn hart gevolgd en geluisterd naar mijn innerlijke stem. Alle ervaringen zijn goede leermeesters geweest voor mij. Een bewijs dat gluten schadelijk is voor onze gezondheid. Voor mijzelf is gluten zeer schadelijk voor lichaam en geest. Daarom eet ik al jarenlang glutenvrij, biologisch, bij voorkeur vegan en arm aan biogene aminen waartoe histamine en serotonine behoren.

In mijn andere boeken heb ik al veel geschreven over gluten in relatie met lichaam en geest, gezondheidsklachten en gedragsveranderingen. Hopelijk wordt er meer onderzoek gedaan, ook bij volwassenen. Is een priktest voldoende om een glutenintolerantie vast te stellen? Zelf ben ik voorstander om man en vrouw te testen op glutenintolerantie, als zij een kindervens hebben. Voorkomen is altijd beter dan genezen. Een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid begint in onze darmen. Gliadine, het eiwit in granen, veroorzaakt een ontstekingsreactie aan de slijmvliezen. Ons afweersysteem verzwakt. Voedingsmiddelen worden onvoldoende opgenomen. Gewichtsverlies en groeiachterstand kunnen optreden. Kinderen klagen over buikpijn en chronische vermoeidheid. Kinderen kunnen hyperactief en autistisch gedrag ontwikkelen, vanwege een verhoogd histaminegehalte en slechte darmslijmvliezen. Dit gelukshormoon wordt grotendeels in de darmen geproduceerd. De opiaatachtige stoffen exorfinen die in gluten voorkomen, zorgen ervoor dat mensen graanverslaafden zijn. De mens is geen granivoor maar een vruchteneter. Eigenlijk is dus iedereen op aarde intolerant voor gluten.

Het is schrikbarend te vernemen dat 1 op de 2 mensen kanker krijgt in zijn of haar leven. Iedere week krijgen 1000 mensen de diagnose diabetes. Trouwens ... wist je dat glutenintolerantie een relatie heeft met het ontstaan van welvaartaandoeningen zoals diabetes of dementie. Hoeveel mensen, waaronder jongeren, leiden aan depressiviteit? Anderen gaan gebukt onder hun angsten, dwangmatig gedrag of hormonale stoornissen. Veel jonge vrouwen en mannen kunnen door onvruchtbaarheid geen kinderen krijgen. Wanneer valt het kwartje en worden we wakker? Zijn al die aandoeningen een wake-upcall?

Veel meer gezondheidsklachten kunnen een relatie hebben met een (nog) niet erkende glutenintolerantie, zoals schildklierafwijkingen, gebitsproblemen, spierpijn- of zwakte, epilepsie, migraine en ga zo maar door. Praktijkervaring wijst uit dat kinderen met Downsyndroom vaak een glutenintolerantie hebben. Gluten is een histaminevrijmaker. Door toename van het hormoonachtig eiwit histamine wordt meer oestrogeen aangemaakt en kunnen hormonale stoornissen optreden. Goed nieuws: een Spaanse/Catalaanse jongeman kon stoppen met Ritalin nadat hij gestopt was met gluten. Een jonge vrouw schreef dat zij verlost was van haar depressie en psychose, nadat zij colon hydrotherapie had ondergaan. Op aanraden van haar behandelaar stopte ze met het eten van voedingsmiddelen die gluten bevatten, met een goed resultaat.

Overgewicht ontstaat vaak door een niet erkende of herkende glutenintolerantie. Als mensen stoppen met complexe koolhydraten, verliezen zij gewicht en hebben meer energie. De schildklierfunctie en verhoogd histaminegehalte hebben ook invloed op het gewicht. Bijna de helft van de Nederlanders heeft te maken met gewichtsproblemen, waaronder ook kinderen. Wist je trouwens dat 80% van de voedingsmiddelen in de supermarkt ultrabewerkte producten zijn? Wij zijn wat we eten. De bacteriën in onze darmen bepalen hoe wij ons voelen en gedragen. Brood is dood. Graanproducten zijn slechts maagvullers. Wij zijn graan- en suikerverslaafd. Trouwens ... bier bevat ook gluten.

Suikers uit de complexe koolhydraten worden omgezet in vetten. Als er veel buikvet is, wordt de productie van oestrogeen hoger.

Ken je het boekje van Teun van de Keuken: *De mens is een plofkip*? In dit boekje lees je hoe we ons ziek laten maken door de voedingsindustrie.

Een genetische aanleg speelt een grote rol, mede vanwege het gemis aan enzymen. Ons afweersysteem is daardoor verstoord en reageert overactief, dat een negatieve invloed heeft op onze lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Granen vernauwen ons bewustzijn door de opiaatachtige stoffen 'exorfinen'. Sinds ik gluten vermijd, ben ik wakker geworden en krijg meer inzicht in de oorzaak van een probleem. Ik ben blij, want ik eet glutenvrij.

Eindelijk erkenning!

Artsen pleiten voor een vingerpriktest bij kinderen die klachten hebben, om zo te bepalen of er sprake is van een glutenintolerantie, verricht door de consultatiebureaus. De moeder van Esmée (glutenintolerantie), Neanine van Aalst-Gies, heeft zelf ook een glutenintolerantie. Genetische aanleg is dus aanwezig.

Klachten bij Esmée: geen haargroei, buikpijn, vermoeidheid, groei-achterstand. Andere klachten zijn: slechte opname van voedingsstoffen, tekort aan kalk, ijzer, vitamine B12 en D, magerte, ondervoeding, chronische ontstekingsreactie darmslijmvliezen. Haar broertje droeg al een bril.

6. ZOEKTOCHT NAAR MIJN GENEN LEIDT TOT OUDOOM WILHELMUS

In het verleden heeft mijn vader twee stambomen opgesteld. Een van zijn eigen familie en de andere stamboom over de familie van mijn moeder. Ik ben hem hier erg dankbaar voor. Door verder stamboomonderzoek te doen, heb ik de familie van mijn moeder beter leren kennen. Uiteindelijk kwam ik terecht bij een oom van mijn moeder, Wilhelmus Barthus Johannes. Hij is gestorven in 1942 in het concentratiekamp *Sachsenhausen* in Oranienburg. Wilhelmus was 48 jaar en liet zijn echtgenote en twee dochttertjes achter. Ook zijn er twee zonen van een broer van Wilhelmus in de oorlog omgekomen. Zij waren slechts 21 jaar. Door een boek te lezen van een achternicht (die ik niet ken en nooit heb ontmoet) heb ik meer inzicht gekregen in de erfelijkheid in deze familie. Gluten en histamine spelen zeker een rol. Mijn oma, de zus van Wilhelmus, stierf op haar 73^e jaar aan borstkanker met uitzaaiingen, mede door een oestrokeendominantie vanwege een verhoogd histaminegehalte. Dit hormoonachtig eiwit speelt dus zeker een belangrijke rol in het ontstaan van kanker aan de geslachtsorganen zoals eierstokken, baarmoeder en borsten. Omdat ik op mijn 35^e jaar samen met de diëtiste mijn voedingspatroon had aangepast, heb ik op deze manier kunnen voorkomen dat borstkanker zich heeft ontwikkeld. Dit jaar hoop ik de leeftijd van 75 jaar te behalen. Mijn oma heeft haar genen doorgegeven aan mijn moeder en dus ook aan mij als haar kleindochter. Deze oma heb ik wel gekend.

Zoektocht leidt naar een onbekende oudoom

Het was 3 mei, de dag voor Dodenherdenking. Toeval of niet? Die dag las ik de informatie van het stamboomonderzoek, waarmee mijn vader destijds begonnen was. Het ging over de zoektocht naar de voorouders van mijn moeder, zijn echtgenote. Tijdens het lezen van alle informatie viel mijn oog op een bijzondere aantekening: 'Overleden op 19-5-1942 in het concentratiekamp *Sachsenhausen* in Oranienburg, Duitsland.'

Wie was deze persoon?

Al snel werd het duidelijk dat het ging over de broer van mijn oma, de oom van mijn moeder en dus mijn oudoom Wilhelmus Barthus Johannes. Met één muisklik vond ik een foto van Wilhelmus, een jonge man. Ik werd nieuwsgierig en vroeg me af: wat is er met hem gebeurd? Hij is maar 48 jaar geworden en liet een echtgenote en twee dochttertjes achter. Op 4 mei heb ik een kaarsje gebrand voor Wilhelmus. Mijn gedachten gingen naar mijn voorouders, ook naar mijn opoe. Zij stierf toen ik vijf jaar oud was. De oorlog en mijn familie kwamen opeens mijn huiskamer binnen. Ik wist weinig van de familie van mijn moeder. Er werd niet gesproken over de oorlog en de drama's die mijn voorouders hadden meegemaakt. Ik zette mijn zoektocht voort. Helaas heb ik het onderzoek niet samen met mijn vader kunnen doen. Destijds had hij geen internet en zat dagen in het stadsarchief. Zelf heb ik veel informatie op het internet gevonden. De oorlog ligt bijna 80 jaar achter ons. Ik heb via e-mails contact met het Stadsarchief en een medewerkster van het voormalig concentratiekamp *Sachsenhausen*, nu een museum en gedenkplek. Er is een archief aangelegd van Wilhelmus. De plek waar veel mensen werden tewerkgesteld, uitgehongerd, gemarteld en vermoord. Nu is deze gedenkwaardige plek voor de nabestaanden en overlevenden zoals Joop Snep en Jan Lemaire, die ook gevangen zaten in *Sachsenhausen*, maar de oorlog overleefd hebben. Inmiddels zijn de beide helden en velen met hen overleden. Rust allen in vrede.

Zijn er nog nabestaanden?

Na weken van intensief zoeken kwam ik via via in contact met een van de kleindochters van Wilhelmus, een achternicht van mij. Toeval of niet? Zij was ook bezig met de stamboom. Een mooie en bijzondere ontmoeting via e-mails. De meeste familieleden zijn inmiddels overleden.

Omdat ik mijn oudoom Wilhelmus nooit heb gekend, zal ik een tekst en een paar foto's toevoegen aan dit boek. Moge hij rusten in vrede, net als zijn zuster, mijn oma, en mijn moeder, een nicht van hem. Ook Wilhelmus heeft zijn genen doorgegeven aan zijn dochters en kleindochters, heel bijzonder. Zo leeft Wilhelmus nog voort in onze herinnering.

Op de omslag van het album over het stamboomonderzoek staat een mooie foto van mijn opoe en sommige familieleden. Een foto die bijna 90 jaar oud is. Leuk om mijn moeder te zien als meisje met lang, blond en krullend haar en blauwe ogen. Ik begrijp dat mijn vader verliefd was geworden. Een knap stel. In de oorlog is het contact tussen hen ontstaan. In 1945 trouwden zij. Na de oorlog werd hun eerste kind geboren. Ook mijn ouders gaven hun genen door aan mij en mijn zoon, hun kleinzoon.

Wie was Wilhelmus?

Hij kwam uit een groot katholiek gezin met 10 kinderen. Twee broertjes zijn op zeer jonge leeftijd gestorven. Zijn vader was katholiek, zijn moeder hervormd. Vroeger werd er gezegd: 'Twee geloven op een kussen, daar slaapt de duivel tussen'. Zijn vader was werkmansman bij de spoorwegen. Wilhelmus is in Amsterdam geboren en was het vijfde kind in het gezin. Zijn vader was in Laren geboren. Zijn moeder is in Weesp geboren. Toen zijn vader een ernstig ongeluk kreeg bij het spoor (vlak voordat Wilhelmus werd geboren), werd hij afgekeurd en kreeg het gezin een huisje vlakbij het spoor in Weesp toegewezen. Weesp was toen nog onafhankelijk, momenteel behoort het tot Amsterdam. Mijn moeder is ook in Weesp geboren. Er is een speciaal koekje, 'weespermop', dat je nog steeds in de bakkerij in het centrum van Weesp kunt kopen. Het koekje is van amandelmeel gemaakt en is glutenvrij. Het smaakt heel lekker. Laatst heb ik Weesp bezocht. Ik zou er wel willen wonen. Heerlijk rustig, schoon, leuk contact met de bewoners.

De vader van Wilhelmus, mijn overgrootvader Anthonius, verbouwde groenten op het stuk grond dat bij het huisje lag. Van werkmansman bij het spoor werd hij groentehandelaar. Helaas ... het huisje staat er niet meer. Gelukkig hebben wij de foto's nog.

In 1927 trouwde Wilhelmus met een Poolse vrouw, Haar vader kwam uit Polen, haar moeder uit Oekraïne. Het echtpaar ging in Hilversum wonen en kreeg twee mooie dochtertjes. Wilhelmus was huisschilder van beroep. Later sloot hij zich aan bij de Jehova's Getuigen. De reden hiervan is mij onbekend. Voor zijn huis is pas geleden een struikelsteentje geplaatst. Welk drama heeft zich hier afgespeeld in dit huis? Het huis staat er nog steeds. Via e-mails heb ik contact met zijn kleindochter, mijn achternicht. Wij sturen elkaar de nodige informatie. Binnenkort zal ik een bezoek brengen aan het Stadsarchief. Een paar vragen zijn nog niet beantwoord. Ik heb mijn voorouders in mijn hart gesloten, al ken ik de meeste niet.

Een zeer hoge prijs

In de Tweede Wereldoorlog werden niet alleen de Joden vervolgd, maar ook zigeuners, homoseksuelen en Jehova's Getuigen. Omdat de Jehova's Getuigen weigerden om in Militaire Dienst te gaan en mee te vechten in de oorlog, werden zij door de nazi's gezien als 'opponent' ofwel verzetsstrijder. Volgens zijn kleindochter en de informatie op Internet is Wilhelmus gearresteerd vanuit zijn huis, samen met andere maten. De briefjes die Wilhelmus achterliet waren 'stille getuigen' dat hij gevangen heeft gezeten in het Huis van Bewaring II, aan de Amstelveenseweg in Amsterdam-Zuid. Later verbleef hij in het concentratiekamp *Sachsenhausen* in Oranienburg, ten Noorden van Berlijn. Hij betaalde een hoge prijs voor zijn geloof en het verzet. Hij werd in 1941 gearresteerd door de Sicherheitsdienst uit Amsterdam. Wilhelmus liet echtgenote en kinderen achter in grote onzekerheid en verdriet. In zijn briefjes schreef Wilhelmus dat hij hoopte om snel weer thuis te zijn. Helaas ... Wilhelmus kwam nooit meer thuis. Eind 1941 werd hij overgebracht naar het concentratiekamp *Sachsenhausen* in Oranienburg, ten Noorden van Berlijn. Wilhelmus werd gezien als een verzetsstrijder. Jehova's Getuigen zien God als de overheid. Zij volgen letterlijk de Bijbel en houden zich aan bepaalde principes.

In de Tweede Wereldoorlog (1941) vond dan ook een vervolging van Jehova's Getuigen plaats. Deze gelovigen konden alleen aan vervolging ontsnappen door het tekenen van een afzweringsverklaring. Daarmee verklaarde je het geloof tot een dwaalleer. Je maakte je los van de geloofsgemeenschap en beloofde om jouw geloofsgenoten aan te geven. De meesten deden dit niet, bleven evangeliseren en preken. Uiteindelijk werden ze gearresteerd, gevangen gezet,

verhoord en soms gemarteld. De maten van Wilhelmus kwamen vrij. Wilhelmus werd overgebracht naar het concentratiekamp *Sachsenhausen*.

De briefjes van Wilhelmus zijn 'de stille getuigen' dat hij eerst gevangen zat in het huis van Bewaring II, Amstelveenseweg, Amsterdam Zuid en later werd overgebracht naar Oranienburg, naar het kamp *Sachsenhausen*. Jehova's Getuigen droegen een paarse driehoek op hun kleding in het concentratiekamp. Wat een dilemma. Trouw zijn aan je geloof of kiezen voor jouw gezin, een onmogelijke keuze voor Wilhelmus. Hij hoopte steeds dat hij weer thuis zou komen. Helaas ... Wilhelmus kwam nooit meer thuis. Zijn gezin heeft hem nooit meer gezien. Er werden ongeveer 113 Jehova's Getuigen opgepakt. Wilhelmus was een van hen. Jehova's Getuigen behoren tot een moderne adventistische antikerkelijke, christelijke sekte.

Uit de informatie van Stiftung Brandenburgische Gedenkstätte und Museum *Sachsenhausen* blijkt dat Wilhelmus op 19 december 1941 in het concentratiekamp *Sachsenhausen* is geregistreerd met het kampnummer 040596, categorie: Bibelforscher.

De vraag is: waar bevond Wilhelmus zich in de periode tussen zijn arrestatie op 16-6-1941 en de overplaatsing naar het concentratiekamp *Sachsenhausen* op 29-12-1941? Heeft hij de hele periode gevangen gezeten in het Huis van Bewaring II, in Amsterdam-Zuid? Is hij verhoord, gemarteld, tewerkgesteld, uitgehongerd, vermoord? Wilhelmus stierf op 19-5-1942 in barak 59 van het kamp, als Jehova's Getuige en verzetsstrijder. Als doodsoorzaak wordt vermeld: Ruhr ofwel dysenterie (heftige bloederige diarree). Op het struikelsteentje staat: vermoord! Vaak werd de waarheid verdoezeld. We zullen het nooit weten. Volgens de gegevens van de weduwe was er geen graf. Uit de informatie van het Museum *Sachsenhausen* vond er een crematie plaats. De as werd verzameld in een massagraf bij het concentratiekamp.

Al op 29 mei 1940 werd door de Duitse bezetter in Nederland de Vereeniging van Bibelforscher verboden. Het kantoor in Heemstede werd gesloten. De drukkerij en de drukpersen werden in beslag genomen. De Jehova's Getuigen bleven doorgaan met evangeliseren, hetgeen tot arrestaties leidde. Jehova's Getuigen hebben het doel om het naderende einde van de wereld en Gods reddingsplan te verkondigen. Ze vieren geen kerst en verjaardagen, doneren geen bloed en weigeren vaccinaties te nemen. In september 1999 is bij het voormalig concentratiekamp *Sachsenhausen* een plaquette aangebracht om de bijna 900 Jehova's Getuigen te herdenken.

Het donkere verleden van de Gerrit van der Veenstraat

In het gebouw waar nu de Scholengemeenschap Gerrit van der Veen is gevestigd, zat tijdens de Tweede Wereldoorlog de Duitse Sicherheitsdienst. Veel Joden werden hier verhoord, gemarteld, om daarna te worden doorgestuurd naar een huis van bewaring of een concentratiekamp.

Ik vraag mij af, of hier Wilhelmus ook is verhoord of zelfs gemarteld. Op een zomerse dag heb ik stilgestaan bij het gebouw. Ondanks de warmte liepen de koude rillingen over mijn lichaam. Een plaquette is op 26 november 1994 op de muur van het gebouw bevestigd. De titel boven de tekst is *Tijdloos is de stilte*. Welk drama heeft zich afgespeeld in deze wijk, vlakbij de Beethovenstraat in Amsterdam-Zuid? Uit de tekst blijkt dat er een luchtaanval door de Britse RAF heeft plaatsgevonden. Tijdens een gesprek met een buurtbewoner bleek dat de aanval op het gebouw van de Sicherheitsdienst was mislukt. De wijk achter de school is wel getroffen. Ongeveer 40 mensen zijn gedood en velen raakten gewond.

De stilte in de wijk tijdens mijn bezoek was beklemmend. Maar ... het leven gaat door in de Gerrit van der Veenstraat. Jongetjes waren aan het voetballen. Een student zat boven zijn smartphone, terwijl hij een sigaretje rook. Gesprekken met twee oudere dames getuigden dat het verdriet nog duidelijk aanwezig is. Buurtbewoners deden hun dagelijkse boodschappen in de Beethovenstraat. Zelf heb ik op kamers gewoond in de Schubertstraat, een straat erachter, niet wetende dat een eindje verderop zich een drama had voltrokken. Sommige mensen lieten hun hondje uit in de Gerrit van der Veenstraat gewoon door. Ik stond daar alleen met mijn emoties, denkende aan mijn oudoom Wilhelmus en alle andere mensen die in dit gebouw zijn verhoord en misschien gemarteld.

Vroeger heette de straat Euterpestraat. Later heeft de straat de naam Gerrit van der Veenstraat gekregen. Gerrit van der Veen was een belangrijk verzetsstrijder. Hij was niet van Joodse afkomst, maar hielp wel veel Joodse mensen. Zo probeerde hij een paar maten te bevrijden uit het huis van bewaring I, aan het Kleine Gartmanplantsoen, vlakbij het Max Euweplein en het Leidseplein in Amsterdam. Anne Frank heeft daar ook enkele dagen gezeten. Tijdens de poging van Gerrit van der Veen, begonnen de waakhonden aan te slaan en werden de gevangenisbewaarders gewaarschuwd. Zij schoten Gerrit van der Veen in zijn rug, waardoor hij aan beide benen werd verlamd. Ondanks deze situatie wist hij steeds onder te duiken. Uiteindelijk werd hij gearresteerd. Zijn arts is ook gevangen genomen en heeft in het concentratiekamp *Sachsenhausen* gezeten, hij kwam vrij. Van der Veen werd gefusilleerd in de duinen van Overveen en is daar begraven op een erebegraafplaats.

Een andere verzetsstrijdster was Frieda Belinfante. Zij was Joods, lesbisch en dirigente. Zij deed mee aan vervalsing van persoonsbewijzen tijdens de Tweede Wereldoorlog.

Vaak sta ik even stil bij het huis van bewaring I. Nooit heb ik geweten over de menselijke drama's. Het dagboek is een 'stille getuige' van het leven van Anne Frank. Vanuit het huis van bewaring werd zij overgeplaatst naar kamp Bergen-Belsen, waar zij op 15-jarige leeftijd stierf, ook haar moeder en zusje. De enige overlevende was haar vader Otto Frank. Als ik onder het gebouw doorloop, richting Max Euweplein, bekruipt mij een vervelend gevoel en mijn gedachten gaan naar de mensen die hier gevangen zaten. De gedenksteen en de plaquette met de 'twee blauwe tranen' herinneren mij aan de gebeurtenissen in de Tweede Wereldoorlog.

Onder 'de tranen' is een verklarende tekst te vinden:

Dit gebouw, het voormalige Huis van Bewaring, werd tijdens de Duitse bezetting door de SD en Gestapo gebruikt voor politieke gevangenen. Voor velen was dit het eerste station op de weg naar concentratiekampen, Duitse gevangenen en plaatsen waar zij, die zich tegen bezetter te weer stelden, ter dood werden gebracht. In 1944 zijn twee overvallen op dit gebouw gepleegd in een poging hen te bevrijden. De eerste overval stond onder leiding van Gerrit Jan van der Veen. De tweede werd geleid door Johannes Post.

Bron: Wikipedia.

Boven de zuilen van het gebouw met de groene bakstenen, staat de tekst: *Homo sapiens non urinatur in ventum*, ofwel: *Een wijze man urineert niet in de wind (tegen de wind in)*.

Vlakbij deze gedenkwaardige plek, waar toeristen met hun gids soms stilstaan, op een terrasje zitten of een winkeltje bezoeken, staat een monument en ligt een gedenksteen, in memoriam: Peter R. de Vries. De titel van de tekst is: *Tegen de stroom in*. Peter R. de Vries is op 6 juli 2021 vermoord in een van de zijstraatjes achter het Leidseplein.

De tekst op het monument 'de twee handen' luidt:

*Blijf wie je bent ...
houd, als het nodig is
je rug recht. Kom op voor de
zwakkeren en minderheden.
Zeg eerlijk wat je vindt en luister naar
je rechtvaardigheidsgevoel.*

Een slogan van Peter R. de Vries en ook zijn vader was: *Beter staand sterven dan knielend leven*. Ik dacht aan Wilhelmus, Anne Frank, Gerrit Jan van der Veen en vele andere mensen die hun leven gaven voor onze vrijheid. Zij betaalden een hoge prijs. Rust zacht, lieve dappere mensen.

Korte tekst van de plaque

Tegen alle stromen in

Op 6 juli 2021 is misdaadjournalist Peter R. de Vries (1956) op straat neergeschoten, midden in de Amsterdamse binnenstad. Negen dagen later overleed hij aan zijn verwondingen. De moord schokte de samenleving en is een aanslag op de journalistiek en de rechtsstaat. Tegen alle stromen in met woord en daad, kwam Peter R. de Vries op voor mensen die klem kwamen te zitten tussen recht en onrecht. Hij deed dit met moed, betrokkenheid en daadkracht. Dit monument verbeeldt de essentie van zijn gedachtegoed. Voor de volledige tekst zie hierboven de plaque.

26 januari 2025

Vandaag heb ik de herdenking bijgewoond in het Wertheimpark in Amsterdam, ter nagedachtenis aan de bevrijding van Auschwitz, 80 jaar geleden. Denkende aan de vele slachtoffers tijdens de oorlog, zoals Joden, zigeuners, homoseksuelen en Jehova's Getuigen, waaronder mijn oudoom Wilhelmus. Heb meegelopen met de stille tocht richting het park, waar overlevenden spraken over hun ervaringen in het concentratiekamp. Ook werd er indrukwekkende muziek gemaakt. Herman van Veen zong een lied over zijn ouders. Minister-president Dick Schoof en burgemeester Femke Halsema deden ook het woord. Sommige kinderen vertelden hun verhaal. De hemel zag blauw en de zon scheen, een schrale troost na een verschrikkelijk trieste periode die ver achter ons ligt, maar nooit vergeten zal worden. De vele kransen met bloemen bedekten het monument *Nooit meer Auschwitz*. 's Avonds keek ik nog naar een indrukwekkend tv-programma over de oorlog. Mijn gedachten waren bij mijn oudoom en zijn jonge gezin die achterbleef. Wilhelmus, rust in vrede. Helaas herhaalt de geschiedenis zich weer in de wereld. Wij hebben weinig geleerd.

Hieronder vind je een citaat uit het boek: *Wat onze darmen ons vertellen, Het wonderlijke verhaal van je gut en de impact op je brein en lijf*, van de auteur prof. dr. Danny de Looze (uitgever: Lannoo), tweede druk 2023. Kan dit boek iedereen aanraden.

'Wat je niet in de geschiedenisboeken leest...

Ook de constipatie en winderigheid van Hitler was bekend (en gevreesd, want hij werd er misschien nog gemener door) bij zijn naaste omgeving. Hij was er volledig vegetarisch voor gaan eten, maar de overmatige hoeveelheid lijnzaad, bloemkool, appels, artisjok en asperges zorgden voor meer winderigheid. Zijn lijfarts noteerde dat hij nooit eerder zo'n 'constipatie en kolossale winderigheid' had meegemaakt. De arts schreef Hitler pillen voor op basis van onder meer morfine en atropine, beide berucht vanwege het feit dat ze de darmtransit nog meer vertragen. Zou de constipatie er op den duur misschien voor gezorgd hebben dat Hitler niet meer helder kon nadenken? En dat hij daarom fouten begaan heeft en de oorlog verloor? En zijn de darmen van Hitler dus de reden waarom wij nu geen Duits spreken? Wie weet'...

Reactie Didy: ben van mening dat deze man leed aan een niet erkende glutenintolerantie. Deze toestand is een bewijs dat er een relevante relatie is tussen darmen en brein, waardoor (soms) ernstige gedragsveranderingen en psychische problemen ontstaan, zoals psychopathisch gedrag, hoogmoedswaanzin, narcisme, autisme etc. etc.

Anthonius – de vader van Wilhelmus

Mijn overgrootvader heeft het drama van zijn zoon Wilhelmus niet meegemaakt. Hij overleed in 1929. Mijn opoe heeft haar zoon moeten verliezen in de oorlog. Zij stierf in 1955 en heeft de leeftijd van 96 jaar behaald. Altijd was zij in het zwart gekleed, de kleur van rouw. Zij had al twee zoontjes moeten verliezen, toen haar echtgenoot en daarna haar zoon Wilhelmus. Haar dochter, mijn oma, stierf aan de gevolgen van kanker en werd 73 jaar. Mijn moeder is 90 jaar geworden en stierf in 2010. Zij waren vrouwen met sterke genen. Mijn moeder zei wel eens: *'Krakende wagens duren het langst'*.

Een ander drama in de familie deed zich voor in de Tweede Wereldoorlog. Twee neven van Wilhelmus, zonen van een broer van hem, kwamen om in Duitsland, waar zij te werk waren gesteld. Ondanks de vele verzoeken van hun intens verdrietige moeder om haar zonen in Nederland te begraven, werden op een Duits kerkhof in Bremen begraven. Zij waren 20 en 21 jaar. Het is heel erg triest voor hun ouders en verdere familie. De nabestaanden hebben geen afscheid kunnen nemen van hun geliefden. Inmiddels zijn alle familieleden overleden. Enkele kleinkinderen van Wilhelmus blijven achter, waaronder mijn achternicht Denise, met wie ik een goed contact heb via e-mails. Ook zij werkt aan de stamboom en de zoektocht naar haar opa Wilhelmus, de vader van haar moeder. Pas geleden heb ik Laren bezocht. Ik blijf met de vraag zitten of het de boerderij naast de basiliek is, waar mijn overgrootvader Anthonius was geboren en opgegroeid. Ik zal een keer het stadsarchief in Laren bezoeken om deze vraag te stellen. Woonde hij aan het Zevenend? Later ging hij naar Amsterdam om vervolgens te verhuizen naar Weesp.

In oktober 1893 kreeg hij een ernstig ongeluk bij het spoor in Amsterdam. Volgens de informatie is hij aangereden door een wagon. Zijn vrouw was zwanger. In april 1994 werd Wilhelmus in Amsterdam geboren. Wat een moeilijke periode voor de familie, kan ik mij zo voorstellen. Na het ongeluk kreeg hij en zijn gezin het spoorhuisje in Weesp aangeboden.

Laatst heb ik een prachtig fotoboek van oude straten, mensen en boerderijen in Laren gekocht. Mijn overgrootvader is in Laren geboren. Helaas heb ik mijn overgrootvader Anthonius niet gevonden in het boek, jammer. Hopelijk vind ik ooit nog eens een foto van hem. Ben benieuwd hoe hij eruit zag. Laren was een dorp met kleermakers, spinners en wevers. In het hele dorp stonden prachtige boerderijen. De meeste zijn gesloopt of gerestaureerd. Laren is een mooi en gezellig dorp. Woonde Anthonius in de boerderij die je ziet op de afbeelding? In de zomer ga ik zeker nog een keer naar Laren, ook om de omgeving te zien en meer te weten over de geschiedenis van Laren. Misschien is er nog iemand van het Stadsarchief, die mij kan vertellen in welke boerderij mijn overgrootvader geboren is. Ik hoop het van harte. Goed ... we gaan weer terug naar zijn zoon en mijn oudoom Wilhelmus.

Af en toe vraag ik mij af waarom Wilhelmus zich had aangesloten bij de Jehova's Getuigen. Zijn vader Anthonius was katholiek, zoals de meeste mensen toen in Laren. Zijn moeder was hervormd, net als mijn moeder. Is hij ooit in militaire dienst geweest? Ik denk het niet. Sommige vragen zullen nooit worden beantwoord. We zullen dit moeten accepteren. Is hij gestorven aan een ziekte of is hij vermoord? Op het struikelsteentje staat vermeld dat hij is vermoord. Was hij ziek, had hij dysenterie? Ik moet leven met deze onzekerheid.

Op 7 november 2024 heb ik een kaarsje gebrand voor Wilhelmus. Op die dag is een struikelsteentje geplaatst. Thuis heb ik de foto neergezet van Wilhelmus in mijn huiskamer, ter nagedachtenis aan hem. In het voorjaar zal ik nogmaals Weesp bezoeken. De meeste vragen zijn beantwoord. Met een gerust hart kan ik het hoofdstuk afsluiten.

Hopelijk is de familie nu herenigd. Zonder verdriet, ziekte en oorlog.

Ik werd vijf jaar na de oorlog geboren. Nu pas komt deze mijn huiskamer in, samen met mijn voorouders, heel bijzonder, ook emotioneel. Het was een half jaar van veel onderzoek, zeer leerzaam.

Sinds kort weet ik dat mijn ouders moesten onderduiken vanwege de spoorwegstaking in 1944. Zij gingen naar Oosterblokker. Mijn vader werkte bij de NS, ik dacht achter het loket. Voor de oorlog werd hij opgeroepen voor de mobilisatie. De foto's zijn hier stille getuigen van. Bijzonder om mijn vader te zien als jongeman, met een uniform aan. Volgens de informatie had hij de rang van korporaal. Mijn vader was gereformeerd en heeft veel gedaan voor de kerk. Helaas kan ik mijn vader geen vragen meer stellen. Ik vraag mij af, welke functie de persoonsbewijzen hadden in de oorlog. Deze moest je altijd op zak hebben om je te kunnen legitimeren.

Inmiddels heb ik de foto's van mijn achternicht gekregen. Op de volgende pagina's zie je twee foto's. In dit huis woonde Wilhelmus met zijn jonge gezin. Hier werd hij gearresteerd. In 2024 is het struikelsteentje geplaatst voor zijn woning. Wat een drama heeft zich daar voltrokken. Wilhelmus werd gearresteerd en liet een echtgenote en twee dochtertjes achter. En dat omdat hij Jehova's Getuige was en gezien werd als verzetsstrijder. Jehova's Getuigen weigeren om in dienst te gaan en mee te doen aan een oorlog.

Hieronder vind je een kort gedicht, ter nagedachtenis aan mijn voorouders.

*Als een bloem, zo is het leven,
't begin is teer en klein.
De een bloeit uitbundig,
de ander geurt heel fijn.
Sommige bloemen blijven lang,
anderen blijven even.
Vraag niet bij welke groep je hoort,
dat is het geheim van het leven.*

Mijn moeder heeft geen honger geleden. Zij werkte als dienstbode bij een familie aan de Nieuwendammerdijk en nam dan vaak eten mee naar huis. Zij woonde op de Schellingwouderdijk in een mooi huisje met een prachtige grote tuin aan de sloot en een kelder onder in het huis. Als kind kwam ik er graag. Daarentegen hebben mijn vader en zijn familie wel honger geleden tijdens de oorlogswinter. Hij was erg mager, toen mijn ouders trouwden in 1945.

Er werd niet of nauwelijks gesproken over de oorlog. Nieuwe gezinnen werden gesticht. Er moest veel opgebouwd en hard gewerkt worden. Veel leed werd verdrongen, wat heel goed voor te stellen is. Het is te gruwelijk voor woorden.

Bijzonder is dat mijn overgrootmoeder als meisje ook in Nieuwendam heeft gewoond. Ik ben daar geboren en opgegroeid. Mijn ouders gingen daar wonen, voordat ik werd geboren. Met veel plezier hebben we daar gewoond. Een fijne eengezinswoning met een tuin. Wij speelden altijd buiten. Wat een andere tijd, vergeleken met nu. Inmiddels heb ik alle adressen bezocht, alleen zal ik nog een keer naar Hilversum gaan om het huis van Wilhelmus te zien en het struikelsteentje. Wilhelmus, rust in vrede. Welke gendefecten hebben mijn voorouders doorgegeven? Ik zou het niet weten. Mij is niet bekend aan welke ziekten zij zijn overleden. Zelf denk ik dat gluten en histamine als een rode draad door de familie loopt. Er is zeker sprake van genetische aanleg. Ik kan het niemand meer vragen. Dank aan mijn vader voor de geschiedenis van mijn voorouders, heel interessant vond ik het. Als we de wereld willen verbeteren, laten we dan beginnen bij onszelf. Vrede in de harten van de mensen geeft vrede op aarde. Ik wens iedereen die vrede toe. De genetische overdracht: opoe – mijn oma – mijn moeder – ikzelf – mijn zoon.

7. ONTKENDE EN ONBEGREPEN AANDOENING: HET CARCINOÏDSYNDROOM

Als een diagnose niet door een arts wordt vastgesteld, dan bestaat de aandoening niet bij mensen in mijn directe omgeving. Een groot gevoel van eenzaamheid maar ook boosheid bekruipt je, vooral omdat je weet welke lange zoektocht je hebt afgelegd, alvorens de oorzaak van al die vervelende klachten te vinden. Je voelt je onbegrepen, verdrietig en soms boos.

Gelukkig was er een engel uit de hemel, mijn diëtiste Janet Murris. Zij stelde vast dat ik een intolerantie had, waartoe de lichaamseigen hormoonachtige eiwitten histamine en serotonine behoren. Deze eiwitten hebben ook de functie van neurotransmitter in de hersenen, net als dopamine. Deze prikkeloverdrachtbrengers worden grotendeels geproduceerd in de darmen.

Een van de gastro-enterologen stelde vast dat er sprake was van een spastisch gedeelte in de darm en een dolichocolon ofwel lange darm. Intolerantie voor serotonine en histamine speelden hierin een rol, maar ook de intolerantie voor gluten, een auto-immuunaandoening. Mijn voedselintolerantie was al bekend. Er waren destijds ook veel gynaecologische klachten. Ik zal je de details besparen. Vermoeidheid, lage bloedsuikerspiegel en vervelende opvliegers remden mij in mijn functioneren, het als de bloedarmoede (ijzertekort). Gelukkig ligt mijn talent vooral in het verband leggen tussen aandoening en oorzaak. Ernstige pijnen, bloedingen deden zich ook voor in de darmen, vreselijk. Vooral als ik voedingsmiddelen at die serotonine bevatten. De tumor (gezwelletje) in de darmen scheidt serotonine en histamine uit, waardoor klachten ontstaan. Steeds weer paste ik zelf mijn voedselpatroon aan. Hypoglykemie ofwel lage bloedsuikerspiegel (hypo) is een van de symptomen die bij het carcinoïdsyndroom horen, net als de vervelende flushes. Vroeger dacht ik aan 'blozen' maar nu weet ik wel beter, het is de vaatverwijdende histamine die de boosdoener is. Voor mijn gevoel heb ik mijn hele leven in de overgang gezeten, hahaha. Ik heb hier heel veel last van gehad, het remde mij enorm. Het kost veel energie zo'n opvlieger. Je voelt je heel onzeker. Het is een zeer eenzame weg. Het onbegrepen voelen, het zwijgen over de aandoening, het ontkennen, omdat een arts het niet heeft vastgesteld. Als ik moet wachten op de artsen, dan had ik hier niet meer gezeten. Ik ben trots op mijzelf, een echte onderzoekster. Mijn artikel over het carcinoïdsyndroom is gepubliceerd in het blad *De natuur uw arts*.

Mijn lichaam was de beste wetenschap voor mij. Er is niemand die jouw lichaam zo goed kent als jijzelf. Het volledige artikel staat ook in mijn boek *Histamine en ik*. Het gezwelletje is nog altijd aanwezig. Door mij te houden aan het speciaal voedselpatroon, behoud ik de controle over mijn lichaam. Als ik gluten en/of serotonine weglaat, verminderen mijn klachten. Door goed te luisteren naar de reacties van mijn lichaam, heb ik mijn lichaam beter leren kennen. Ik ben dan ook trots op mijzelf. Mensen kunnen denken of zeggen wat zij willen, ik weet wat er aan de hand is. Je kunt een ander niet overtuigen, alleen jijzelf. Ik herken alle klachten, ook de obstructie in mijn darmen. Dan krijg ik het intens koud in mijn lichaam, voel mij onrustig en angstig. Een heel vervelend gevoel. De oedeemvorming is dan aanwezig rondom mijn buik en enkels. Door de verlaagde bloedsuikerspiegel ben ik dan vermoeid en word 's nachts vaak wakker. Het is van groot belang om gluten bevattende voeding te vermijden. Het went nooit, een lastig lichaam en de eenzaamheid.

Inmiddels ken ik mijn lichaam (en geest) door en door en heb de regie in eigen hand. Klachten als gendefect, gemis aan enzymen, over- en hooggevoeligheid, auto-immuunaandoening, gluten- en histamine-intolerantie zijn bij mij al jaren bekend. Een genetische aanleg is zeker aanwezig. Misschien laat ik nog eens een genetische test doen, maar mijn lichaam is de beste wetenschap. Ik luister goed naar de reacties.

Mijn gedachten gaan naar mijn vader en zijn moeder, mijn oma. Mijn vader is slechts 66 jaar geworden. Mijn oma heb ik helaas nooit gekend, zij stierf op haar 47e verjaardag. Genen worden doorgegeven. Vandaar mijn interesse in dit onderwerp. Door mijn persoonlijke zoektocht en vele

onderzoeken heb ik opname in het ziekenhuis, operaties en medicijngebruik kunnen voorkomen. De deur van de reguliere geneeskunde heb ik dicht gedaan. Ik vertrouw op het zelfgenezend vermogen van mijn lichaam. Ook draag ik mijn eigen verantwoordelijkheid voor gezondheid en ziekte en maak mijn eigen keuzes. Omdat ik onderdeel ben van de natuur, kies ik voor de natuurgeneeskunde. Het geeft mij een goed gevoel en voel mij hier ook vrij in. De natuurvoedingstherapie blijft mij tot de dag van vandaag boeien. Ook de ervaringsverhalen van veel mensen, steeds krijg ik weer erkenning.

In de zomer voel ik mij veel beter. Nu is het winter. Ik probeer iedere dag te wandelen, wat goed is voor de darmen. Rijk voel ik mij met al die ervaringen. Deze mag ik af en toe doorgeven aan hen die hiervoor openstaan. Veel heb ik opgeschreven in mijn boeken, artikels en op mijn website. Dit nieuwe boek is voor mijzelf en voor mijn zoon als erfstuk.

Mijn diëtiste Janet Murris ben ik nog iedere dag dankbaar. Hoe was mijn leven verlopen als zij niet had vastgesteld dat ik een intolerantie voor histamine had? Dit is nu bijna 40 jaar geleden. In 2025 hoop ik 75 jaar te worden. Een gevoel van dankbaarheid en voldoening komt over mij heen. Alle ervaringen zijn een verrijking van mijn leven. Heb veel mogen leren, ervaren, onderzoeken en lezen. Jouw eigen ervaring is de beste leermeester.

Het boek van Carl C. Pfeiffer: *Voeding en psyche*, was voor mij een eye-opener. Ook het boek *Voedsel* van Jaap Huibers. In dit boek geeft hij uitleg over de invloed van de biogene aminen op het lichaam. Mijn gedachten gaan ook naar Kirstine Nolfi, de Deense arts en schrijfster van het boek *Levend voedsel*. Zij was mijn grootste voorbeeld en inspiratiebron. Bovengenoemde personen zie ik als engelen uit de hemel. Net als andere behandelaars in de natuurgeneeskunde die ik bezocht in het verleden. Het was een lange zoektocht, maar een zeer bijzondere innerlijke reis. De mooiste reis op aarde. Hoe bijzonder is het om jezelf te mogen leren kennen. Onderzoek te doen naar de oorzaak van al mijn klachten. Mijn opleiding tot natuurvoedingstherapeute van de heer Jan Dries was ook heel leerzaam en interessant.

Ondanks onbegrip, weerstand en ontkenning van anderen bleef ik de wetten van de natuur volgen. Ik ben onderdeel hiervan.

Met mijn eigen ogen zie ik hoeveel klachten mensen krijgen als zij verwijderd zijn van de natuur en voedselintolerantie niet erkennen. En dat zijn heel veel mensen.

Al jaren drink ik geen koffie en alcohol meer. Eet al meer dan 45 jaar vegetarisch. Bij voorkeur kies ik voor biologische voeding. Al meer dan 20 jaar eet ik geen gluten meer. Af en toe smokkel ik een keertje, maar mijn lichaam reageert direct. Verder houd ik rekening met de intolerantie voor histamine en serotonine.

Ik ben een ware ervaringsdeskundige op het gebied van voedselintolerantie. Alle aandoeningen beginnen in onze darm, waarin het afweersysteem voor 75% huist. Pas als je voor 100% gluten weglaat, herstellen de darmslijmvliezen zich en wordt het afweersysteem sterker. Lichamelijk en geestelijk voel je je dan beter. Ook jouw gedrag wordt positiever.

8. BIBLIOGRAFIE

Wat onze darmen ons vertellen

Prof. Dr. Danny de Looze

Zij heeft haar moeders lach, Het grote verhaal over erfelijkheid

Carl Zimmer – 2018, Oorspronkelijke titel: *She has her mother's laugh*

In den beginne was er opvoeding

Alice Miller – 1983

Oorspronkelijke titel: *Am anfang war Erziehung*

Erfelijkheid en ziekten

Uitgave Vereniging Spierziekten Nederland

Y.S. Poortman/M. Meijer

Uitgeverij Fontein Informatief

De mens is een plofkip, Hoe de voedingsindustrie ons ziek maakt

Ton van de Keuken – 2024

Uitgeverij Thomas Rap – Amsterdam

Gen- en celtherapie, Van droom tot praktijk

Cees Smit en Annemarie van Eekelen (2024)

Nutrition and mental illness

Carl C. Pfeiffer – 1987

Vertaling in het Nederlands: *Voeding en psyche* (niet meer verkrijgbaar in boekhandel)

Optimum nutrition and mental illness

Patrick Holford

Ook verkrijgbaar in het Spaans: *Nutricion optima para la mente*

Het glutengevaar, De sluipmoordenaars van je brein.

De onthutsende waarheid over granen, koolhydraten en suiker.

David Perlmutter

Baanbrekend Amerikaans onderzoek naar de effecten van gluten op de hersenen.

Oorspronkelijke titel: *Grain Brain* – 2013, tweede druk 2014

Het is niet bij jou begonnen, De erfenis van familietrauma

Mark Wolynn – 2016

Oorspronkelijke titel: *It didn't start with you*

Negende druk – 2024

Uitgeverij AnkhHermes, Utrecht

Wij zijn ons brein, van baarmoeder tot Alzheimer

Dick Swaab

35^e druk – 2015

Uitgeverij Atlas Contact

Immuun, Over het fascinerende systeem dat ons in leven houdt

Philipp Dettmer – 2021

Oorspronkelijke titel: *Immune*

Het syndroom van Gilles de la Tourette

Christien Bijvelds-Ooms

Een moeder schrijft over de ervaring met haar zoon die gedragsveranderingen heeft

De kracht van muziek, Voor kinderen en jongeren met autisme (erfelijkheid). Aaltje van Zweden en Mathieu Pater, Uitgeverij Lannoo, 1^e druk 2021.

Bowls of goodness

Nina Olsson

5^e druk – 2023

Veltman – Utrecht

500 tapas

Maria Segura

14^e druk – 2023

Veltman – Utrecht

Boeken over de tweede wereldoorlog, vervolging van Joden en Jehova's getuigen

Mannen in zebra, Ons leven in het concentratiekamp Sachsenhausen – Oranienburg

Jan Lemaire jr.

2020 – Uitgeverij Lemaire

Mijn triomf van de wil

Flor Peeters

Hertaald en toegelicht door Lukas de Vos

Getrouw aan hun geloof

De vervolging van de Jehova's Getuigen in de Tweede Wereldoorlog

Tineke Piersma – 2006

Het achterhuis

Anne Frank

2023 – Prometheus, Amsterdam

Sachsenhausers, Sterker dan de dood

2021 – Diete Oudesluijs

Uitgeverij Aspekt

Gedenkboek van het Oranje Hotel, Onze gevallen verzetshelden, celmuren spreken, gevangenen getuigen

E.P. Wever

3^e herziene druk – 2016

Prometheus – Amsterdam

Straten & Personen in het oude dorp Laren

vanaf 1850 tot 2020

A.H.F. (Wiet) de Boer

De Historische Kring – Laren

Historisch Weesp, In 60 verhalen. 2021, Entercommunicatie B.V. Eindredactie: Cees Pfeiffer.

De ballerina van Auschwitz, Het persoonlijk oorlogsverhaal uit de internationale bestseller De keuze, Edith Eva Eger, 2017, 2024. 2025, Bruna, Amsterdam, vertaling.

De keuze, leven in vrijheid. Oorspronkelijke titel: *The choice*. Edith Eva Eger, 2024, 13^e druk.

Ik vond het een zeer indrukwekkend boek. Edith schrijft over haar oorlogsherinneringen in het concentratiekamp Auschwitz, waar zij werd gedwongen om te dansen voor Mengele. Edith en haar zusje hebben de oorlog ternauwernood overleefd. Als psychologe heeft zij veel mensen mogen helpen om zich uit hun gedachten te bevrijden, en hoe iedereen uiteindelijk voor vrijheid kan kiezen. Het doel van Edith is om ons te helpen met het ontsnappen aan de gevangenis van onze eigen gedachten. Een echte aanrader, ook haar andere twee boeken.

Het vertroebelde oog, Het onbegrepen leven van Greet Hofmans. Han van Bree, 2025, Uitgeverij Spectrum.

Greet Hofmans overleed op 16 november 1968 en werd 74 jaar oud. Zij wilde dat haar lichaam na overlijden 'in het ritme van de natuur' zou oplossen. Het lichaam had haar enorm gediend. Dat wilde ze niet zomaar afdanken als een oud kledingstuk en verbranden. Greet Hofmans was trouw aan haar opvattingen.

9. LINKS

Nutrients – verslag

<https://doi.org/10.3390/nu16081142>
(zie verslag in het Nederlands)

link site Lisa Goudzwaard
<https://histamine-intolerantie.nl/genen> lezen
genetische aanleg borstkanker (gen BRCA1/PALB2)

hkweesp.nl

historischekring/laren.nl/straten-en-personen-in-het-oude-dorp-laren

soupenzo.nl

addisababa.nl

<https://www.sante.nl/gezondheid/dokter-tamara-legt-uit-zo-zorg-je-goed-voor-je-darmen>

10. ARTIKELS

In dit hoofdstuk vind je de meest recente artikels die ik in de afgelopen tijd heb geschreven. Sommige zijn gepubliceerd in het blad *De natuur uw arts*. Enkele vind je ook op mijn website levendvoedsel.nl. De meeste artikels gaan over voedingstherapie en voedselintolerantie in relatie met aandoeningen.

Steeds meer wordt de voedingstherapie geïntegreerd in de spreekkamer van de arts. Wetenschappers doen ook meer onderzoek naar de relatie tussen darm en brein.

Is het tijd voor een revolutie in de gezondheidszorg: gentest en gentherapie bij verschillende aandoeningen zoals oogproblemen en angio-oedeem?

Van groot belang is om de oorzaak van een aandoening te zoeken en dan voor een natuurlijke oplossing te zorgen. In een gezond lichaam kan zich minder snel een ziekte manifesteren.

1. GLUTEN, HISTAMINE EN COVID Is er een relatie?

Na een jaar van lockdown met strenge, soms onmenselijke en onnatuurlijke maatregelen, opnames in ziekenhuizen, medicijnen en vaccins, worden nog steeds veel IC-bedden bezet door patiënten. Sommige ouderen worden ziek nadat ze twee keer zijn gevaccineerd. Bij enkele jonge vrouwen ontstaat afname van witte bloedcellen en daardoor een bloedstolsel, na het toedienen van het AstraZeneca-vaccin. Bij deze vrouwen kan er sprake zijn van een verzwakt afweersysteem. Basofielen (1 procent van de witte bloedcellen) zijn nodig, omdat hun korrels heparine aanmaken. Heparine is een in de lever voorkomende stof die de stolling van het bloed verhindert.

We blijven met veel vragen zitten. Kunnen we wel spreken van besmettingen? Is er niet iets anders aan de hand zoals een verstoord afweersysteem, overgewicht, diabetes, voedselintoleranties en een verhoogd histaminegehalte? Intensivisten geven aan dat 80% van patiënten die op de IC liggen, diabetes en overgewicht heeft. Een arts vertelde dat het niet het virus is, maar de heftige reactie op het virus door een op hol geslagen afweersysteem dat veel voorkomt bij mensen met diabetes en overgewicht, maar ook bij mensen met een allergie en voedselintolerantie die behoren tot de auto-immuunaandoeningen.

Een grote groep mensen kiest voor een vaccin, ondanks de bijwerkingen. De vraag is: hoe weet je dat er antistoffen zijn aangemaakt? Hoe lang blijven deze in het lichaam? Door een arts werd gezegd dat antistoffen maar korte tijd in het lichaam blijven. Waardoor ontstaan bijwerkingen? Mensen met een ernstige allergie voor bepaalde stoffen wordt het vaccin afgeraden. Er is een andere groep die om diverse redenen niet kiest voor het vaccin. Laten we respect hebben voor elkaar. Leven en laten leven.

Mogelijke oorzaken

Helaas moeten we onder ogen zien dat de maatregelen en vaccins weinig positief resultaat behalen. Is het misschien verstandig om in plaats van alleen het symptoom te bestrijden met vaccins en medicijnen de oorzaken te zoeken, te kiezen voor preventie en het opsporen van voedselintoleranties? Deze kunnen een relatie hebben met de auto-immuunaandoeningen overgewicht en diabetes door verstoring van het afweersysteem. Ziekte komt binnen door de mond, door wat wij eten, drinken of roken. Overmatige consumptie van vlees en kaas, alcohol,

suiker en granen zijn schadelijk voor onze gezondheid. Door een vervuilde darm, met veel slechte bacteriën, verzwakt het immuunsysteem. Praktijkervaring toont aan dat ongezonde eet- en leefgewoonten en voedselintoleranties een grote rol kunnen spelen in het ontstaan van schadelijke bacteriën. Een virus heeft de functie om deze ziekteverwekkende bacteriën te vernietigen.

Glutenintolerantie

De eiwitachtige kleefstof gluten bevindt zich in de granen tarwe, haver, gerst, rogge, spelt en kamut. Omdat de mens van nature een vruchteneter is en geen graaneter, ontstaat er een intolerantie voor gluten. In Nederland is er sprake van een overmatige, bijna verslavende consumptie van graanproducten zoals brood, pasta, koek, pizza en gebak. Gliadine, het eiwit in gluten, veroorzaakt een ontstekingsreactie en daardoor een beschadiging aan de slijmvliezen van de darmen. Door een gemis aan enzymen worden de eiwitten niet afgebroken en blijven onverteerbaar achter in het lichaam. Er vormen zich gifstoffen. Hierdoor wordt het tegengif histamine vrijgemaakt in de mestcellen, om te strijden tegen deze schadelijke eiwitten. Granen hebben niet alleen een slijmvormende en verzurende werking, maar zijn ook histaminevrijmakers. Er is dus een relatie tussen glutenintolerantie en een verhoogd histaminegehalte. Omdat de mens geen granivoor is, heeft dus eigenlijk iedereen op deze wereld een intolerantie voor granen (gluten). Bier bevat ook gluten. Het valt mij op dat jongeren veel alcohol drinken. Gluten, ook in bier, beschadigt de darmslijmvliezen waardoor zink, ijzer, kalk, vitamine B en D aan het lichaam worden onttrokken. Door een zinktekort verzwakt het afweersysteem en treedt er een verlies aan smaak en reuk op, een symptoom dat ook voorkomt bij mensen met covid.

Door schadelijke bacteriën, virussen en schimmels ontstaat een ongezonde darmflora. Hierdoor verzwakt het afweersysteem en treden infecties op. Een virus heeft de functie van vuilnisman. Als er slechte bacteriën zijn, ontstaat een virus dat de bacteriën moet opruimen. Zonder virussen wordt de natuur, dus ook ons lichaam, overspoeld door slechte bacteriën. Door overmatige consumptie van suiker, granen en alcohol kan een schimmelinfectie ofwel candida in de darmen ontstaan die klachten als vermoeidheid, darmstoornissen, benauwdheid en infecties veroorzaakt. Een virus is een biologische bestrijder in het lichaam, dus eigenlijk geen vijand maar een vriend.

De Italiaanse arts Luciana Baroni schrijft in het boek *Vegan senza glutine* over de relatie tussen glutenintolerantie (een auto-immuunaandoening), virussen en bacteriën. Een citaat uit het boek: 'Hoe groter de kwantiteit van nuttige bacteriën in onze darmen, des te groter de afweer van onze darmslijmvliezen die een positieve invloed hebben op ons welzijn, zowel lichamelijk, immunologisch als emotioneel.'

Verstoord afweersysteem

Het afweersysteem zorgt ervoor dat schadelijke stoffen die het lichaam binnendringen, zoals bepaalde bacteriën en virussen, onschadelijk worden gemaakt waardoor infecties niet kunnen voorkomen. Voor een sterk afweersysteem zijn de witte bloedcellen nodig. Bij iemand met glutenintolerantie beschouwt het verstoord afweersysteem gluten als een schadelijke stof en valt het eiwit aan met behulp van de witte bloedcellen. Antistoffen worden aangemaakt. Een verstoord afweersysteem ontstaat omdat het darmslijmvlies is beschadigd. Het histaminegehalte raakt hierdoor verhoogd. Een andere verklaring is de aanwezigheid van een virus dat Adenovirus 12 wordt genoemd. Dit virus lijkt in structuur op gluten. Er bestaat nog veel onzekerheid hierover. Zelf ben ik van mening dat gluten een rol speelt in het ontstaan van virussen, omdat granen veel slechte bacteriën veroorzaken in de darmen.

Histamine-intolerantie

Praktijkervaring in de afgelopen 35 jaar heeft aangetoond dat veel mensen een verhoogd histaminegehalte hebben. Histamine behoort tot de groep biogene aminen en is een lichaamseigen, hormoonachtig eiwit dat invloed heeft op de bloeddruk, bloedvaten, bloedsomloop, ademhaling, afweer en hormonen. Dit eiwit wordt in het lichaam gevormd bij allergische reacties zoals astma en hooikoorts en door stress, toxinen, geneesmiddelen en vaccins. Histamine komt voor in mens, dier en plant, dus ook in onze voeding. Door overmatige consumptie van dierlijke

eiwitten maar ook alcohol, granen en pesticiden wordt histamine vrijgemaakt in de mestcellen die zich bevinden in de slijmvliezen van de luchtwegen. Hierdoor verzwakt ons afweersysteem steeds meer, waardoor gezondheidsproblemen kunnen optreden.

Als er te veel histamine in het lichaam is, kunnen de volgende klachten ontstaan: koorts, benauwdheid, rillingen, vermoeidheid, darmklachten, hoesten, niezen, zwelling van weefsel, contractie van spierweefsel, versnelling van de hartslag, druk op het hart, ophoping van bloed dat leidt tot een bloedstolsel, diarree en infecties. Bovengenoemde klachten komen overeen met de symptomen die ook optreden bij griep en covid. Daarom denk ik dat er sprake is van een variant van griep die gepaard gaat met veel onderliggend lijden en voedselintoleranties. Door een teveel aan histamine kan een bloedstolsel en afname van witte bloedcellen ontstaan, die betrokken zijn bij de immuniteit van het lichaam tegen ziekten. Als ervaringsdeskundige denk ik dat de bijwerkingen van medicijnen en vaccins te maken kunnen hebben met het vrijkomen van histamine dat het lichaam beschermt tegen deze 'lichaamsvreemde stoffen'. Een intolerantie voor gluten en histamine is een auto-immuunaandoening. Hierdoor reageert het overactief afweersysteem op de lichaamseigen stof histamine en op het eiwit gluten.

Natuurgeneeskunde en natuurvoedingstherapie

Als wij de woorden 'besmetting' en 'corona' zouden weglaten, zullen gevoelens van angst en denkverwarring verminderen. Wij kunnen dan onze aandacht richten op de onderliggende aandoeningen en het opsporen van voedselintoleranties. Deze hebben een relatie met de auto-immuunaandoeningen diabetes en overgewicht die voorkomen bij veel mensen die op de IC liggen. Het is verstandig om het eet- en leefpatroon aan te passen en te werken aan preventie. Door de wetten van de natuur te volgen zal onze afweer versterkt worden. In een gezond lichaam kan zich geen ziekte (virus) manifesteren. Op een natuurlijke manier wapenen we ons lichaam tegen een virus, door te zorgen voor de juiste bacteriën in onze darmen. Ter preventie kunnen we kiezen voor biologische, plantaardige en glutenvrije voeding, zonder pesticiden en schadelijke E-nummers zoals E-621 en arm aan histamine. Een sterk afweersysteem, dat huist voor 75% in de darmen, beschermt ons lichaam tegen slechte bacteriën, virussen en infecties.

Voedselintolerantie

Steeds meer volwassenen en kinderen hebben voedselintoleranties. Hun histaminegehalte is verhoogd. Het verstoord afweersysteem reageert overactief op voedingsmiddelen die histamine bevatten of vrijmaken. Bij een intolerantie is er sprake van een gemis aan enzymen. Erfelijke aanleg en een gendefect spelen een grote rol. Iedere generatie lijkt steeds zwakker te worden. Daarom pleit ik voor meer aandacht voor de relatie tussen voedselintoleranties en verstoord afweersysteem waardoor diabetes, overgewicht en covid ontstaan. Ongeveer 40% van de bevolking heeft overgewicht. Onderzoek toont aan dat in 2040 er 40% van de mensen een chronische aandoening zal hebben. Deze heeft een relatie met voedselintolerantie. Onderzoek, praktijkervaring en de verhalen van veel mensen bevestigen dat gluten een gevaar is voor de gezondheid van de wereldwijde populatie. Ik noem het virus dan ook het glutenvirus.

Dus ... lieve mensen....
geen angst maar actie,
beter voorkomen dan genezen,
geen ziekte bestrijden, maar gezondheid bevorderen,
voedselintoleranties opsporen,
het afweersysteem versterken.

In mijn derde boek *Levend voedsel* schrijf ik over mijn onderzoek tijdens de covidperiode en vind je nuttige adviezen over hoe je met natuurlijke eet- en leefgewoonten jouw lichaam kunt wapenen tegen ziekten, dus ook een virus.

Ervaringsverhalen

Tijdens deze verwarrende periode sprak ik met mensen die ziek zijn geweest. De klachten die zij benoemden kwamen overeen met die bij een glutenintolerantie en een verhoogd histaminegehalte. Ik ben van mening dat griep wel degelijk aanwezig was, gezien de symptomen. Op het journaal van 1 mei 2021 vertelde een jonge vrouw over haar klachten die ze na een jaar nog steeds had, zoals smaak- en reukverlies. Dit symptoom duidt op een tekort aan het mineraal zink. Het eiwit gluten in granen maar ook in bier, onttrekt zink aan het lichaam, waardoor het afweersysteem verzwakt. Ook had deze vrouw last van vermoeidheid en spierzwakte. Andere mensen gaven aan ook spierpijn en pijn op de borst te hebben. Vooral de chronische vermoeidheid remt hen in hun functioneren. Buitenshuis werken is vaak niet mogelijk. De genoemde symptomen duiden op die van een glutenintolerantie en een verhoogd histaminegehalte. Veel mensen hebben deze auto-immuunaandoeningen zonder dit te weten, maar er zijn veel vage klachten. Het wordt steeds meer duidelijk dat overgewicht, diabetes, een verzwakt afweersysteem en niet erkende voedselintoleranties als oorzaken van covid kunnen worden genoemd.

Ik wens iedereen een goede gezondheid toe. Deze begint in onze darmen. Als je gezond bent, heb je 1000 wensen. Wanneer je ziek bent, heb je maar 1 wens en dat is gezond worden. Wees lief voor jouw afweersysteem.

Bovenstaand artikel is gepubliceerd in het blad *De natuur uw arts*, nr. 278, mrt/april 2022.

2. ENDOMETRIOSE

Een onderkende aandoening

Eén op de acht vrouwen in de vruchtbare leeftijd lijdt aan endometriose. Dat zijn zo'n 400.000 vrouwen in Nederland. Endometriose is een chronische ziekte waarbij het endometrium ofwel baarmoederslijmvlies buiten de baarmoederholte voorkomt. Dit gaat voornamelijk zitten in de buikholte; het kan ook voorkomen in de eierstokken en op het buikvlies en soms zelfs in de longen. Tijdens de menstruatie wordt het baarmoederslijmvlies dikker en gaat het bloeden. In de baarmoeder is dit geen probleem, maar daarbuiten kan het veel pijnklachten veroorzaken zoals menstruatiepijn, buikpijn, onderrugpijn, hoofdpijn, pijn bij het urineren en pijn tijdens de seks. Ook het dragen van een tampon kan veel pijn veroorzaken. Tijdens de menstruatie bloedt het slijmvlies ook. Het bloed kan niet langs de natuurlijke weg aflopen en hoopt zich op, vaak in een afgekapselde holte (endometriumcyste). Er treedt gezwelvorming op in de inwendige geslachtsorganen en hun omgeving zoals de darmen. Endometriose is dus een goedaardige woekering van het baarmoederslijmvlies. Een chocoladecyste is een holte in het ovarium, gevuld met oud bloed. Een ontsteking van het baarmoederslijmvlies wordt endometritis genoemd, waarbij er pijn in de onderbuik en afscheiding van etterachtig vocht uit de schede ontstaan. Door het ophouden van de menstruatie in de overgang verdwijnen meestal de klachten. Het baarmoederslijmvlies wordt endometrium genoemd.

Symptomen

Voordat de diagnose wordt gesteld, lopen sommige vrouwen al jaren met klachten rond. Vrouwen geven aan veel last te hebben van buikpijn, vermoeidheid, opgezwollen buik, pijn in de rug en heftige bloedingen (ook tussentijds). De situatie kan zo verslechteren waardoor een aantal vrouwen zelfs niet meer kan werken. Soms komt onvruchtbaarheid voor vanwege de verklevingen in de geslachtsorganen. Het gedrag, de psyche en emoties veranderen. Vrouwen hebben veel behoefte aan huilen. De partners voelen zich vaak machteloos.

Een onderkende aandoening

Max Nieuwdorp schrijft in zijn boek *Wij zijn onze hormonen* dat endometriose vaak een slecht onderkende ziekte is, waarbij weefsel zich verspreidt in de buikholte, waaronder de darmen. Er ontstaat veel pijn in de onderbuik, vooral in de periode tussen ovulatie en menstruatie. Er is sprake van hormoongevoeligheid en oestrogeendominantie. Dit vrouwelijk geslachtshormoon speelt een belangrijke rol bij endometriose. Veel artsen schrijven de anticonceptiepil voor. Dit is slechts symptoombestrijding, letterlijk en figuurlijk een doekje voor het bloeden.

Bij sommige vrouwen treedt een ectopische zwangerschap op. Je spreekt dan van een buitenbaarmoederlijke zwangerschap. Het bevruchte eitje heeft zich in het slijmvlies van de eierstokken of eileiders genesteld. Er is sprake van heftige bloedingen en pijn die vaak doortrekt naar de onderrug. De vrouw en haar partner ervaren deze periode als zeer ingrijpend. Een operatie is meestal noodzakelijk. Onderzoeken hebben nog niet veel resultaat behaald. Vaak wordt de diagnose niet of heel laat gesteld. De vrouwen lopen jaren rond met veel pijnen, vooral in de periode van de menstruatie.

Mogelijke oorzaken

Jarenlange persoonlijke zoektocht, onderzoeken en veel ervaringen met ernstige darmklachten en hormoonstoornissen hebben aangetoond dat er diverse lichamelijke oorzaken zijn die kunnen leiden tot het ontstaan van endometriose zoals:

* een niet erkende of herkende glutenintolerantie. Gliadine, het eiwit in gluten, veroorzaakt ontstekingsreacties (beschadigingen) aan het slijmvlies, niet alleen van de darmen maar ook van de geslachtsorganen. De kwaliteit van de darmflora neemt af. Het afweersysteem wordt zwakker. Er ontstaan veel ongunstige bacteriën. Artsen schrijven vaak antibiotica voor en erkennen glutenintolerantie vaak niet of heel laat. Antibiotica vernietigen niet alleen de slechte maar ook de

goede bacteriën in de darmen, waardoor het afweersysteem nog meer verzwakt. Hierdoor kan een overgroei aan candida (een schimmelinfectie) in de darmen ontstaan. Veel mensen hebben hierdoor veel lichamelijke en mentale, maar ook hormonale en emotionele klachten vanwege deze schimmelinfectie. Recentelijk werd in de media gesproken over dit thema. Candida is een gevaar voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid en gooit ons hormoonstelsel in de war. Door candida ontstaan voedselintoleranties (allergie). Het histaminegehalte is verhoogd. Het tegengif gaat de strijd aan met de slechte bacteriën, schimmels en virussen. Histamine is een hormoonachtig eiwit dat invloed heeft op de aanmaak van oestrogeen, het vrouwelijk geslachtshormoon. Histamine en oestrogeen beïnvloeden elkaar.

* oestrogeendominantie. Als het histaminegehalte verhoogd is, wordt er meer oestrogeen aangemaakt in de bijnieren en eierstokken van de vrouw. Hierdoor kunnen hormonale stoornissen ontstaan zoals verdikt slijmvlies, kloeke baarmoeder, veel bloedverlies en klachten aan de geslachtsorganen zoals baarmoeder, borsten en eierstokken. Woekering van het slijmvlies kan ontstaan. Oestrogeendominantie kan een relatie hebben met endometriose.

De Spaanse auteur van het boek *Transforma tu salud* schrijft: 'Op een dag ontdekte ik dat de vrouwelijke hormonen deel uitmaken van onze emotionele gezondheid en ons leven kunnen veranderen.' Hormonen kunnen een negatieve invloed hebben op de psyche, het gedrag en de emoties van vrouwen.'

Ervaring, de beste leermeester

Diagnose: endometriose. Waarom heeft destijds geen gynaecoloog, internist of gastro-enteroloog niet deze diagnose gesteld bij mij? Waarom moet ik er zelf achter komen op mijn 72^e jaar? Waarom nu pas bewustwording, een eyeopener, mede door de heftige ervaringen van een jonge vrouw met een buitenbaarmoederlijke zwangerschap en endometriose? Allerlei emoties wisselen zich af in mij. Gelukkig beschik ik over een onderzoekende geest en hooggevoeligheid. Deze talenten kan ik goed gebruiken tijdens mijn persoonlijke zoektocht en onderzoeken. Al snel zie ik de relatie tussen een lichamelijk, mentaal, emotioneel en hormonale probleem en de oorzaak hiervan. De symptomen waren destijds zeker aanwezig zoals kloeke baarmoeder, verdikt slijmvlies, heftige tussentijdse bloedingen, bloedarmoede, vermoeidheid, cysten in de eierstokken, ernstige darmklachten, gewichtsverlies en heftige emoties. Nu pas besef ik hoe ik werd geleefd door mijn hormonen, darmflora en voedselintoleranties. Mijn hormonen zijn nu met pensioen, God zij dank! De titel van mijn laatste boek is: *Mijn hormonen en ik*.

Natuurvoedingstherapie

Door jouw eet- en leefpatroon aan te passen, kun je de hormoon- en darmkwaliteit zelf verbeteren. Hieronder vind je enkele nuttige adviezen:

- * Vermijd granen (gluten).
- * Kies voor plantaardige voeding, bij voorkeur biologische fruit en groente.
- * Vermijd pesticiden, E-nummers zoals E621 of E950 en hormoonverstoorders (zie mijn boek *Mijn hormonen en ik*).
- * Kies voor onbewerkte, met name voor groene bladgroenten zoals andijvie, waterkers, rucola, Chinese kool en andere slasoorten.
- * Alcohol is een histaminevrijmaker en verhoogt het histaminegehalte, waardoor er meer oestrogeen wordt geproduceerd. Vermijd alcoholische dranken.
- * Alle complexe eiwitten verhogen het histaminegehalte zoals eieren, zuivel, soja, noten, vlees en vis.
- * Zorg voor een gezonde nachtrust.
- * Vermijd stress en zoek voldoende ontspanning in de natuur.
- * Verwerk goed jouw emoties, anders zetten deze zich om in stress.
- * Luister met aandacht naar de signalen van jouw lichaam.
- * Beweeg voldoende.

- * Als er sprake is van buikpijn, kun je een warmwaterzak op de lever leggen. Dit werkt ontspannend.
- * Drink een kopje kamille- of lindebloesemthee.
- * Een heerlijke voetmassage geeft de nodige ontspanning.
- * Klassieke muziek werkt ontspannend en troostend.
- * Voorkom overgewicht.

Wees vooral lief voor jouw hormonen en darmen. In mijn boek *Histamine en ik* vind je veel informatie over histamine. Ik wens je veel beterschap en sterkte toe!

3. TARWE-ALLERGIE EN HUIDUITSLAG

De huid is een externe afspiegeling van processen die ontstaan in het lichaam. Dit uitscheidingsorgaan is een fysieke barrière die de mens van de wereld scheidt. De huid bevat heel veel bacteriën, regelt de lichaamstemperatuur door te zweten en slaat aanvallen van vreemde organismen af. Aan de huid kan de gezondheidssituatie in het lichaam afgelezen worden. Als de darmen ernstig vervuild zijn, raakt hierdoor het afweersysteem verzwakt. Hierdoor kan huiduitslag ontstaan omdat gifstoffen onvoldoende worden uitgescheiden en zich ophopen in het lichaam.

Oorzaken

Een overmatige consumptie van complexe koolhydraten, suikers, alcohol en ongezonde eet- en leefgewoonten zorgen voor veel ongunstige bacteriën in de darmen. In de afgelopen jaren is er meer gluten toegevoegd aan tarwe (genetische modificatie). Er is sprake van overmatige consumptie van tarweproducten ofwel een graanverslaving. Steeds meer mensen ontwikkelen hierdoor een tarwe-allergie of glutenintolerantie. Vaak weten ze het (nog) niet en blijven granen eten die gluten bevatten. Tarwe bevat het meeste gluten. Hierdoor ontstaan niet alleen slechte darmbacteriën maar ook virussen die deze bacteriën moeten vernietigen, en ziekmakende schimmels.

Histamine

Dit lichaamseigen hormoonachtig eiwit is ook een gifstof en neurotransmitter. Een teveel aan histamine veroorzaakt allergische reacties waaronder huiduitslag. Deze reactie kun je zien als een eliminatie van gifstoffen. Als de darmen zeer vervuild zijn, neemt de huid het uitscheiden van overvloedige toxinen over. Er treedt een histamine-reactie op. Stress en toxinen verhogen ook het histaminegehalte. Histamine heeft een vaatverwijdende werking. Het lichaam reageert hierop met een daling van de bloeddruk en bloedsuikerspiegel.

Huidklachten

Tarwe heeft een verouderend effect op het lichaam. Er ontstaan rimpels en een verminderde elasticiteit van de huid. Dit uitscheidingsorgaan toont aan hoe de situatie in de darmen is. Vanwege een tarwe-allergie wordt histamine vrijgemaakt in de mestcellen van de huid. Hierdoor ontstaan zwellingen van de slijmvliezen en roodheid aan de huid. Deze histamine-reactie wordt rosacea genoemd.

Psoriasis is een schilferende droge, niet besmettelijke uitslag die over het hele lichaam kan voorkomen. Vaak is er sprake van glutenintolerantie en candidaschimmel. Huiduitslag toont aan dat er een verband is tussen darmstoornissen en huiduitslag. Tarwe-allergie speelt hierin ook een rol. Psoriasis wordt ook wel 'schubbenziekte' genoemd en ontstaat als er veel gifstoffen in het bloed zijn.

Acne is een puisten vormende ontsteking aan de talgklieren van de huid. Deze huiduitslag manifesteert zich vaak bij pubers vanwege hormoonverandering. Tarwe-allergie (gluten) en candidaschimmel kunnen de huiduitslag acne uitlokken. Ook ongezonde eet- en leefgewoonten spelen een negatieve rol, zoals het drinken van alcohol en het eten van fastfood. Iedere huiduitslag begint met een sterk vervuilde darm.

Eczeem heeft te maken met een gezwollen rode huid, jeuk en pijn. Er ontstaan blaasjes die veranderen in puistjes. Deze kunnen openbarsten en vocht afscheiden. Net als de andere huidklachten heeft eczeem te maken met een histaminereactie. Door een toename van histamine ontstaat een poreuze ofwel lekkende darm, waardoor gifstoffen in het bloed komen. Tarwe-allergie, verhoogd histaminegehalte, candidaschimmel en glutenintolerantie spelen hierin ook een rol. Pesticiden en andere chemische stoffen verhogen het histaminegehalte en verergeren de huiduitslag.

Dermatitis is een huidontsteking in de vorm van rode plekken, blaren en puistjes. Deze vervelende huiduitslag kan zelfs al voorkomen bij baby's. Er is sprake van coeliakie of een glutenintolerantie, die vaak gepaard gaan met een intolerantie voor melkeiwitten. Het histaminegehalte is verhoogd. Erfelijke factoren zoals een auto-immuunaandoening vanwege genafwijking spelen ook een rol.

Vitiligo is een huidaandoening waarbij witte vlekken, omgeven door een donkere rand, aan de huid optreden. Er is sprake van een abnormale en ongelijkmatige verdeling van het pigment. Vitiligo treedt soms op na een zware ziekte of vanwege een glutenintolerantie. Als producten gluten en melk bevatten, vermeden worden, kan deze huiduitslag afnemen of zelfs verdwijnen, zoals blijkt uit praktijkervaring.

Bij urticaria ofwel netelroos ontstaan galbulten en hevige jeuk. Er is sprake van een teveel aan histamine, waardoor een allergische reactie optreedt.

Een andere vervelende en pijnlijke huiduitslag is gordelroos, ook wel 'sint antoniusvuur' genoemd. Men spreekt ook van het zostervirus. Dit virus is verwant met dat van waterpokken, vooral gekenmerkt door neuralgische pijn. Het histaminegehalte is verhoogd en het afweersysteem reageert overactief. Histamine heeft invloed op de zenuwuiteinden, vandaar de vervelende pijn. Er is sprake van een gevoel van speldenprikken in het lichaam. Gordelroos bestaat uit plekjes aan het middel, de borst, als met een gordel van rode puistjes omgeven. Vandaar de naam 'gordelroos', die gepaard gaat met veel pijn. Je voelt je flink ziek. Glutenintolerantie, verhoogd histaminegehalte en tarwe-allergie kunnen een rol spelen bij deze vervelende huiduitslag. Voor mijzelf heeft een paar dagen vasten zijn vruchten afgeworpen. Mijn huisarts keek ervan op dat ik zo snel hersteld was. Voordat ik gordelroos kreeg, had ik een voedselvergiftiging opgelopen. Gordelroos ontstaat als het afweersysteem verzwakt is.

Gezondheidsklachten

Welke klachten kun je verwachten als je een tarwe-allergie en gluten/melkintolerantie niet erkent of herkent?

Niet alleen darmstoornissen, verzwakt afweersysteem en huiduitslag ontstaan, maar uiteindelijk ook hormonale stoornissen, overgewicht, diabetes, hoge bloeddruk, gedragsverandering, depressiviteit en chronische vermoeidheid. Als je tarwe blijft eten, wordt het hormoon insuline in de alvleesklier steeds aangemaakt. Vanwege een tekort aan insuline ontstaat diabetes en uiteindelijk kan zelfs dementie optreden. Door tarwe en andere gluten bevattende granen te vermijden, kunnen de gezondheidsklachten minder worden of zelfs verdwijnen. Voorkomen is altijd beter dan genezen.

Voedingstherapie

Om huidklachten te voorkomen, is het verstandig om de darmen te zuiveren. Vermijd daarom suiker, zuivel, alcohol en granen en kies voor vegan, glutenvrije en biologisch geteelde voedingsmiddelen. In het boek *Broodbuik* van William Davis wordt ook geschreven over het verband tussen tarwe-allergie, huiduitslag en andere gezondheidsproblemen.

Anti-aging

Tarwevrije voeding is een anti-aging. Jouw huid gaat weer stralen. Er zijn minder rimpels en je lijkt een stuk jonger. Het getal van de biologische leeftijd is lager. Door een schone darm ontstaat een gezonde huid. Alcohol is niet alleen slecht voor de darmen en hersenen maar ook voor de huid. De huid droogt hierdoor uit, ook door een overmatige consumptie van suiker, tarweproducten en complexe koolhydraten. Roken en koffie drinken zijn ook schadelijk voor de huid. Je krijgt hierdoor veel rimpels.

Trouwens ... wist je dat door tarwe-allergie er kale plekken op de hoofdhuid kunnen ontstaan? Er is sprake van haaruitval en kaalhoofdigheid. Deze aandoening wordt 'alopecia' genoemd. Door tarwe en gluten bevattende granen te vermijden, groeit het haar weer aan.

Tot slot

De mens is geen granivoor maar een vruchteneter. Kies daarom voor biologische fruit- en groentesoorten. Jouw darmen, afweersysteem en huid zullen je dankbaar zijn.

In mijn boeken vind je meer informatie over gezondheidsklachten in relatie met histamine, glutenintolerantie en tarwe-allergie.

Wees vooral lief voor jouw darmen.

4. CANDIDASCHIMMEL

Oorzaak van lichamelijke en mentale aandoeningen?

Iedereen heeft de gist candida in de darmen. Deze is nodig voor een goede vertering van ons voedsel. Vanwege coeliakie of glutenintolerantie wordt de darmflora verstoord en het afweersysteem verzwakt. Hierdoor kan de gist candida veranderen in een schimmel. Deze heeft een negatieve invloed op onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. De candidaschimmel wordt ook wel monialis genoemd en komt voor aan de slijmvliezen van mond (spruw), huid, bronchiën, maag-darmkanaal, vagina en hersenslijmvliezen. Spruw is een secundaire infectie. Door aantasting van het slijmvlies van de luchtwegen kan benauwdheid optreden. De schimmel wordt veroorzaakt door resorptiestoornissen ofwel een slechte opname van voedingsstoffen in de dunne darm, vanwege een niet erkende glutenintolerantie. Hierdoor is er een tekort aan ijzer, kalk, zink, vitamine D en B12. Door een ijzertekort treedt bloedarmoede op. Vanwege een gebrek aan kalk kan er spontaan een fractuur ontstaan door botontkalking. Als er te weinig zink is, verzwakt het afweersysteem. Je hebt witte vlekjes op de nagels van jouw handen. Ook kun je een tekort aan serotonine en dopamine hebben. Een serotonine deficiëntie heeft een relatie met depressie en zelfmoordgedachten. Tekort aan dopamine staat in verband met verslavingen, ziekte van Parkinson, een gebrek aan motivatie en assertiviteit.

Klachten bij een candidaschimmel zijn bijna niet te onderscheiden van die bij een glutenintolerantie en hypoglykemie ofwel een lage bloedsuikerspiegel. Hieruit kun je concluderen dat er een verband is tussen deze drie welvaartsaandoeningen. Hypoglykemie is een functiestoornis in de suikerstofwisseling die ontstaat bij een glutenintolerantie en candidaschimmel. Wanneer er sprake is van candida, vraagt ons lichaam om aandacht, rust en warmte.

Oorzaken

Medicijnen zoals antibiotica, tranquillizers, pijnstillers, de pil en andere hormoonsuppletie kunnen een candidaschimmel uitlokken. De darmflora is verstoord en het afweersysteem raakt verzwakt. Hierdoor zijn er veel slechte bacteriën en schimmels in de darmen. Virussen worden dan aangemaakt om deze gifstoffen te vernietigen. Virussen zijn de vuilnismannen van ons lichaam. Erfelijke factoren, ongezonde eet- en leefgewoonten hebben ook een negatieve invloed op onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het verzwakte afweersysteem kan de schimmel niet meer tegenhouden. Je wordt ziek.

Door overmatige consumptie van koffie, tabak, alcohol, suiker, kaas en champignons verandert de gist candida in een schimmel. Stress, negatieve invloeden van buitenaf en het niet verwerken van emoties verzwakken het afweersysteem. Door assertief, kritisch en alert te zijn, kun je zelf dit afweersysteem versterken.

Symptomen

De lijst van klachten is lang. De candidaschimmel heeft ook een negatieve invloed op onze hersenen. Omdat er een relatie is tussen darm en brein worden onze darmen ook wel 'het tweede brein' genoemd. Niet alleen lichamelijke en mentale klachten, maar ook gedragsveranderingen, hormoonstoornissen en heftige emoties komen voor. Veel mensen klagen dat ze vaak vermoeid, misselijk en duizelig zijn. Ook komen klachten zoals obstipatie, astma, benauwdheid en blaasontsteking voor. De schimmel heeft een negatieve invloed op ons zenuwgestel. Je kunt nerveus, geïrriteerd en opgewonden reageren. Psychische klachten zoals depressiviteit en zelfmoordgedachten kunnen ontstaan. Achter de candidaschimmel zitten onverwerkte emoties. Je bent vaak angstig en overbezorgd. Uit het niets kun je boos en overprikkeld reageren. Er is sprake van een kort lontje. Bipolaire stoornis ofwel manisch, hyperactief gedrag en wisselende stemmingen kunnen ons levensgeluk en dat van onze omgeving flink verstoren. De oorzaak ligt vaak bij glutenintolerantie en candidaschimmel. Hypoglykemie speelt hierin ook een rol. Je wordt vergeetachtig en hebt moeite om je te concentreren. Er is een aandachtstekort (ADD), vanwege een gebrek aan glucose in de hersenen.

Huidklachten zoals eczeem, dermatitis, acne en psoriasis treden op als de darm ernstig vervuild is. De huid is een uitscheidingsorgaan en neemt de eliminatie van gifstoffen over. Onze lever heeft het ook zwaar te verduren. Een ander vervelend symptoom is een ontsteking aan het maagslijmvlies. De buik is pijnlijk en opgezet. Sommige mensen verliezen de eetlust. Anderen krijgen een hongergevoel. Ze snakken naar suiker, koolhydraat- en schimmelrijke voeding zoals kaas en champignons. Ook kan er meer behoefte zijn aan alcohol en suikerrijke dranken. Deze genotmiddelen bevredigen de sterke drang van de candidaschimmel naar gist en suiker.

Spierzwakte en -verlamming komen zowel voor bij glutenintolerantie als bij een candidaschimmel, diabetes en de spierziekte ALS (vanwege een genafwijking). Er kan een tekort aan glucose en eiwitten zijn. Wetenschappelijk onderzoek en studie naar gentherapie is zeer gewenst. Iedere lichamelijke en mentale aandoening begint in onze darmen.

Tot de rij van symptomen behoren gewrichtsontstekingen en spierpijn die ook voorkomen bij glutenintolerantie. Er is sprake van een degeneratieproces, een auto-immuunaandoening waarbij het afweersysteem overactief reageert.

Verkoudheidsverschijnselen, slaapstoornissen, tandvleesontsteking en gebitsproblemen komen ook voor. Bij keel- en oorontsteking schrijft de arts meestal antibiotica voor. Deze medicijnen vernietigen niet alleen de slechte darmbacteriën maar ook de goede. Ons afweersysteem raakt steeds meer verzwakt, waardoor de schimmel zich blijft manifesteren. Het ontbreekt je aan energie en levenslust.

Seksueel overdraagbaar

Tijdens de geslachtsgemeenschap kun je de candidaschimmel doorgeven aan jouw partner. De vrouw kan hierdoor last hebben van een blaasontsteking, terwijl de man een ontsteking aan de plasbuis kan oplopen. Medicijnen zoals antibiotica, hormoonsuppletie en de pil verergeren de gezondheidssituatie. Vrouwen krijgen hormonale problemen zoals menstruatiestoornissen. Het komt regelmatig voor dat er zowel bij de vrouw als de man vruchtbaarheidsproblemen ontstaan. Moeders geven tijdens de zwangerschap en geboorte de candidaschimmel door aan hun kind. De baby heeft hierdoor last van darmstoornissen, huiduitslag, huilbuien, slaapproblemen en gedragsveranderingen. Het is een moeizame start van een nieuw leven.

Wist je dat kalknagels ook een relatie hebben met de candidaschimmel?

Voedingstherapie

Je kunt een candidaschimmel overwinnen met de juiste voeding en een natuurlijk leefpatroon. Allereerst door suiker, granen en alcohol te vermijden en te kiezen voor plantaardige en biologische voeding. Deze is vrij van pesticiden, hormoon- en antibioticaresten. Vermijd ook de schadelijke E-nummers zoals gistextract (E621) en aspartaam (E950). Schimmelrijke voeding zoals kaas en champignons kun je beter weglaten uit jouw voedingspatroon. Wees matig met het eten van peulvruchten, bonen en mais. Granen die gluten bevatten zijn: tarwe, spelt, haver, rogge en kamut. Vermijd deze voedingsmiddelen. De granen die geen gluten bevatten zijn: rijst, quinoa, boekweit, gierst en teff. Eet deze met mate, in combinatie met veel groenten.

Als geen ander weet ik dat aanpassing van het voedselpatroon een hele klus is. Maar je doet het voor een goed doel: namelijk het verbeteren van jouw lichamelijke en mentale gezondheid. Vergeet niet dat de mens onderdeel is van de natuur. Niet de artsen maar wijzelf dragen de verantwoordelijkheid voor onze gezondheid en ziekte. Laten we een verstandige keuze maken om het zelfgenezend vermogen te stimuleren met een natuurlijk eet- en leefpatroon.

Voeding, troostvoer?

Afscheid nemen van een goede vriend zoals suiker is niet makkelijk. Vaak eten of drinken we heftige emoties weg. Helaas ... onverwerkte emoties veroorzaken stress in het lichaam, waardoor

een hoge bloeddruk kan ontstaan. Verwerk daarom goed jouw emoties, zoek eventueel hulp. Wanneer kun je beginnen met aanpassing van jouw voedingspatroon? Probeer een rustige periode in te plannen, bijvoorbeeld tijdens de vakantie of een weekje vrij voor jezelf, bijvoorbeeld in de lente. Zie deze periode als innerlijke groei, een verrijking van jouw leven. Het is een nieuwe uitdaging, waar je geen spijt van zult hebben.

Als je jouw huis schoonmaakt, komt er eerst vuil tevoorschijn. Zo is het ook met jouw lichaam. Probeer zuiveringsreacties te accepteren, deze zijn slechts tijdelijk. Herkenning van de candidaschimmel is een eerste stap naar lichamelijk en geestelijk herstel.

Natuurlijke adviezen

Candida vraagt om reinheid, regelmaat en rust. De natuur is de beste arts, deze staat in onze eigen keuken. Vermijd vooral stress en negatieve invloeden. Wees nu gezond egoïstisch: tijd, aandacht en liefde voor jezelf. Even geen anderen pleasen maar in jouw eigen energie blijven.

Een goed oplaadmoment schenk je jezelf met 's middags een siësta te houden. Door een warmwaterzak op de lever te leggen stimuleer je dit orgaan om overtollige gifstoffen uit te scheiden. Bovendien krijg je het lekker warm en voel je je ontspannen.

Klassieke muziek maken of beluisteren kan je troost en ontspanning geven, waarvan een helende werking uitgaat. Pijnstillende endorfinen en de gelukshormonen dopamine en serotonine worden aangemaakt en ervoor zorgen dat je meer geniet van de muziek, een goed medicijn.

Een evenwichtig dag-en-nachtritme is van groot belang. Het is een kwestie van het volgen van de biologische klok. Maak eventueel een wandeling voor het slapen gaan. Hierdoor wordt serotonine aangemaakt. Dit hormoonachtig eiwit en tevens neurotransmitter zorgt voor de productie van het slaaphormoon melatonine. Gedurende de nacht zorgt melatonine (ook een antioxidant) ervoor dat het lichaam gereinigd wordt van gifstoffen.

Kies voor biologische en onbewerkte fruit- en groentesoorten. Deze gezonde voeding bevat veel vezels die nodig zijn voor een goede stoelgang en ook voor de aanmaak van serotonine. Je bent wat je eet.

Als suppletie kun je denken aan probiotica voor de darmen, Mariadistel voor de lever en zink voor het afweersysteem. Kies voor vegan, glutenvrij en biologisch en een goede kwaliteit (Ekoplaza). Voel je vrij in het maken van jouw keuzes.

Blijf vooral positief denken en handelen. Tel iedere dag jouw zegeningen. Vergeet niet: achter de wolken schijnt de zon. Soms moeten we in ons leven even door de zure appel heen bijten. Trouwens ... wist je dat appels onze darmen reinigen? An apple a day keeps the doctor away. Kies voor een Nederlands ras zoals Elstar of Santana. Eet het fruit alleen op je nuchtere maag. Dit heeft een reinigende werking. Suikerrijk fruit zoals banaan en druiven, gedroogd en niet biologisch fruit kun je beter niet eten.

Daarna kun je je tong strelen met een heerlijke en gezonde groentemaaltijd. Deze geeft het lichaam energie. Eet nooit fruit en groenten tegelijkertijd. Dan ontstaat er namelijk gisting in de darmen, wat nog meer candidaschimmel veroorzaakt.

Tot slot

Intermittent fasting kan een positieve bijdrage leveren aan de reiniging van ons lichaam. Je vast bijvoorbeeld tussen 20.00 uur en de volgende dag 12.00 uur. Wel kun je water en kruidenthee drinken. Met deze manier van vasten geef je het lichaam de gelegenheid om zich te ontdoen van gifstoffen. Als ervaringsdeskundigen kunnen mijn zoon en ik bevestigen dat intermittent fasting heel fijn voelt. Een voordeel is dat je een paar kilo kwijt raakt en meer energie hebt. Drink wel voldoende om de nieren te stimuleren.

Met behulp van kinesiologie kan de candidaschimmel ontdekt worden. Kinesiologie is de studie van de spieren. Door middel van een spiertest wordt verzwakking van de spieren vastgesteld. Een verstoring in de energiehuishouding treedt op. Allergische reacties komen voor vanwege het verhoogd histaminegehalte. Geef jezelf een mooi cadeau: een weekje kuuroord in een warm land zoals Spanje, waar je kunt kiezen voor hagedarmspoeling en een heerlijke lichaamsmassage.

Vergeet niet om ook jouw aandacht te richten op verborgen voedselintoleranties in relatie met een verhoogd histaminegehalte. Onthoud altijd: in een mooi mens hoort geen slechte brandstof.

Natuurlijke antibiotica zijn: waterkers, alle groene bladgroenten, verse groene kruiden waaronder peterselie, bieslook en oregano. Kiemsoorten zoals alfalfa, tuinkers en broccolikiemen. Appels en blauwe bessen. De bittere groenten zoals waterkers, andijvie en witlof zijn goed voor de lever. Bitter in de mond maakt de lever gezond. Kies voor biologisch geteelde voeding. Pesticiden op groenten en fruit verhogen aanzienlijk het histaminegehalte, waardoor het afweersysteem verzwakt en een aandoening zich kan manifesteren.

Een leuk boekje over waterkers is: *Het waterkerswonder, Natuurlijke bescherming tegen milieuschade, toxische stoffen, vrije radicalen en kanker*, van Arne Speybrouck.

Houd moed en wees lief voor jezelf. Hoop doet leven. Er komen zeker betere tijden aan. Van harte beterschap en veel zon op je pad gewenst.

5. EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

Het is schrikbarend om te horen dat zoveel jonge mensen last hebben van depressiviteit. Een op de vijf jongeren denkt weleens aan zelfdoding. Door informatie en bewustwording worden deze onderwerpen uit de taboesfeer gehaald. Dit heeft een preventieve werking.

Verdriet is een emotie. Iedereen maakt ingrijpende gebeurtenissen mee in zijn of haar leven. Het is goed om emoties te verwerken, anders zetten deze zich om in stress waardoor wij ziek worden. Een depressie is een hersenaandoening die ontstaat vanwege een ontstekingsreactie aan de slijmvliezen van de hersenen. Wetenschappers geven aan dat hersenaandoeningen beginnen in onze darmen, ook wel het tweede brein genoemd. Een depressie gaat gepaard met lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, slapeloosheid, minder goed geheugen en concentratievermogen, darmklachten en spanningen. Praktijkervaring toont aan dat meerdere gezinsleden lijden aan depressiviteit. Erfelijke aanleg speelt een rol.

Risicofactoren

Depressiviteit vraagt om onderzoek naar biologische factoren.

* **Glutenintolerantie.** Gluten is een eiwit in granen zoals tarwe. Gliadine, het eiwit in gluten, veroorzaakt een ontstekingsreactie aan de slijmvliezen, waaronder die van de darmen en hersenen.

* **Serotoninetekort.** Het gelukshormoon serotonine wordt grotendeels in de darmen geproduceerd. Vanwege de beschadiging aan de darmslijmvliezen door een glutenintolerantie wordt er minder serotonine geproduceerd. Hierdoor ontstaat er in de hersenen een tekort aan deze neurotransmitter waardoor je depressief kunt worden.

* **Een verhoogd histaminegehalte.** Door overmatige consumptie van suiker, complexe koolhydraten en alcohol ontstaan er infecties, schimmels, virussen of slechte bacteriën in de darmen. Hierdoor ontstaan er veel gifstoffen in het lichaam. Het tegengif histamine wordt vrijgemaakt in de mestcellen om de strijd aan te gaan met de vreemde indringers. Histamine is een lichaamseigen, hormoonachtig en giftig eiwit dat deel uitmaakt van het afweersysteem en invloed heeft op het hormoonstelsel, de bloeddruk, ademhaling en bloedsomloop. Ook komt dit tegengif vrij bij een intolerantie voor gluten, melkproducten en voeding die veel histamine bevat. In de hersenen dient histamine als neurotransmitter en heeft dus invloed op gedrag, psyche en emoties. Bij een teveel aan histamine kunnen niet alleen vermoeidheid, benauwdheid en darmproblemen ontstaan maar ook depressiviteit en zelfmoordgedachten. Door overmatige consumptie van pesticiden, drugs, fastfood, dierlijke voeding en smaakversterkers zoals E621, wordt er histamine vrijgemaakt in het lichaam waardoor er lichamelijke en mentale klachten of gedragsveranderingen ontstaan.

* **Darmproblemen.** Een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid begint in de darmen. Vanwege een intolerantie voor gluten, melkproducten en voeding die veel histamine bevat, kunnen er darmstoornissen optreden zoals obstipatie, diarree, gasvorming en buikkrampen. Veel slechte bacteriën hebben zich verzameld in de darmflora. Een gezegde luidt: de dood huist in de darmen. Wetenschappers tonen steeds meer aan dat er een relatie is tussen darmflora en hersenen. Een depressie ontstaat vaak in de darmen.

* **Candida, een schimmelinfectie.** Waarom voelen we ons vrolijker als we granen, suiker, chocolade en alcohol hebben geconsumeerd? Deze genotmiddelen hebben invloed op de aanmaak van het gelukshormoon en de neurotransmitter serotonine. Door de suikers raakt onze darmflora in de war. Artsen schrijven vaak antibiotica voor, waardoor niet alleen de slechte maar ook de goede bacteriën worden vernietigd. Ons afweersysteem wordt zwakker. Hierdoor kan een overgroei aan candida ontstaan waardoor je weinig energie hebt. Ook kun je een depressie krijgen die gepaard

gaat met zelfmoordgedachten. Onze hersenen worden vergiftigd waardoor gedachten en emoties negatiever worden.

* Overmatige consumptie van alcohol. Het was schokkend om te zien hoeveel alcohol pubers consumeerden tijdens de covidperiode. De hoop was er dat ze iets zouden leren van deze fase, maar helaas! Alcohol, tabak, suiker en drugs zijn kortetermijngeluk maar langetermijnschade. Deze genotmiddelen veroorzaken een beschadiging aan de darmen en het nog niet ontwikkelde brein, vooral bij jonge mensen. Als je alcohol drinkt wordt er histamine vrijgemaakt. Bier bevat ook gluten. Wijn daarentegen bevat geen gluten maar maakt wel histamine vrij. Aan wijn wordt een hele waslijst aan ongezonde stoffen toegevoegd zoals gelatine. Wijn is dus niet vegetarisch.

* Antidepressiva. Sommige antidepressiva verhogen het histaminegehalte waardoor de kans groter wordt om depressief te worden en zelfmoordgedachten te krijgen. Vaak is er een gemis aan enzymen die de giftige stof moeten afbreken. In mijn boek *Histamine en ik* schrijf ik over de gevaren van sommige antidepressiva. Zelf heb ik hiervoor nooit gekozen. Ik wilde achter de oorzaak komen en die heb ik gevonden: intolerantie voor gluten, melkproducten en histamine. Mijn histaminegehalte was erg verhoogd waardoor een tekort aan serotonine ontstond. Het kwaad zat in mijn darmen.

* Hormonen. Praktijkervaring wijst uit dat veel jonge vrouwen in de periode voor hun menstruatie last hebben van neerslachtigheid en emotionele overgevoeligheid. In deze periode is het histaminegehalte hoger en het serotoninegehalte lager. De vrouwen hebben meer behoefte om te huilen omdat histamine namelijk tranen aanmaakt. Door deze tranen elimineert het lichaam de gifstoffen waardoor zij zich beter voelen. Na de menstruatie is het histaminegehalte lager en voelen de jonge vrouwen zich weer goed. Voor een groot deel worden we geleefd door onze hormonen en darmen. Hormoonverstoorders zoals pesticiden en plastic zijn schadelijk voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Bipolaire stoornis

Een grote groep mensen lijdt aan manisch-depressief gedrag. In mijn jonge jaren had ik hier ook last van. Histamine en serotonine speelden een belangrijke rol. Toen de diëtiste mij vertelde dat ik een verhoogd histaminegehalte had vanwege een intolerantie voor histamine, volgde ik een speciaal dieet waardoor mijn klachten verdwenen of verminderden. Vooral in de week voor de menstruatie verergerden mijn klachten. Een overmatig gebruik van koffie kan zelfs manisch gedrag veroorzaken. Hierdoor ontstaan gejaagdheid, angst en nervositeit. Vaak is er ook sprake van een lage bloedsuikerspiegel ofwel hypoglykemie, waardoor wisselende stemmingen ontstaan. Het boek *Nutrition and Mental Illness* van Carl C. Pfeiffer was voor mij een eye-opener en daarom raad ik dit iedereen aan. Het is van groot belang om stress te vermijden, omdat hierdoor vitamine B6 en zink aan het lichaam worden onttrokken. Deze tekorten ontstaan ook als er sprake is van een glutenintolerantie.

Lichaam en geest zijn een

Tot slot geef ik je nog een paar nuttige adviezen. Vermijd granen, alcohol, suiker, dierlijke eiwitten en pesticiden, deze verhogen het histaminegehalte. Geef de moed nooit op en zoek deskundige hulp. Luister vooral goed naar de signalen van het lichaam. Hiervan kun je veel leren. Houd eventueel een voedseldagboek bij. Als ervaringsdeskundige kan ik zeggen dat gluten, histamine, suiker, dierlijke eiwitten, pesticiden, hormoonverstoorders en alcohol een gevaar zijn voor de darmen en hersenen. Deze middelen vermijd ik zo veel mogelijk door plantaardig en biologisch te eten en vooral gluten, frisdranken, koffie en alcohol te vermijden. Stop nooit zomaar met medicijnen, raadpleeg altijd een arts of psychiater. Praat over jouw problemen. Gedeelde smart is halve smart! Zorg voor een evenwichtig dag-en-nachtritme. Ga lekker de natuur in en beweeg voldoende. Verwerk jouw emoties en bescherm je voor negatieve invloeden en stress. Hoop doet leven! Zie deze moeilijke periode als een persoonlijk leerproces, een zoektocht naar heling van lichaam en geest. In mijn boeken *Histamine en ik* en *Onze darmen, het tweede brein* lees je meer

over depressie, zelfdoding en het gevaar van sommige antidepressiva. Houd moed, geef nooit op.
Er is altijd licht aan het eind van de tunnel!

6. HELP, HET ZIJN M'N HORMONEN

De vrouw en haar testosteron

Niet alleen het vrouwelijk geslachtshormoon oestrogeen maar ook testosteron, het mannelijk geslachtshormoon, speelt een belangrijke rol in het leven van de vrouw. Dit hormoon heeft invloed op haar lichaam, gedrag en emoties. Omdat de vrouw geen testikels heeft, wordt er bij haar minder testosteron aangemaakt dan bij de man. De invloed op haar gedrag is dan ook minder. Al vroeg in de zwangerschap wordt er bij de foetus testosteron aangemaakt. Het testosterongehalte van de moeder heeft hier ook invloed op.

Functie

Testosteron bepaalt de bouw en functie van de hersenen en geslachtskenmerken van het ongeboren kind. Bij de vrouw vindt de productie van dit geslachtshormoon plaats in haar bijnieren en eierstokken. De aanmaak van testosteron wordt aangestuurd door de hypofyse en hypothalamus in de hersenen. Het hormoon testosteron stimuleert de geslachtsdrift bij de vrouw.

Testosteron en ovulatie

Tijdens de eisprong ofwel ovulatie wordt er meer testosteron aangemaakt in het lichaam. Hierdoor wordt haar libido verhoogd, waardoor zij meer zin heeft in geslachtsgemeenschap, een liefdevol samenspel van oestrogeen en testosteron. De kans om zwanger te worden is groot. De vrouw is energieke en vrolijker. Zij zorgt ervoor dat ze er aantrekkelijk uit ziet voor haar partner en verleidt hem op deze manier om haar te bevruchten. Helaas duurt deze 'roze wolk' kort. Als er geen bevruchting heeft plaatsgevonden, nemen de hormonen oestrogeen en progesteron het over van testosteron. Kort daarna treedt de menstruatieperiode in. De vrouw kan last hebben van spanningen, pijn en stemmingswisselingen.

Als de vrouw te veel testosteron heeft, ontwikkelt een bevrucht eitje zich niet verder, waardoor er geen eisprong plaatsvindt. Onvruchtbaarheid kan ontstaan. Testosteron en oestrogeen zorgen in de meeste gevallen voor een nieuw wonder van de natuur, maar soms kunnen deze ons hormoonstelsel flink in de war brengen.

Menopauze en testosteron

In deze nieuwe fase, ook wel 'de tweede puberteit' genoemd, wordt er in het lichaam van de vrouw weer meer testosteron aangemaakt. De productie van oestrogeen en progesteron daalt. Door deze hormoonverandering kunnen klachten ontstaan zoals opvliegers, nachtelijk zweten, wisselende stemmingen, slapeloosheid of botontkalking. Doordat het testosterongehalte hoger is, voelt de vrouw zich zelfverzekerder en assertiever. Zij neemt meer tijd voor zichzelf en gaat soms nieuwe uitdagingen aan. Ook voelt zij zich onafhankelijker en heeft meer daadkracht. De menopauze is niet alleen maar kommer en kwel. Iedere vrouw is uniek en ervaart de menopauze daarom anders.

Testosteron en klachten

Sommige vrouwen krijgen door de invloed van testosteron hirsutisme ofwel mannelijke beharing. Ook kunnen er cystes in hun eierstokken ontstaan. Hierdoor wordt er meer testosteron aangemaakt in haar bijnieren en kan de vrouw zich mannelijker voelen. De vrouwelijke geslachtshormonen functioneren dan minder goed. Cystes zijn cellen die niet tot een eisprong komen. Het zijn holtes gevuld met vloeistof. Deze kunnen veranderen in tumoren, waardoor eierstokkanker kan ontstaan.

Een kleine groep vrouwen voelt zich tijdens de menopauze, vanwege toename van testosteron, seksueel meer aangetrokken tot een andere vrouw. Haar leven verandert ingrijpend. Andere vrouwen geven aan dat zij zich nooit thuis hebben gevoeld in hun eigen lichaam. Uiteindelijk kiezen ze voor een transitie van vrouw naar man. Ze krijgen testosteronsuppletie. Hierdoor wordt hun stem lager omdat de stembanden langer worden. Mannelijke beharing treedt op. De vrouw kan kiezen voor een operatie waarin de arts haar borsten, baarmoeder of eierstokken verwijdert.

Grotendeels worden we geleefd door onze eigen hormonen.

Tijdens de menopauze krijgt de ene vrouw meer zin in seks; de andere vrouw moet hier niets van weten. Alle aandacht gaat naar haar lichaam en emoties. Soms voelt zij zich eenzaam en onbegrepen. Sommige vrouwen geven aan dat zij zichzelf een beetje kwijt zijn geraakt. Door de invloed van testosteron treedt er verandering op in de functie van de neurotransmitters in de hersenen. Het gedrag van de vrouw kan hierdoor baziger en dominanter zijn. Oestrogeen beschermt ons hart. Door toename van testosteron en afname van oestrogeen loop je een groter risico om hart- en vaataandoeningen te krijgen. Omdat er minder oestrogeen wordt aangemaakt, treedt veroudering van lichaam en huid sneller op.

Verhoogd testosteron en ringvinger

Wetenschappers tonen aan dat bij vrouwen met een verhoogd testosterongehalte de ringvinger langer is dan de wijsvinger aan haar rechterhand. Dit verschil ontstaat al vroeg in de zwangerschap, waarin de aanmaak van testosteron invloed heeft op de hersenfunctie en de lengte van de ringvinger. Het testosterongehalte van de moeder heeft hier ook invloed op.

Een uitspraak van de Spaanse neuro-immunoloog Xevi Verdaguer: 'Op een dag ontdekte ik dat vrouwelijke hormonen deel uitmaken van onze emotionele gezondheid en ons leven kunnen veranderen.' Ook schrijft hij in zijn boek *Transforma tu salud* over het verschil tussen de 2^e en 4^e vinger in relatie met een verhoogd testosterongehalte. Er bevinden zich dan meer testosteronreceptoren in de vingerkootjes van de ringvinger.

Oorzaken

Ongezonde eet- en leefgewoonten zoals overmatige consumptie van koffie en alcohol, roken, het eten van veel dierlijke eiwitten en veel stress hebben een verstorende werking op ons hormoonstelsel. Ook ongunstige bacteriën in onze darmen hebben een negatieve invloed op de hormonen. Vanwege een intolerantie voor gluten, het eiwit in granen zoals tarwe, worden de darmslijmvliezen ernstig beschadigd. Hierdoor wordt er meer histamine, het hormoonachtig eiwit, aangemaakt en ontstaan er meer slechte bacteriën, schimmels en virussen. Granen zijn histaminevrijmakers. Overgewicht heeft een negatieve invloed op de hormonen. Door te veel buikvet wordt er meer oestrogeen aangemaakt.

Een gendefect, erfelijke aanleg en een verstoorde functie van de neurotransmitters serotonine en histamine kunnen hormoonveranderingen veroorzaken. Ook vergrote bijniere, een afwijking of tumor in de hypofyse brengen onze hormonen in de war. Wat te denken van hormoonverstoorders zoals pesticiden, hormoonsuppletie, sommige antidepressiva en tranquillizers? Deze hebben een negatieve invloed op het hormoonstelsel.

Tot slot een citaat uit het boek *Typisch testosteron* over de hormoonverschillen tussen man en vrouw. 'Laten we daarom niet streven om zo veel mogelijk gelijk te zijn, maar te werken aan meer gelijkwaardigheid en dat vrouwen hun eigen koers mogen volgen.'

Wees lief voor jezelf, de ander en jouw hormonen. Het ga je goed!

Een aangepaste versie is gepubliceerd in het blad *De natuur uw arts*, nr. 289, jan/febr 2024.

7. GLUTENINTOLERANTIE

Een nieuwe welvaartsaandoening?

In de afgelopen jaren is het straatbeeld ingrijpend veranderd. Er zijn steeds meer gelegenheden die hun klanten ongezonde voeding ofwel 'maagvulling' aanbieden. Sommige mensen hebben het ervoor over om een half uur in de rij te staan voor een stroopwafel, een patatje speciaal of een cappuccino met een broodje kaas. De meeste mensen vullen hun constant hongerige maag met voeding die grotendeels uit granen bestaat zoals croissant, pasta, pizza, koek, gebak en veel brood. Zelden zie je iemand met een stuk fruit of een bakje verse salade. De graanverslaving heeft ons in haar greep!

Verslaving

Aan het graanproduct tarwe wordt steeds meer gluten, een kleefachtig eiwit, toegevoegd om zo het beslag elastischer te maken en de tijd van rijzen te verkorten. Gluten bevat exorfinen ofwel opiaatachtige stoffen die zich aan dezelfde receptoren binden als de opiaten (drugs) zoals morfine. Het morfineachtige bestanddeel in gluten heet 'gluteomorfine'. Hierdoor treedt een graanverslaving op. Wist je dat bier ook gluten bevat? Veel mensen zijn alcoholverslaafd. In mijn boek *Onze darmen, het tweede brein* vind je meer informatie over het thema exorfinen. Er wordt gekozen voor graanproducten omdat deze goedkoop zijn. Helaas ... tarwe laat je steeds meer eten, waardoor overgewicht kan ontstaan. Het verouderingsproces verloopt sneller: achteruitgang van het gezichtsvermogen, rimpels, grijze haren, spierzwakte, vergeetachtigheid en slechte concentratie. Als je granen vermijdt, treedt regeneratie van de cellen op. Op deze manier kun je dit verouderingsproces vertragen. De biologische leeftijd is dan lager. Is tarwevrij een anti-aging? Graanproducten hebben vanwege de suikers invloed op aanmaak van de neurotransmitters serotonine, dopamine en histamine. Deze hormoonachtige eiwitten worden grotendeels in onze darmen geproduceerd en beïnvloeden gedrag, emoties, psyche en hormoonstelsel.

Gluten, een gevaar?

Vanwege een glutenintolerantie veroorzaakt gliadine, het eiwit in gluten, ontstekingsreacties aan de darmslijmvliezen. Hierdoor worden voedingsstoffen onvoldoende opgenomen en aangemaakt. Een tekort aan serotonine en dopamine ontstaat. Serotoninetekort kan te maken hebben met depressiviteit. Een tekort aan dopamine heeft een relatie met verslavingen, ziekte van Parkinson, gebrek aan motivatie en assertiviteit. Exorfinen in gluten remmen de productie van serotonine en dopamine. Daarentegen wordt het histaminegehalte verhoogd. Histamine is een tegengif dat deel uitmaakt van het afweersysteem en wordt vrijgemaakt bij consumptie van complexe eiwitten zoals gluten. Je kunt een intolerantie voor histamine ontwikkelen. Granen geven ons kortetermijngenot maar langetermijnschade. Een grote groep mensen heeft een niet erkende glutenintolerantie en loopt met veel klachten rond. Sommige baby's worden al geboren met een glutenintolerantie en verhoogd histaminegehalte. Hierdoor kunnen groeiachterstand en ontwikkelingsstoornissen zoals autistisch of hyperactief gedrag en het downsyndroom ontstaan.

Graanproducten veroorzaken verzuring en slijmvorming in ons lichaam, net als zuivel- en sojaproducten. Wist je dat 80% van de producten in de supermarkt ongezond is en alleen onze maag vult? Het is daarom niet vreemd dat zoveel mensen overgewicht ontwikkelen. Overmatige graanconsumptie kan gedragsveranderingen, stemmingswisselingen en heftige emoties veroorzaken. Er is sprake van een verhoogd histaminegehalte en een schommelende bloedsuikerspiegel.

De Amerikaanse neuroloog David Perlmutter deed hersenonderzoek. Hij heeft het wetenschappelijk bewijs gevonden dat alcohol, granen en suiker een gevaar zijn voor onze gezondheid. Eigenlijk alle voeding die gluten bevat. Veel bevindingen en ervaringsverhalen beschrijft hij in zijn boek *Het glutengevaar*. Zijn advies is om geen brood, pasta of suiker te eten. Iedereen met een breingerelateerd probleem (bijvoorbeeld slapeloosheid, hyperactief of autistisch gedrag, vergeetachtigheid, migraine of depressie) heeft baat bij een glutenvrij leven.

Diabetes/dementie

Door overmatige consumptie van suiker, granen en alcohol treedt een aanhoudende verhoging op van de bloedsuikerspiegel in jouw lichaam. Hierdoor moet de pancreas ofwel alvleesklier steeds het hormoon insuline produceren. Uiteindelijk ontstaat een tekort aan insuline, waardoor je diabetes kunt krijgen. Deze welvaartsaandoening gaat gepaard met oogklachten, hart- en vaataandoeningen, vergeetachtigheid en slechte concentratie. Er is sprake van een sluimerend degeneratieproces. Hierdoor ontstaat atrofie en een opeenstapeling van het eiwit amyloïd in de hersenen, waardoor je uiteindelijk dementie kunt krijgen. Veel gifstoffen vormen zich in het brein. Genoemde aandoeningen kunnen een gevolg zijn van een niet erkende glutenintolerantie, verhoogd histaminegehalte, stress, genetisch defect en erfelijke aanleg. Er wordt gesproken van een auto-immuunaandoening, waarbij het afweersysteem overactief reageert.

Overgewicht

Diabetes gaat meestal samen met overgewicht. Zo'n 50% van de mensen heeft een vorm van overgewicht, waaronder een groep mensen zelfs morbide obesitas heeft. Een ernstige ontwikkeling! Iedere dag krijgt iemand de diagnose diabetes, kanker of dementie. Gelukkig doen steeds meer wetenschappers onderzoek naar de relatie tussen darmen en hersenaandoeningen. Een positieve ontwikkeling! De meeste welvaartsaandoeningen gaan gepaard met overgewicht, darmstoornissen zoals obstipatie, diarree, ziekte van Crohn of candida, een schimmelinfectie. Als de darmflora vervuild is, treedt er verstoring op van het afweersysteem dat voor 75% in de darmen huist. Er wordt meer histamine, een hormoonachtig eiwit en neurotransmitter, in de mestcellen vrijgemaakt. Histamine heeft invloed op de functie van de schildklier, hormonen, gedrag, emoties en psyche. Stress verhoogt ook het histaminegehalte. Daarom is het van belang om stress te vermijden en emoties goed te verwerken. Achter overgewicht zitten soms onverwerkte emoties. Deze gevoelens worden vaak weggegeten met ongezonde voeding.

Brood is dood

Door de intensieve bewerking van graanproducten kun je deze voeding als 'dood voedsel' beschouwen. Brood is een dagelijkse maagvulling en mist vitaminen en mineralen. Hierdoor heeft het lichaam constant behoefte aan voedsel. Graanproducten bevatten veel complexe en ongezonde suikers. Op iedere hoek van de straat wordt graanvoeding aangeboden, de verleiding is groot. Als je gedurende een week opschrijft wat je hebt gegeten, zal het je opvallen dat de meeste voeding tarwe bevat. Lees maar goed de etiketten. Vanwege een tekort aan serotonine heb je veel behoefte aan complexe koolhydraten, alcohol en suiker. Deze genotmiddelen hebben namelijk invloed op de aanmaak van serotonine en geven ons slechts kortetermijngenot. De volgende dag snak je weer naar suikers. Je komt hierdoor in een vicieuze cirkel terecht, waardoor je verslaafd kan raken aan granen, suiker en alcohol.

Geen granivoren maar vruchteneter

Tot de granivoren behoren de duif, kip, fazant en kalkoen. De hogere apensoorten zoals gorilla, chimpansee, orang-oetang en wijzelf, de mens, behoren tot de vruchteneters. Ons spijsverteringsstelsel, gebit en darmen wijken af van die van de granivoren. Zij hebben een snavel, meerdere magen en een kort spijsverteringsstelsel. Granivoren hebben geen dikke darm. Ondanks dat wij geen granivoren en carnivoren zijn, eten wij dagelijks veel graanproducten en dierlijke eiwitten. Vanwege een gemis aan enzymen en een lang en complex spijsverteringsstelsel kunnen rotting en gisting in de darmen ontstaan, met daarin veel slechte bacteriën en ziekmakende schimmels. Virussen ontstaan om de slechte bacteriën te vernietigen. Het afweersysteem slaat op hol. Granen zijn bijzonder rijk aan zetmeel dat niet gezond is voor onze darmen.

Gluten en histamine

Complexe eiwitten zoals gluten zijn histaminevrijmakers. Mensen met een glutenintolerantie hebben dan ook vaak een verhoogd histaminegehalte en een intolerantie voor histamine. Wist je dat alcohol ook een histaminevrijmaker is? Men spreekt bij een verhoogd histaminegehalte van mestcelactivatie, afgekort MCAS. De vraag blijft: wat is er eerder? De glutenintolerantie of de

intolerantie voor histamine? Gaan deze intoleranties samen, net als met de intolerantie voor melkeiwitten (caseïne)? Kinderen worden soms al geboren met een glutenintolerantie waardoor zij klachten hebben zoals darmstoornissen, huiduitslag, reflux, huilbuien, slaapproblemen en hyperactief of autistisch gedrag. Soms dragen heel jonge kinderen al een brilletje. Gluten heeft een negatieve invloed op de hersenslijmvliezen, dus ook op onze ogen. Trouwens ... welke negatieve invloed hebben de vaccinaties op het histaminegehalte? Veel vrouwen kregen hormoonstoornissen. Vaccinaties verhogen het histaminegehalte waardoor gedragsveranderingen kunnen optreden. Een teveel aan histamine kan een opeenhoping van bloed (bloedstolsel ofwel trombose) veroorzaken, waardoor een longembolie, hersen- of hartinfarct kunnen ontstaan.

Onwetendheid maakt veel kapot

Een jonge zangeres met een engelachtige stem vertelde tijdens een interview dat zij in haar leven nog nooit had gegeten. Ze leeft van sondevoeding. Bij haar was sprake van het terugvloeien van de voeding vanuit de maag in de slokdarm. Ook heeft zij een melkeiwit intolerantie; deze gaat meestal samen met een glutenintolerantie. Het viel op dat zij er mager, klein en kwetsbaar uitzag. Maar zij heeft een hemelse stem, om jaloers op te zijn. Helaas hebben zij, haar ouders en artsen nog niet ingezien dat er sprake is van een glutenintolerantie. Herstel begint bij inzicht en bewustwording.

Een vrouw van 40 jaar kiest ervoor om te blijven roken. Als zij stopt en veel gaat snoepen, komt ze aan in gewicht. Een serotoninetekort heeft hier invloed op. Ze heeft klachten zoals reuma, overgewicht, schildklierafwijkingen, darmproblemen en depressie. Helaas was zij onwetend over een mogelijke glutenintolerantie. Ze gaat nu granen, die gluten bevatten, vermijden en deze vervangen door fruit en groenten, om daarna te kunnen stoppen met roken. Heel verstandig!

Tot slot een positief bericht: een aantal moeders geeft aan dat door gluten te vermijden uit de voeding, het beter gaat met hun kind. Wist je dat een intolerantie voor gluten en caseïne vaak voorkomt bij kinderen met downsyndroom, autistisch en hyperactief gedrag? Een Spaanse jongeman met ADD (aandachtstekort) kon stoppen met Ritalin (drugs) door gluten en melkeiwitten weg te laten uit zijn voedselpatroon. Bij hem was ook sprake van een verhoogd histaminegehalte. In zijn familie komen voor: schizofrenie, zelfmoord, autistisch gedrag, depressiviteit en kanker.

Symptomen

Door een glutenintolerantie en verhoogd histaminegehalte kunnen klachten optreden zoals:

- * darmstoornissen zoals obstipatie, ziekte van Crohn, candidaschimmel of darmontsteking
- * te snelle of te langzame schildklierfunctie. Ondergewicht of juist overgewicht kunnen ontstaan.
- * gebitsproblemen, tandvleesontsteking, slikproblemen
- * hoge bloeddruk
- * huidproblemen zoals eczeem, dermatitis en jeuk
- * hooikoorts
- * migraine, hoofdpijn
- * reuma, gewrichtsontstekingen, spierpijn, artrose
- * chronische vermoeidheid (CVS ofwel ME), long covid
- * ademhalingsproblemen, astma
- * verkoudheidsverschijnselen, oorontsteking, soms doofheid, keelpijn
- * botontkalking ofwel osteoporose
- * diabetes, dementie, ALS (spierziekte door genafwijking)
- * spierzwakte en/of -verlamming. Komt ook voor bij diabetes, candida en ALS.
- * staar, glaucoom, blindheid
- * bloedarmoede vanwege een ijzer- en B12-tekort
- * grotere kans op darmkanker
- * hormoonstoornissen, menstruatieproblemen, onvruchtbaarheid
- * schommelende bloedsuikerspiegel, hypoglykemie
- * negatieve emoties en wisselende stemmingen
- * geïrriteerd en angstig gedrag

- * bipolaire stoornis, schizofrenie, depressie, zelfmoordgedachten
- * dwangmatig en ritualistisch gedrag

Een enorme lijst! Het lichamelijk en mentaal lijden begint in onze darmen!

Voedingstherapie

Granen die gluten bevatten zijn: tarwe, spelt, gerst, haver, rogge en kamut. Aan tarwe wordt meer gluten toegevoegd (genetische modificatie). Granen die geen gluten bevatten zijn: boekweit, rijst, quinoa, mais, teff, gierst. Peulvruchten zoals linzen en bonen bevatten geen gluten, net als groenten en fruit. Af te raden zijn de glutenvrije producten. Deze zijn duur, ongezond, bevatten veel suiker en zijn slecht van samenstelling. Verse voeding is de basis voor een gezonde maaltijd. Fruit en groenten bevatten veel vezels die nodig zijn voor een goede stoelgang.

Herken je jezelf in de lange lijst van symptomen? Probeer dan eens een maand granen (gluten), suiker en alcohol te vermijden, eventueel met hulp van een diëtiste of voedingstherapeute. Je kunt de voorkeur geven aan plantaardige en biologische voeding, zonder pesticiden en E-nummers. Misschien kun je het voedselpatroon samen met andere mensen aanpassen? Op deze manier kun je elkaar stimuleren en motiveren. Door een eliminatiedieet samen te stellen en een voedseldagboek bij te houden, leer je welke voeding niet goed voor je is. Het lichaam is de beste wetenschap, eigen ervaring is een goede leermeester. Herkenning van een glutenintolerantie is het begin van lichamelijk en geestelijk herstel. Je kunt enkele zuiveringsreacties verwachten; probeer deze te accepteren. Zorg dat je voldoende water drinkt. Door een warmwaterzak op jouw lever te leggen, stimuleer je dit uitscheidingsorgaan om gifstoffen te elimineren. Voorkomen van ziekten is beter en goedkoper dan dat je deze moet genezen.

Op mijn website en in mijn boeken vind je allerlei recepten, speciaal voor mensen met een voedselintolerantie. De gerechten zijn plantaardig, biologisch, zonder gluten, suiker, pesticiden en schadelijke E-nummers. Ziekte komt binnen door de mond. Als je kiest voor een natuurlijk eet- en leefpatroon (zonder gluten) blijf je lichamelijk en geestelijk in balans. De mens is tenslotte onderdeel van de natuur.

Een goede gezondheid begint bij schone darmen, de juiste bacteriën en een sterk afweersysteem. Succes gewenst en ... eet smakelijk.

8. HELP, HET ZIJN HUN HORMONEN!

De man en zijn testosteron

Ook mannen hebben hormonen. Voor de mannelijke sekslust is het geslachtshormoon testosteron erg belangrijk. Dit hormoon zorgt voor de voortplanting en de opbouw en functie van hersenen en darmflora. Ons gedrag wordt grotendeels bepaald door de darmen en hormonen. Testosteron heeft diverse functies in het lichaam en wordt al vroeg in de zwangerschap aangemaakt. Gedurende de groei van een embryo in de baarmoeder zorgen een speciaal gen op het Y-chromosoom en testosteron voor de mannelijke uitwendige geslachtsorganen. Het testosterongehalte van de moeder heeft er ook invloed op. Een zoon wordt ondergedompeld in een testosteronbadje. In de eerste drie maanden na de geboorte wordt er bij de jongen veel testosteron aangemaakt in zijn testikels en bijnieren. Deze organen worden aangestuurd door zijn hersenen. Na die eerste drie maanden neemt de aanmaak van testosteron af.

Puberteit

In deze periode wordt er in het jongenslichaam meer testosteron aangemaakt. Hierdoor wordt zijn stem lager omdat de stembanden langer worden. Hij heeft zin in seks omdat het libido verhoogd wordt. Testosteron heeft invloed op de kwaliteit en kwantiteit van het sperma. Spieren en botten worden sterker. Er ontstaat lichaamsbehairing. Een aantal jongens ontwikkelt hyperactief, impulsief, agressief en crimineel gedrag. In de puberteit is de prefrontale cortex, gelegen in het voorste gedeelte van de hersenen, nog niet goed ontwikkeld. De rijping van de jongenshersenen verloopt trager en duurt tot hun 25ste. Daarna neemt de testosteronproductie langzaam af. Testosteron heeft invloed op de prestatiedrang. Het gaat bij de meeste jongens om vechten en winnen. Een kleine groep jongens ontwikkelt autistisch gedrag. Bij hen is het testosterongehalte vaak verhoogd. Ook kunnen zij een glutenintolerantie hebben. Deze heeft een negatieve invloed op hun darmflora en hersenen, dus ook op het gedrag.

Invloeden

Erfelijke aanleg, gendefect, ongezonde eet- en leefgewoonten, vaccinaties, pesticiden en hormoonverstoorders ontregelen het hormoonstelsel. Het is bekend dat er ook een wisselwerking is tussen testosteron en de aanmaak van serotonine. Hierdoor hebben jongens meestal meer zelfvertrouwen, energie en doorzettingsvermogen. Door een serotoninetekort vanwege een glutenintolerantie kan een jongen depressief, angstig, onzeker en agressief worden. Voldoende aanmaak van testosteron zorgt voor een goed ruimtelijk en wiskundig inzicht. Het hormoon heeft ook een positieve invloed op het oriëntatievermogen, geheugen en de concentratie. Mannen hebben meer hersenen. Daarentegen hebben vrouwen meer verbindingen tussen de neurotransmitters.

Testosteron versus oestrogeen

Het verhoogd testosterongehalte maakt mannen minder sociaal en empathisch. Over het algemeen zijn mannen ook egoïstischer en egocentrischer. Als hun bijnieren meer oestrogeen (het vrouwelijk geslachtshormoon) produceren worden zij socialer, liever en empathischer. Vervrouwelijking van emoties kan optreden. Als er minder testosteron wordt aangemaakt daalt het serotoninegehalte, waardoor sommige mannen last hebben van depressiviteit, mede door overmatige consumptie van alcohol, koffie en drugs en verhoogd histaminegehalte. Bovengenoemde genotmiddelen hebben ook een negatieve invloed op de kwaliteit en kwantiteit van het sperma en de vruchtbaarheid van jonge mannen.

Op oudere leeftijd produceert het lichaam van de man minder testosteron en meer oestrogeen. Hierdoor verandert zijn gedrag. Oudere mannen lopen een groter risico om vader te worden van een zoon met autistisch gedrag. Hun genen spelen hierin een grote rol. Bij mannen met meer oestrogeen nemen spierkracht, geheugen, libido, oriëntatie- en concentratievermogen af. Sommigen hebben minder energie en levenslust. Anderen zijn bescheidener, introvert, verlegen en kunnen hun emoties moeilijk uiten. Het 'haantjesgedrag' neemt af. De man met meer oestrogeen is

minder assertief. De oorzaak kan liggen bij een verhoogd histaminegehalte, waardoor hij onvoldoende geaard is. De kans is groot dat hij over zich heen laten lopen in een relatie, vooral als hij een vrouw treft met een testosterondominantie. Haar gedrag is dan dominanter, assertiever en soms agressiever. Door kritisch, alert en assertief te zijn kunnen we ons afweersysteem verhogen, waardoor het histaminegehalte lager wordt. Wij raken dan meer geaard, waardoor we beter opkomen voor onszelf. Vanwege veel buikvet, overmatige consumptie van alcohol, granen en soja-producten wordt er meer oestrogeen geproduceerd.

Bij de man met meer oestrogeen is de wijsvinger langer dan de ringvinger aan zijn rechterhand. Hormonen en genen van zijn ouders hebben hier ook invloed op. Dit verschil ontstaat al vroeg in de zwangerschap.

Hoe verhoog je je testosterongehalte?

Door krachttraining te doen en meer om te gaan met jouw vrienden. Wees matig met koffie, alcohol, granen en soja-producten. Deze remmen de productie van testosteron. Kies voor biologisch geteelde voedingsmiddelen en laat hormoonverstoorders zoals pesticiden weg uit de voeding. Zorg voor een gezond gewicht en drink voldoende water. Vetweefsel zet testosteron om in oestrogeen. Voorkom daarom overgewicht. Zorg ervoor dat je bloedsuikerspiegel stabiel is door granen, alcohol en suiker te vermijden. Neem eventueel een zinksupplement. Vermijd drop en eet veel koolsoorten. Kies voor koud afdouchen. Lever goede prestaties op je werk. Zorg voor voldoende nachtrust.

Testosterondominantie

Helaas zijn er veel jonge mannen met een extreem verhoogd testosterongehalte. Erfelijke aanleg, gendefect, stress en een tekort aan cortisol spelen hierin een rol. Door een tekort aan serotonine kan ook agressief en depressief gedrag ontstaan. Vanwege een acute stress-situatie wordt er meer adrenaline aangemaakt. Dit is het vecht- en vluchthormoon dat in de bijnieren wordt geproduceerd. Door aanhoudende stress wordt er steeds meer cortisol aangemaakt in de bijnieren. Cortisol remt het testosteron. Als er een tekort aan cortisol is wordt het testosterongehalte dus hoger. Daarom is het van groot belang om stress zo veel mogelijk te vermijden. Door een slechte functie van de prefrontale cortex kan de man zich niet beheersen en handelt vanuit een impuls. Situaties zoals huiselijk geweld, verkrachting of zelfs het plegen van moord kunnen ontstaan.

Door een extreem verhoogd testosterongehalte kunnen sommige mannen een crimineel, psychopathologisch en oorlogszuchtig gedrag ontwikkelen. Zij missen het inzicht in zichzelf, hebben geen geweten, empathie en spijt. In een oorlog gaat het bij hen om macht, vechten, winnen, geld en het veroveren van territorium. Anabole steroïden verhogen het testosterongehalte. Vaak ontstaat narcistisch, autistisch, egocentrisch en egoïstisch gedrag, omdat de prefrontale cortex minder goed functioneert. In een oorlog komt de ware aard van de man naar boven, vooral als hij in zijn eer wordt aangetast. Hij handelt prestatiegericht: winnen! Hierdoor wordt bij hem het beloningshormoon dopamine geproduceerd. Net als testosteron speelt dit hormoon ook een belangrijke rol in het leven van mannen.

Wanneer een man vreemd gaat, wordt bij hem meer dopamine aangemaakt dan dat hij geslachtsgemeenschap heeft met zijn eigen partner. Seksverslaafd en grensoverschrijdend gedrag kan hierdoor ontstaan. Vanwege een glutenintolerantie treedt er een dopaminetekort op. Hierdoor worden verslavingen vaak in stand gehouden.

DNA-onderzoek en voorlichting

Gezien de ernstige situaties is DNA- en bloedonderzoek bij mannen met ongewenst en grensoverschrijdend gedrag noodzakelijk, om op deze manier hun testosterongehalte te bepalen. Meer voorlichting over testosteron op scholen geeft pubers een goed inzicht in hun eigen hormonen in relatie tot hun lichaam, gedrag en emoties.

Tot slot

Na de geboorte van een kind wordt het testosterongehalte van de man lager. Er wordt dan meer oxytocine, het knuffelhormoon, aangemaakt zodat hij goed voor de baby kan zorgen. Getrouwde mannen met kinderen maken minder testosteron aan. Gescheiden mannen maken daarentegen meer testosteron aan. Zonder testosteron geen voortplanting en vooruitgang!

Hoogleraar en neuropsycholoog Erik Scherder zei dat wanneer je een welgemeend compliment geeft of ontvangt er in een deel aan de zijkant van de hersenschors stoffen als dopamine (beloningshormoon), endorfinen (pijnstillers) en oxytocine (knuffelhormoon) worden aangemaakt. Hierdoor voel je je beter. Door de vraag te stellen: hoe gaat het met je, voelt de persoon zich hierdoor meer gezien en wordt vrolijker. Door een compliment te geven, voelt hij of zij erkenning en waardering. Dus geen negatieve kritiek maar veel complimenten geven en ontvangen.

Een goede balans tussen oestrogeen en testosteron is van groot belang. Hierdoor zal er minder oorlog en meer vrede zijn! Dat wens ik iedereen van harte toe.

9. LONGCOVID EN HISTAMINE

Is er een relatie?

Een grote groep mensen blijft last hebben van chronische klachten zoals vermoeidheid, ademhalingsproblemen, slapeloosheid, spierpijn en longklachten. Wetenschappers noemen deze aandoening 'longcovid'. Zij geven aan dat ze de oorzaak hiervan nog niet weten. Meer onderzoek is noodzakelijk volgens hen. Bij long covid is er vaak al sprake van onderliggend lijden. De toestand van de darmflora speelt hierbij een grote rol. Het afweersysteem huist voor 75% in de darmen. Als de darmen ernstig vervuild zijn door veel slechte bacteriën, verzwakt het afweersysteem en kunnen hierdoor virussen ontstaan. Artsen schrijven soms anti-histamine voor. Dit wil al zeggen dat long covid te maken heeft met een verhoogd histaminegehalte. Omdat dit volgens de artsen niet wetenschappelijk bewezen is, doen ze er verder niets mee, jammer! Sommige mensen geven aan dat ze ook een verminderd reuk- en smaakvermogen hebben. Dit heeft te maken met een tekort aan zink vanwege een niet erkende of herkende glutenintolerantie, overmatige consumptie van alcohol en een verlaagde weerstand. Als er zich witte vlekjes op de nagels van de handen bevinden, is dit een teken van een zinktekort.

Michael Rutgers, directeur van het longfonds (longcovid.nl) geeft aan dat poliklinieken worden gesloten en onderzoeken aflopen omdat het geld op is. Mensen met long covid krijgen weinig erkenning en missen perspectief. Sommige mensen geven aan nog steeds last te hebben van kortademigheid, weinig energie, slechte prikkelverwerking en hartkloppingen. De vraag is: wat hebben de vaccinaties gedaan? Wat zijn de bijwerkingen?

Histamine

Uit eigen onderzoek blijkt dat veel mensen een verhoogd histaminegehalte hebben, dat een relatie heeft met bovengenoemde klachten. Histamine is een lichaamseigen hormoonachtig eiwit, tegengif en neurotransmitter. Dit giftige eiwit maakt deel uit van het afweersysteem en komt vrij in de mestcellen van de longen om ons lichaam te beschermen tegen vreemde indringers en antigenen. Histamine veroorzaakt dan kleine ontstekingen waardoor zwelling van het slijmvlies en weefsel, benauwdheid, vermoeidheid of koorts ontstaan. Dit hormoonachtig eiwit heeft in ons lichaam invloed op de bloeddruk, ademhaling, bloedvaten, het afweersysteem en hormoonstelsel. Als neurotransmitter in de hersenen beïnvloedt histamine onze psyche en het gedrag. Door een teveel aan histamine raken lichaam en geest uit balans en ontstaan mentale en lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, benauwdheid, koorts en depressiviteit.

Praktijkervaring toont aan dat veel mensen een auto-immuunaandoening en een overactief reagerend afweersysteem hebben. Een verhoogd histaminegehalte, erfelijke aanleg, tekort aan enzymen en gendefect spelen hierin een belangrijke rol. Histamine komt vrij bij ongunstige bacteriën, virussen, toxinen en infecties. Een arts zei: 'Het is niet het virus maar het overactief reagerend afweersysteem waardoor mensen ziek worden.' Als de darmen bevolkt zijn met veel slechte bacteriën, ontstaan er virussen. Deze infecteren de cel, dringen de cel binnen, vermeerderen zich om zo de slechte bacteriën onschadelijk te maken.

Na het toedienen van een vaccinatie wordt ook histamine vrijgemaakt in de mestcellen. Hierdoor ontstaan overgevoelighedsreacties. Na de covidvaccinaties kregen veel vrouwen hormonale stoornissen zoals heftige bloedingen, buikpijn, negatieve emoties en veel huilbuien. Histamine maakt namelijk tranen aan. Door te huilen verlaag je zelf het histaminegehalte. Het hormoonachtig eiwit heeft een negatieve invloed op het hormoonstelsel. Er wordt meer oestrogeen aangemaakt, waardoor er menstruatiestoornissen zoals heftige bloedingen ontstaan.

Een glutenintolerantie is een auto-immuunaandoening. Granen (gluten) zijn histaminevrijmakers, net als alcohol, pesticiden en vooral dierlijke eiwitten. Het afweersysteem is altijd alert. Uiteindelijk raakt het verzwakt en kunnen meer infecties ontstaan. Hierdoor wordt er steeds meer histamine vrijgemaakt, het histaminegehalte raakt verhoogd. Erfelijke aanleg en een gendefect spelen een rol

bij een verhoogd histaminegehalte. Veel mensen hebben een intolerantie voor gluten of histamine in de voeding, maar weten dit nog niet. Vanwege een glutenintolerantie kun je last hebben van chronische vermoeidheid, verwardheid, denkverwarring, slecht geheugen en minder goede concentratie.

Tot slot een aantal adviezen

Om de klachten zo veel mogelijk te beperken, vind je hieronder de nodige adviezen. Het lichaam is de beste wetenschap. Door goed te luisteren naar de reacties van jouw lichaam, kom je er zelf achter wat de oorzaken zijn van long covid. Houd eventueel een voedseldagboek bij. Vanwege een verhoogd histaminegehalte kan een lage bloedsuikerspiegel ontstaan. Deze is een functiestoornis en reactie van het lichaam op voedselintoleranties zoals voor gluten en/of histamine. Deze stoornis wordt hypoglykemie genoemd. Mensen met een lage bloedsuikerspiegel zijn chronisch vermoeid en kunnen zich moeilijk concentreren vanwege een tekort aan glucose. Door jouw voedsel- en leefpatroon aan te passen zullen klachten verminderen of zelfs verdwijnen.

- * Kies voor onbewerkte en plantaardige voeding die biologisch geteeld is.
- * Vermijd pesticiden, schadelijke E-nummers en hormoonverstoorders.
- * Laat granen en zuivel weg en kies voor groenten en fruit.
- * Zorg voor een evenwichtig dag-en-nachtritme en voldoende slaap.
- * Zoek contact met de natuur, ontspan en beweeg voldoende.
- * Vermijd stress en negatieve invloeden, ga goed om met emoties.
- * Door te huilen raak je gifstoffen kwijt.
- * Laat je testen op een schildklierafwijking en oestrokeendominantie.
- * Vraag om een bloed-, urine- en ontlastingsonderzoek.
- * Zorg voor de nodige vezels door voldoende groenten en fruit te eten. Deze ontlasten de darmen.
- * Vermijd suiker, alcohol en complexe koolhydraten. Deze genotmiddelen veroorzaken gisting en slechte bacteriën in de darmen.
- * Drink voldoende water om de nieren te stimuleren.
- * Richt jouw aandacht op een goede buikademhaling.
- * Vergeet niet te lachen en huil wanneer je hier behoefte aan hebt.
- * Leg een warmwaterzak op de lever. Deze stimuleert dit orgaan om de gifstoffen te elimineren.
- * Gun jezelf een fijne massage of een bezoek aan de sauna.

In het blad *Lekker Weten* van Ekoplaza stond de tekst: 'Bij een lage weerstand werkt je afweersysteem niet goed en krijgen **virussen en bacteriën** meer kans. Dat moet je zien te voorkomen. Vermoeidheid, hoesten, keelpijn en koorts, het zijn allemaal signalen van een verminderde weerstand. Beschouw het als code rood: de hoogste tijd voor een gezondere lifestyle.' Gezonde voeding is de basis van een goede weerstand. Stress verlaagt het afweersysteem. In een gezond lichaam met een sterk afweersysteem kan zich minder snel een ziekte (virus) manifesteren. Een optimale gezondheid begint in een schone darm. Een aangepaste versie is gepubliceerd in het blad *De natuur uw arts*, nr. 287, sept.okt. 2023.

10. ANGIO-OEDEEM EN HISTAMINE

Is gentherapie de oplossing?

In het programma *Op1* van 5 februari 2024 was een patiënt te zien die veel zwellingen aan zijn keelslijmvliesen had, waardoor hij slikproblemen had en bang was om te stikken. Daarnaast werd hij geplaagd door ernstige buikpijn vanwege zwellingen in zijn darmen en maag. De diagnose angio-oedeem werd gesteld. Zijn dochter had soortgelijke klachten. Erfelijke aanleg speelt een rol.

Deze serieuze aandoening manifesteert zich door een abnormale ophoping van vocht in weefsels en organen. Zwelling van de slijmvliesen en stuwingen in de bloedvaten treden op (*angio* betekent 'bloedvat'). Oedeem wordt ook wel waterzucht genoemd. Angio-oedeem kan op alle plaatsen in het lichaam optreden zoals in de darmen, maag, gezicht, hersenen en keel. De zwelling kan zich tot in het strottenhoofd voortzetten. Hierdoor wordt de holte van de luchtpijp vernauwd, waardoor het risico op stikken groter wordt.

Oorzaken

Bij patiënten met angio-oedeem wordt er in de lever een bepaald eiwit aangemaakt dat de zwellingen in het lichaam veroorzaakt.

Angio-oedeem wordt ook wel *Quinckes oedeem* genoemd, naar de Duitse dermatoloog Heinrich Irenäus Quincke (1842-1922), die het als eerste beschreef. Hij sprak bij angio-oedeem over anafylactische allergie vanwege een gemis aan een bepaald enzym.

Angio-oedeem komt voor bij nierafwijkingen, hart- en vaataandoeningen, eiwittekort, allergie, voedselintolerantie en candidaschimmel. Bij het carcinoïdsyndroom ontstaat er oedeem in de benen en de buikholte.

Histamine

Praktijkervaring toont aan dat veel mensen een verhoogd histaminegehalte (histadelie) en daardoor een intolerantie voor histamine hebben. Vanwege een abnormale hoeveelheid aan histamine ontstaan zwellingen van de huid, beschadigingen aan het slijmvlies en allergische reacties. Angio-oedeem kun je zien als een histaminereactie. Het afweersysteem reageert averechts en overactief. Er kan een gemis aan enzymen zijn zoals DAO (di-amino-oxidase) of MAO (mono-amino-oxidase), waardoor histamine onvoldoende wordt afgebroken.

Triggers

Pesticiden, dierlijke en andere complexe eiwitten zoals gluten verhogen aanzienlijk het histaminegehalte, waardoor een allergische reactie kan ontstaan zoals angio-oedeem. Intoxicatie zoals voedselvergiftiging veroorzaakt een toename van histamine. Hierdoor treedt een verandering op in de samenstelling van het bloed. Het tegengif histamine veroorzaakt een ontstekingsreactie aan de slijmvliesen. Veel mensen hebben een overactief afweersysteem vanwege een erfelijke aanleg en wel een gemis aan enzymen.

Angio-oedeem wordt ook getriggerd door medicijngebruik, hormoonsuppletie, alcohol, vaccinaties en verdoovingen. Salicylaten zoals penicilline, aspirine, Ibuprofen en andere pijnstillers, maar ook in voeding zoals bessen, druiven, ananas, basilicum of pinda's zijn histaminevrijmakers, net als de benzoaten in voeding. De vraag is: behoren de oestrogenen ook tot de triggers? Er is een relatie tussen oestrogeendominantie en verhoogd histaminegehalte. Klachten als opgezette borsten, kloeke baarmoeder en cysten in de eierstokken komen regelmatig voor, net als zwellingen in maag en darm. Komt angio-oedeem meer voor bij vrouwen dan bij mannen? Alcohol is een histaminevrijmaker en remt het enzym dat histamine moet afbreken, waardoor angio-oedeem kan ontstaan. Het vrijkomen van histamine, ook wel mestcelactivatie genoemd, komt door rotting, bederf of fermentatie. Een geringe toename van histamine kan al voldoende zijn om weefselzwelling te veroorzaken. De bloedvaten zetten uit, waardoor de bloeddruk daalt.

Voedselintolerantie

Een allergie is een overgevoeligheidsreactie die kan optreden als het eigen afweermechanisme ontregeld is. Stoffen van buitenaf worden niet geweerd en hebben vrij spel in het lichaam. Steeds meer mensen ontwikkelen hierdoor een allergie of intolerantie voor gluten en melkproducten. Gluten (eiwit in granen zoals tarwe) is een histaminevrijmaker. Glutenintolerantie speelt dan ook een rol bij angio-oedeem. Praktijkervaring heeft aangetoond dat veel mensen ook een intolerantie voor histamine hebben. Dit lichaamseigen hormoonachtig eiwit komt ook voor in onze voeding en wordt vrijgemaakt door de complexe eiwitten in dierlijke voeding, noten, soja en granen (gluten).

Voedingstherapie

Wil je angio-oedeem voorkomen? Kies dan voor verse plantaardige, onbewerkte en biologisch geteelde voeding die vrij is van pesticiden. Vermijd schadelijke E-nummers zoals de smaakversterker E621 ofwel mononatriumglutamaat, dat vaak wordt toegevoegd aan chips, soepen en kant-en-klaarmaaltijden. Laat het zoetmiddel E951 ofwel aspartaam weg uit de voeding. Raadzaam is het om gluten bevattende granen zoals tarwe, haver, gerst, spelt en rogge te vermijden en geen alcohol te drinken.

Gentherapie

Wetenschappelijk onderzoek door arts/onderzoeker Danny Cohn heeft aangetoond dat een stukje 'eiwit' in het DNA de hoofdoorzaak is van de zwellingen van het slijmvlies en vochtophoping (facial swelling due to angioedema: often mast cell mediated). Hij deed onderzoek naar gentherapie bij angio-oedeem en behandelt een groep mensen hiermee. Bij de gentherapie wordt via het infuus het gen, waardoor 'het eiwit' werd aangemaakt, in de levercel 'kapot geknipt'. Het eiwit heet C1-esteraseremmer. De patiënt bij *Op1* geeft aan dat hij verlost is van zijn klachten en niet bang meer is om te stikken. Een verhoogd histaminegehalte is erfelijk. Wat doet gentherapie bij deze erfelijke aanleg?

Vragen over gentherapie

Resten er nog veel vragen. Is gentherapie ethisch haalbaar? Kunnen er veranderingen ontstaan in het DNA door gentherapie? Welk eiwit is de boosdoener, histamine? Hoe wordt het gat door het weggeknipte eiwit opgevuld? Kan een ongezond eet- en leefpatroon ons DNA beschadigen? Is een gemis aan een bepaald enzym het 'gendefect' in het DNA? Kan gentherapie ook worden toegepast bij genetische aandoeningen zoals glutenintolerantie, diabetes, MS, ALS, carcinoïdsyndroom, depressie en dementie?

Help, ik ben gestoken!

Wist je dat in de angel van een wesp histamine zit? Dit tegengif maakt deel uit van het natuurlijk afweermechanisme bij de wesp. Tijdens een wespensteek komt er dus een histamineshot in ons lichaam. Hierdoor ontstaan zwellingen van de slijmvliezen, roodheid, jeuk en pijn aan de huid. Als de wesp je mond in vliegt, kunnen er ernstige zwellingen aan de keelslijmvliezen ontstaan, waardoor je kunt stikken. Een bewijs dat zwellingen een relatie hebben met een histaminereactie, waardoor angio-oedeem ontstaat. Bijengif (melittin) is de sterkste histaminevrijmaker.

Ervaringsverhaal

Na 7 maanden zwangerschap kwam hij ter wereld in het ziekenhuis. Hij woog nog geen 2 kilo. Na zijn geboorte was er sprake van een lichte hersenbloeding. Hij hield vocht vast in zijn hoofdje. Tijdens de operatie werd een drain in zijn hoofdje geplaatst om het overtollige vocht af te voeren, zodat oedeemvorming vermeden werd. Later in zijn korte leven ontwikkelden zich epilepsie-aanvallen. Op een gegeven moment bleek dat de drain in zijn hoofd verstopt was geraakt. Vanwege een inschattingsfout van de kinderarts is hij op 12-jarige leeftijd overleden, nadat hij in coma was geraakt. Het is nu bekend dat glutenintolerantie voorkomt in zijn familie, dus ook bij hem. Er is sprake van een erfelijke aanleg. Onwetendheid maakt meer kapot dan je lief is. Zijn ouders hebben uit naam van hun zoon een stichting opgericht: www.wondemfoundation.org.

De gentherapie staat nog in de kinderschoenen. Om de vraag te beantwoorden of gentherapie een revolutie in de gezondheidszorg is en de toekomst heeft, is meer wetenschappelijk onderzoek nodig.

Het boek *Eetwaar = eetbaar?* van dr. J. Kamsteeg is een aanrader.

Wees lief voor jouw darmen.

11. DARMKANKER EN GLUTENINTOLERANTIE

Een sluimerend degeneratieproces

De darmen maken deel uit van een lang en complex spijsverteringsstelsel en zijn opgebouwd uit verschillende soorten bacteriën. De darmen bevatten een slijmvlies en darmvlokken om de ontlasting goed te transporteren en hebben de volgende taken: opname van voedingsstoffen, aanmaak van vitaminen en mineralen, vertering van het voedsel onder invloed van enzymen, overbrenging van voedingsstoffen naar het bloed en het afgeven van onverteerde resten die het lichaam verlaten via de ontlasting. Het afweersysteem huist voor 75% in de darmen. Daarom is het van groot belang dat de darmflora goed functioneert en bevolkt wordt door de juiste bacteriën. Vanwege een onnatuurlijk eet- en leefpatroon raakt de darmflora uit balans. Het afweersysteem verzwakt hierdoor. Wij zijn ver verwijderd van de natuur, terwijl we hier juist onderdeel van zijn. Welvaartsaandoeningen zoals glutenintolerantie (auto-immuunaandoening), diabetes, darmkanker, dementie en depressie kunnen ontstaan. Uit onderzoek blijkt dat meer mannen dan vrouwen darmkanker krijgen.

Darmstoornissen

Zonder dat zij dit weten, hebben veel mensen een glutenintolerantie. Bij deze voedselintolerantie tast gluten, het eiwit in granen zoals tarwe, het slijmvlies in de dunne darm aan. Iedere keer dat je voeding eet die gluten bevat veroorzaakt gliadine, een eiwit in gluten, een ontstekingsreactie aan het darmslijmvlies. Als reactie hierop wordt histamine, een tegengif, aangemaakt in de mestcellen. Uiteindelijk kan het histaminegehalte ernstig verhoogd zijn, waardoor een poreuze ofwel lekkende darm kan ontstaan. Hierdoor kunnen gifstoffen in het bloed terechtkomen. Een intolerantie voor voeding die histamine bevat kan ontstaan. Permanente beschadiging aan de dunne darm kan in later stadium leiden tot darmkanker.

Sluimerend degeneratieproces

Darmkanker manifesteert zich als de darmflora ernstig verstoord is, het afweersysteem verzwakt raakt en er veel slechte bacteriën, schimmels en andere giftige stoffen in de darmen zijn. Dit degeneratieproces kan al jaren sluimerend aanwezig zijn. Diverse darmstoornissen ontstaan zoals de ziekte van Crohn, poliepen, spastische darm, lange darm, diarree, obstipatie, bloedverlies, onregelmatige ontlasting, buikpijn of buikkrampen. Ook kan er sprake zijn van obstructie ofwel afknelling van de darm, waardoor de darm niet volledig wordt geleegd. Mensen klagen over een wisselende ontlasting, soms zwart van kleur. Dit signaal duidt op bloed bij de ontlasting. Een lange of spastische darm toont aan dat er iets mis is in de darmen. De ziekte van Crohn heeft een relatie met glutenintolerantie. Er ontstaan ontstekingsreacties en de darmwand wordt ernstig beschadigd. Hierdoor ontstaat een tekort aan kalk, zink, ijzer, vitamine B12 en D. Bloedarmoede en botontkalking kunnen optreden. Veel mensen zijn chronisch vermoeid vanwege de lage bloedsuikerspiegel.

Het lichaam geeft al vaak signalen: diarree, obstipatie, ontstekingsreacties, spastische of lange darm. Tijdens een darmonderzoek kan er sprake zijn van poliepen. Deze zijn woekeringen van het slijmvlies die kunnen veranderen in tumoren. Obstipatie komt veel voor, soms ook obstructie van de darm. Helaas zijn we vaak doof of blind en passen artsen alleen symptoombestrijding toe. Bij darmkanker kunnen uitzaaiingen optreden naar lever en botten. Glutenintolerantie en verhoogd histaminegehalte spelen hierin een rol. De organen raken overbelast en kunnen stil te komen liggen. Een vergiftigingsproces treedt in dat uiteindelijk kan leiden tot de dood, het eindstation na een moeizame strijd. Overlijden draagt ons over het lijden heen. Wat overblijft is de ziel. Het lichaam is slechts een huis waarin wij tijdens onze aardse reis mogen wonen. Het aardse lijden is niet meer na het overlijden en maakt plaats voor eeuwige rust van de ziel.

Kanker is een ziekte van het hele gestel. Darmkanker is een sluipmoordenaar. Pas als er sprake is van een tumor ofwel een opeenhoping van gifstoffen, spreekt men van kanker. De gifstoffen

nestelen zich op de meest zwakke beschadigde plek aan de slijmvliezen, waar in het verleden ontstekingsreacties voorkwamen.

Glutenintolerantie

Praktijkervaring heeft aangetoond dat gluten een groot gevaar kan zijn voor de darmen. Een intolerantie voor gluten is een auto-immuunaandoening. Deze is erfelijk vanwege een gendefect, waarbij het afweersysteem overactief reageert. Meerdere familieleden hebben een glutenintolerantie en een verhoogd histaminegehalte, die ook gepaard kunnen gaan met een intolerantie voor melkeiwitten. Gluten is een histaminevrijmaker, net als alle andere complexe eiwitten met name in dierlijke voeding. Vanwege een teveel aan histamine kan diarree optreden. Helaas wordt glutenintolerantie vaak niet erkend of herkend. Men blijft gluten eten, waardoor een chronische darmontsteking ontstaat. Tarwe bevat het meeste gluten.

Andere mogelijke oorzaken

Wanneer er ontstekingen ontstaan, schrijft de arts vaak antibiotica voor. Deze medicijnen vernietigen niet alleen de slechte maar ook de goede bacteriën in de darmen. De darmflora raakt nog meer verstoord, waardoor het afweersysteem zwakker wordt. Kwaliteit van slijmvliezen neemt af en er ontstaan meer ontstekingsreacties. Het histaminegehalte wordt steeds verhoogd, hierdoor ontstaan allerlei overgevoeligheidsklachten en allergische reacties. Operatie, narcose, pijnstillers zoals Ibuprofen en andere medicijnen verzwakken ook het afweersysteem. De lever raakt overbelast. Er hopen zich meer gifstoffen op in het lichaam, waardoor een proces van zelfvergiftiging intreedt. Onderzoek toont aan dat overmatige consumptie van dierlijke eiwitten en alcohol diverse vormen van kanker zoals darmkanker kan veroorzaken. Veel koffie, roken, stress en weinig beweging verzwakken het lichaam nog meer. Suiker en complexe koolhydraten in granen veroorzaken gisting in de darm. De gist candida kan veranderen in een ziekmakende schimmel.

De helft van de Nederlandse bevolking heeft overgewicht. Glutenintolerantie en verhoogd histaminegehalte spelen hierin een rol. Door een teveel aan suiker ontstaat er buikvet. Hierdoor worden er meer vrouwelijke hormonen zoals oestrogenen aangemaakt. Oedeemvorming in de buik kan ontstaan. De kans op het krijgen van darmkanker, vooral bij mannen, wordt vergroot. Oestrogenen verhogen het histaminegehalte. Histamine heeft een relatie met het ontstaan van kanker. Ook fastfood, gefrituurde en sterk bewerkte voeding zijn schadelijk voor de gezondheid.

Wetenschappelijk onderzoek

Hoogleraar moleculaire genetica aan de Universiteit van Utrecht, Hans Clevers, vertelde bij DWDD op 27 februari 2020 over het wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen een variant van de E-coli bacterie (*Eschericia-coli*) en het ontstaan van darmkanker. E-coli komt ook voor in granen en ontstaat vanwege een glutenintolerantie. Ernstige diarree en buikkrampen treden op waarbij er soms bloed bij de ontlasting is. Voor de volledige tekst en de link verwijs ik graag naar mijn boek *Onze darmen, het tweede brein*, p. 139.

Zeldzame vorm van darmkanker

Het carcinoïd is een langzaam groeiend gezwelletje in de darm, dat hormoonachtige eiwitten zoals histamine en serotonine uitscheidt, stoffen die behoren tot het endocriene stelsel. Intolerantie voor de biogene aminen, waartoe serotonine en histamine behoren, speelt een rol. Als er uitzaaiingen zijn in de lever, ontstaan klachten zoals flush (opvliegers), diarree, hypoglykemie ofwel lage bloedsuikerspiegel, obstructie ofwel afknelling van de darm. Er is sprake van veel pijn. Mensen met deze zeldzame vorm van darmkanker klagen over extreme vermoeidheid vanwege een lage bloedsuikerspiegel en het verhoogd histaminegehalte. In mijn boek *Histamine en ik* vind je het volledige artikel over het carcinoïdsyndroom. Een speciaal samengesteld voedselpatroon en een gezonde leefwijze zorgen voor minder productie van serotonine en histamine, waardoor klachten afnemen of verdwijnen. Helaas spreek ik als ervaringsdeskundige. Intolerantie voor histamine en gluten en een toename aan histamine spelen een rol. Het is verstandig om alcohol, granen, koffie en pesticiden te vermijden en de keuze te maken voor plantaardige en biologische voeding, die

arm is aan de biogene aminen histamine en serotonine. Vermijd vooral stress, beweeg en slaap voldoende. Blijf dicht bij jezelf, in jouw eigen energie. Luister goed naar de reacties van het lichaam, hier leer je veel van.

Steeds meer jongeren onder de 50 jaar krijgen darmkanker. Oorzaken zijn: alcohol, bewerkt rood vlees, intolerantie voor gluten (complexe koolhydraten), hoog histaminegehalte en ongezonde eet- en leefgewoonten. Advies: vermijd stress, slaap voldoende en beweeg iedere dag.

Voedingstherapie en adviezen

In plaats van ziekten te bestrijden is het verstandiger om de gezondheid te bevorderen. Kanker tast gezond weefsel niet aan. Voorkomen is altijd beter dan genezen. In schone darmen huist een sterk afweersysteem en de juiste bacteriën. Hierdoor zal ziekte zich minder snel manifesteren, ondanks dat er sprake is van een erfelijke aanleg. Door te kiezen voor biologische, onbewerkte en plantaardige voeding, blijft het lichaam meer in balans. Pesticiden, hormoonsuppletie en schadelijke additieven verhogen aanzienlijk het histaminegehalte. Het afweersysteem verzwakt hierdoor, waardoor ziekte zich kan manifesteren. Het lichaam is onderdeel van de natuur en vraagt om natuurlijke voeding en leefstijl. Een onnatuurlijk eet- en leefpatroon maakt ons ziek.

Zitten wordt het nieuwe roken genoemd. Probeer daarom iedere dag voldoende te bewegen. Vermijd stress en scherm je af voor negatieve invloeden. Als je jouw emoties niet goed verwerkt, zetten deze zich om in stress. Huil, wanneer je hier behoefte aan hebt. Een verhoogd histaminegehalte maakt emoties heftiger en produceert tranen. Op deze manier scheidt het lichaam de overvloedige gifstoffen (histamine) uit. Huilen heeft dus een reinigende werking. Door assertief, kritisch en alert te zijn, wordt het afweersysteem verhoogd. Gedeelde smart is halve smart. Zoek hulp bij familie, vrienden of bij een deskundige. Samen ben je sterker. Liefde en aandacht zijn helend. Wees lief voor jezelf.

Verwen jezelf met voet- en lichaamsmassage of een bezoek aan de sauna. Geniet van alles wat de natuur jou geeft. Laat je verwarmen door de zonnestralen die nodig zijn voor aanmaak van vitamine D, waardoor het afweersysteem sterker wordt. Kies voor biologisch geteelde fruit- en groentesoorten. Deze bevatten vezels die nodig zijn voor een goede stoelgang. Obstipatie komt veel voor bij darmkanker.

Meng fruit niet met groenten. Hierdoor ontstaat gisting in de darmen. Fruit kun je eten op jouw nuchtere maag tot 12.00 uur. Daarna kun je kiezen voor een gezonde salade of groentemaaltijd. Eventueel kun je kiezen voor 'intermittent fasting', waarbij je niet eet tussen 20.00 uur 's avonds en 12.00 uur de volgende dag.

Een evenwichtig dag-en-nachtritme is van groot belang. Kwestie van het volgen van de biologische klok. Lekker vroeg naar bed en vroeg op. Het slaaphormoon melatonine, dat ook de functie heeft van antioxidant, zorgt voor het afvoeren van gifstoffen gedurende de nacht. Muziek heeft een helende, troostende en pijnstillende werking. Door samen te zingen en muziek te maken worden stoffen zoals endorfinen, oxytocine en dopamine aangemaakt, waardoor je je beter voelt. Bovendien wordt jouw afweersysteem versterkt. Endorfinen verminderen de pijn. Een juiste buikademhaling heeft een ontspannende werking, waardoor pijn afneemt en je je rustiger voelt. Ontspanning en beweging stimuleren de peristaltiek in de darmen, waardoor de darmlediging beter zal verlopen. Een goede ademhaling laat je rustig inslapen.

Tot slot

Wist je dat ongeveer 70% van de producten in de supermarkt ultra bewerkt zijn en dus schadelijk zijn voor onze gezondheid? Ziekte komt binnen door de mond. Veel voedingsmiddelen, vooral de dierlijke voeding, kan de kans op darmkanker vergroten. Natuurlijke antibiotica zijn: waterkers, alle groene bladgroenten, extra vierge olijfolie, knoflook, peterselie, limoen, groene kleipoeder (inwendig gebruik), appelazijn (zonder sulfiet), biologische appels zoals Santana of Elstar. Vezels uit fruit dempen de ontstekingsreacties. Plantaardige voeding zorgt voor meer diversiteit aan

bacteriën, waardoor het afweersysteem sterker wordt, waardoor een ziekte zich minder snel manifesteert.

Bovenstaand artikel is mede geschreven ter nagedachtenis van dierbaren die zijn overleden aan darmkanker. Dit artikel is voor de nabestaanden en mensen die momenteel lijden aan darmkanker. Mijn gedachten gaan speciaal naar mijn beste vriend, vader van mijn lieve zoon, die in 2007 overleed aan darmkanker met uitzaaiingen in lever en botten. Rust zacht! Je hebt jouw aardse strijd gestreden. Tot ziens! Het geloof heeft ons gesterkt. Jouw liefde geeft ons kracht om door te gaan.

Veel sterkte gewenst aan allen die te maken hebben met darmkanker! Antibiotica, alcohol, intolerantie voor gluten en histamine en een ongezond eet- en leefpatroon vergroten het risico om darmkanker te ontwikkelen.

Op 24 april 2025 kwam via de media het bericht dat 50% meer mensen onder de 50 jaar darmkanker krijgen. Als oorzaken werden genoemd: overmatige consumptie van alcohol, weinig beweging, overgewicht en consumptie van rood vlees. Een ongezonde leefstijl zorgt voor een groter risico om darmkanker te ontwikkelen.

Veel mensen hebben een intolerantie voor gluten en histamine, zonder dat zij dit weten. Men spreekt van een auto-immuunaandoening. Hierdoor wordt de kans ook vergroot om darmkanker te krijgen. Bewerkte voeding werkt ook zeer nadelig.

Verstandig is om plantaardige, biologische en glutenvrije voeding te eten, roken en alcohol drinken te vermijden. Lekker veel bewegen, stress vermijden en voldoende slapen. Zelf vermijd ik al meer dan 20 jaar gluten, om zo darmkanker te voorkomen. Ik eet vegan, biologisch en glutenvrij, rekening houdend met de intolerantie voor histamine (biogene aminen).

12. DEMENTIE, VOEDSELINTOLERANTIE EN ERFELIJKHEID

Schrikbarend is het om te vernemen dat 1 op de 5 mensen op latere leeftijd dementie ontwikkelt. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat er een relatie is tussen de darmen en het brein.

Mogelijke oorzaken zijn genetische aanleg, vanwege een gendefect, intolerantie voor gluten (auto-immuunaandoening) en een verhoogd histaminegehalte. Vanwege een niet erkende glutenintolerantie, kan, door gemis aan enzymen, een opstapeling van het eiwit amyloid (plaque) in de hersenen ontstaan. Onderzoekers zijn al tientallen jaren op zoek naar een medicijn, echter zonder resultaat. Helaas wordt door de wetenschap (nog) niet erkend. Deze auto-immuunaandoening heeft een relatie met een gendefect, een gemis aan enzymen. De eiwitten worden niet of onvoldoende afgebroken. Er is sprake van een degeneratieproces, waarvan ook diabetes deel uitmaakt. Niet alleen de genetische aanleg maar ook onnatuurlijke eet- en leefgewoonten spelen een belangrijke rol. Onze darmen bepalen hoe we ons voelen en gedragen. Pesticiden en andere schadelijke stoffen hebben een negatieve invloed op onze darmen en hersenen.

Wat denk je van overmatige consumptie van alcohol, suiker, koffie en tabak? In het boek *Nutrition and mental illness* van Dr. Carl C. Pfeiffer, geeft Dr. Dohan al aan dat er een erfelijke aanleg bestaat voor de intolerantie voor gluten, het eiwit in granen zoals tarwe. Gluten, een complex eiwit, is ook een histaminevrijmaker. Een verhoogd histaminegehalte komt veel voor, ook vanwege een gemis aan enzymen. Histamine, een tegengif dat deel uitmaakt van het afweersysteem, heeft als neurotransmitter een functie als prikkeloverdrachtbrenger in de hersenen. Door een verhoogd histaminegehalte kan hyperactief en overbeweeglijk gedrag ontstaan. De complexe koolhydraten in granen worden in ons lichaam omgezet in suikers (glucose). Door onvoldoende afbraak ontstaat een opstapeling van het eiwit amyloid in de hersenen. Amyloid is een op zetmeel lijkend onoplosbaar eiwit. Het is een keten van glucose-eenheden. Vanwege een gendefect kan er sprake zijn van een enzymtekort en een verstoord averechts werkend afweersysteem. Het is het eiwit gliadine, dat ontstekingsreacties ofwel beschadiging veroorzaakt aan het darmslijmvlies. Het tegengif wordt vrijgemaakt in de mestcellen om te strijden tegen de ziekmakende eiwitten. Het histaminegehalte is verhoogd en intolerantie voor histamine kan ontstaan. Er is sprake van een vergiftigings- ofwel een degeneratieproces in de darmen en de hersenen, vaak voorafgegaan door diabetes, depressie of andere welvaartsaandoeningen.

Welke invloed heeft een niet erkende glutenintolerantie op het ontstaan van de aandoening ALS (spierzwakte)? Is er sprake van een gendefect, een auto-immuunaandoening, gemis aan enzymen en voedselintolerantie? Is er sprake van hypoglykemie ofwel een verlaagde bloedsuikerspiegel? Ik pleit voor onderzoek hiernaar. Wat doen pesticiden bij de hersenaandoeningen parkinson of dementie?

Medicijnen zijn slechts symptoombestrijding. Verstandiger is het om de oorzaak op te sporen. Gluten (gliadine) is een groot gevaar voor de darmen en de hersenen en heeft ook een relatie met hersenaandoeningen zoals depressiviteit. Er is sprake van een tekort aan serotonine.

Voorkomen is beter dan genezen. De patiënten zullen baat hebben bij natuurlijke eet- en leefgewoonten en een glutenvrij dieet. Voor twee familieleden is het te laat. Ze zijn overleden, ook ten gevolge van een degeneratieproces, waarschijnlijk ook genetisch bepaald zoals glutenintolerantie. Toen ik veel jonger was, werd er een EEG-onderzoek gedaan. Er was toen al sprake van plaque in de hersenen, een opstapeling van amyloid. Niemand sprak over glutenintolerantie en hersenaandoeningen. Pas later in mijn leven heb ik het zelf mogen ontdekken. Mijn lichaam is de beste wetenschap. Mijn talent ligt in het verband zien tussen een probleem en de lichamelijke oorzaak.

Helaas moeten we onze vriend, de vader van mijn zoon, al jaren missen. Bij hem was achteraf gezien ook sprake van een ingrijpend degeneratieproces, ook in de hersenen. Uiteindelijk ontwikkelde zich kanker waardoor hij stierf. Met eigen ogen heb ik moeten aanzien wat een niet erkende glutenintolerantie aanricht aan lichaam en geest. Gluten tast niet alleen lichaam en geest aan, maar ook ogen, lever en botten. De medicijnen die hem werden voorgeschreven, zorgden voor meer afsterving van de lever en versnelden het stervingsproces, mede door Ibuprofen en morfine. Een zeer trieste schrijnende situatie. Ik kies voor de natuurgeneeskunde en natuurvoedingstherapie.

'Hasta la vista, amigo'. Eens zullen we herenigd zijn. Daar waar geen pijn, verdriet en oorlog zijn.

Carl C. Pfeiffer schreef al in zijn boek over de gevaren van ons dagelijks brood. Over de relatie tussen granen en hersenaandoeningen, psyche en gedrag. Pfeiffer schrijft: 'Meer en meer wordt duidelijk dat het dagelijks brood voor veel mensen allerm minst een zegen is'.

Ook David Perlmutter schrijft in zijn boek *Het glutengevaar* over de schadelijke gevolgen van consumptie van glutenbevattende granen, vooral tarwe. Stop het degeneratieproces door te stoppen met gluten. Bier bevat ook gluten. Perlmutter schrijft: 'Moderne graanproducten zijn de sluipmoordenaars voor jouw hersenen en behoren tot een terroristenorganisatie die het gemunt heeft op de hersenen. Voorkom glutenhersenen door te stoppen met het consumeren van voedingsmiddelen die gluten (gliadine) bevatten.

Mijn tweede boek heet: 'Onze darmen, het tweede brein'.

Stop nooit zomaar met medicijnen. Overleg altijd met jouw behandelend arts.

13. HET OOG, DE SPIEGEL VAN DE ZIEL

Is er relatie tussen voedselintolerantie/ leefstijl en gezichtsbeperkingen?

Na een goede nachtrust openen we weer onze ogen om alles in de wereld te mogen waarnemen. Iedere dag is het een wonderbaarlijk gebeuren, waar we maar weinig bij stil staan. Onze ogen worden vaak vergeleken met een camera. Het licht is een belangrijk transportmiddel. Als een lichtstraal het oog bereikt, ontmoet deze als eerste het hoornvlies dat uit vijf lagen bestaat. Een van de lagen is het endothelium. Dit is een zacht dekweefsel, dat wanneer het gaaf en onveranderd is, voorkomt dat het stromende bloed stolt, het hoornvlies transparant houdt en de watervoorziening van het oog naar het hoornvlies reguleert. Het epithelium (bedekkend, vaak afsluitend weefsel van aaneengesloten cellen dat een uitwendig lichaamsoppervlak of een lichaamsholte bekleedt) wordt bedekt door een traanlaagje. Zonder tranen zou het epithelium ondoorzichtig worden. Een belangrijk onderdeel van het oog is het netvlies. De iris regelt de hoeveelheid licht die het netvlies bereikt door samentrekking en ontspanning van spiervezels. Als er veel licht op het netvlies valt, wordt de pupil kleiner, bij weinig licht groter. Door opwinding, angst en sommige drugs kan de pupil verwijden of juist vernauwen. In onze ogen bevinden zich veel bloedvaten. Ons gezichtsvermogen wordt aangestuurd door de gezichtszeneuw die weer wordt aangestuurd door het onderste gedeelte van onze hersenen aan de achterkant van het hoofd. Het oog is een fantastisch mooi, maar complex orgaan. Onze ogen zijn verbonden met ons hele lichaam. In de eerste brief aan de Korintheërs 12:26 staat geschreven: 'Wanneer een lichaamsdeel pijn lijdt, lijden alle andere mee.' Dus als het lichaam ziek is, heeft dit ook een negatieve invloed op de ogen. Mijn voedingsdocent Jan Dries zei tijdens de les natuurvoedingstherapie: 'De spijsvertering begint bij het oog.' Als je een heerlijke maaltijd voor je ziet, ontstaat er speeksel in de mond, dat nodig is voor de spijsvertering.

Oogafwijking door degeneratieproces

Als je goed om je heen kijkt, valt het je op hoeveel volwassenen maar ook kinderen een bril dragen. Bij hen is dan al sprake van een stoornis van het gezichtsvermogen. In haar boek *Natuurlijk zien* schrijft Saskia Naber dat 98% van de Nederlanders uiteindelijk een bril zal dragen.

Hieronder wordt een aantal oogafwijkingen genoemd.

- * Retinitis – een ontsteking aan de retina ofwel het netvlies.
- * Astigmatisme – ongelijke trekkracht van de spieren om de oogbol. Er is sprake van verstopte en samengetrokken spieren die onder een voortdurende spanning staan.
- * Vlekjes voor de ogen – deze kunnen voorkomen vanwege een schimmelinfectie ofwel candida in de darmen. Genoemde oogafwijking kan ontstaan door lever- en darmaandoeningen.
- * Iritis – de iris is het gekleurde deel van het oog dat ontstoken kan raken.
- * Glaucoom – druk van de oogbol, waardoor delen van het netvlies afsterven en het gezichtsveld gedeeltelijk uitvalt. Er kan sprake zijn van een auto-immuunaandoening. De oogbol wordt hard door een verhoogde druk vanwege een overmaat aan vloeistof. Er is een giftige toestand in het lichaam ontstaan, mogelijk vanwege een glutenintolerantie, ongezonde eet- en leefgewoonten.

De iris is als een unieke vingerafdruk van een medische en persoonlijke aanleg. Het oog is als een landkaart van ziekte en gezondheid. Door middel van iriscopie krijg je een kijkje in jouw eigen gezondheidssituatie.

Een bril is slechts een lapmiddel, ook wel 'oogkrukken' genoemd. Een bril kan de ogen niet genezen. De natuur wel, want de mens is onderdeel van de natuur. Meer informatie vind je in het boek *Beter zien zonder bril* van H. Benjamin. Deze auteur schrijft, ook als ervaringsdeskundige, over de wonderbaarlijke invloed van de natuurgeneeskunde en natuurvoedingstherapie bij oogklachten. Zijn boek toont aan dat de natuur de beste arts is en natuurvoeding een goed medicijn voor ons gezichtsvermogen is.

Oorzaken van een gebrekkig gezichtsvermogen

Er is sprake van een gespannen en gerekte toestand van de uitwendige oogspieren. Stress is zeer ongezond voor het lichaam, dus ook de ogen. Voedselintolerantie zoals voor gluten en histamine kan een negatieve invloed hebben op het gezichtsvermogen. Het histaminegehalte is hierdoor verhoogd. Door darm- en leverstoornissen verslechteren de ogen. Een teveel aan gifstoffen kan leiden tot een toxische toestand in het bloed. Roken, drugs en alcohol zijn schadelijk voor onze gezondheid, net als overmatig eiwitgebruik (dierlijke voeding zoals eieren, vlees, vis en zuivel). Ook kan er sprake zijn van een slechte bloedsomloop en verhoogde bloeddruk. Vergiftiging van het bloed door een bacteriële infectie, schimmels of virussen verslechteren onze weerstand. Diverse medicijnen hebben een negatieve invloed op onze gezondheid. Overmatige consumptie van suiker, granen en complexe koolhydraten en eiwitten zijn schadelijk voor het lichaam, dus ook voor onze ogen. Een bril zal de ogen nooit genezen. Het gezichtsvermogen kan hierdoor zelfs achteruitgaan. Kunstlicht (elektrisch), tv en bioscoop dragen bij tot het verslechteren van de ogen. Als het netvlies vernietigd wordt, is zien onmogelijk!

Diabetes en oogklachten

Veel mensen weten niet dat er een relatie is tussen een vaak niet erkende glutenintolerantie (auto-immuunaandoening) en het ontwikkelen van diabetes. Gliadine (eiwit in gluten) veroorzaakt een ontstekingsreactie aan de slijmvliezen, dus ook die van het oog. Het histaminegehalte is dan verhoogd, dat een belasting voor de lever is. Histamine heeft bij een teveel een negatieve invloed op de zenuwuiteinden van het lichaam, dus ook het oog. Hierdoor treedt spanning op in het oog. Bij mensen met diabetes ontwikkelt zich vaak staar ofwel cataract. Er is dan sprake van een vertroebeling van de ooglenzen vanwege een opeenhoping van veel gifstoffen. Granen (gluten) zijn niet alleen een gevaar voor onze darmen, maar ook voor onze hersenen en de ogen. Een opticien vertelde dat mensen die een bril dragen een darmprobleem hebben, waardoor er een tekort aan vitaminen en mineralen ontstaat. Veel mensen hebben een glutenintolerantie, zonder dat zij dit weten en hebben darmstoornissen. Er is een relatie tussen darmen en hersenen (dus ogen). Bij diabetes ontstaan klachten als hypoglykemie en oogafwijkingen zoals staar. Het lichaam veroudert ook sneller: rimpels, grijs haar, kromme rug. Een goed advies: als je jouw ogen laat doormeten, is het verstandig om deze meting zeker drie keer op dezelfde dag te laten doen, omdat bij hypoglykemie de bloedsuikerspiegel schommelt door het eten van granen, suiker en het drinken van alcohol.

Omkeer van het degeneratieproces

Door gezonde eet- en leefgewoonten kan verbetering optreden. Je kunt denken aan een paar dagen vasten. Daarbij kun je kiezen voor fruit en groenten, biologisch geteeld. Een evenwichtig dag-en-nachtritme is heel belangrijk. Het oog heeft ontspanning nodig. Je kunt denken aan massage van de nekspieren. Koudwaterbehandeling en zonnebaden hebben een positieve invloed op het gezichtsvermogen. Natuurlijk licht is veel beter dan kunstlicht. Buiten zijn en genieten in de natuur geven de ogen rust. Door water, solidago- of paardenbloembladthee te drinken stimuleer je de nieren en lever om gifstoffen af te scheiden. Voor een goede functie van de lever kun je Mariadistel nemen en een warmwaterzak op de lever leggen. De darmen reinig je met een kuur van groene kleipoeder en het drinken van kamille- en brandnetelthee. Een schone darm heeft meer uit te staan met de reiniging van het oog dan de meeste mensen zich voorstellen. Het afweersysteem, dat huist in de darmen, kun je versterken met levend voedsel (zie mijn boek *Levend voedsel*). Eventueel kun je een zinksupplement nemen. Door voldoende te bewegen stimuleer je de bloedsomloop. Het is verstandig om minder cola, koffie en alcohol te drinken en te stoppen met roken en drugs. Door het palmeren (gedurende een uur de ogen te sluiten en de handpalmen op de ogen te leggen zonder druk uit te oefenen) ontstaat ontspanning. Saskia Naber geeft veel praktische adviezen in haar boek *Natuurlijk zien*, om de kwaliteit van jouw ogen te verbeteren. Op deze natuurlijke manier kun je wazig zien voorkomen en beter zien zonder bril, lenzen of ooglasers.

Eigen ervaring is de beste leermeester

Sinds ik gluten vermijd, draag ik geen bril meer. Sommige personen uit mijn directe omgeving zijn minder gluten gaan eten, waardoor hun gezichtsvermogen verbeterd is. Gluten (het eiwit in granen zoals tarwe) is niet alleen een gevaar voor de darmen maar ook voor onze ogen. Een man heeft blindheid aan een oog hierdoor, door loslating van het netvlies. Bij een vrouw op leeftijd ontstond glaucoom, dat zelfs uiteindelijk tot blindheid kan leiden. Hopelijk is dit artikel een ware eyeopener voor je. Wij eten om te leven en leven niet om te eten. Laat natuurlijke voeding bijdragen aan het verbeteren van jouw gezichtsvermogen. Ik ben blij, want ik eet glutenvrij en draag hierdoor geen bril meer. Sluit vooral niet jouw ogen voor de waarheid. Probeer een maand granen, suiker en alcohol te vermijden. Vandaag nog kun je beginnen met het aanpassen van jouw eet- en leefpatroon. Jouw ogen zullen je dankbaar zijn. In genoemde boeken vind je alle informatie over de Bates-methode. Deze is vernoemd naar de oogarts William A. Bates. Probeer slechte gewoonten om te zetten in goede gewoonten en keer op deze positieve manier het degeneratieproces om.

14. OBSESSIV COMPULSIVE DISORDER (OCD)

Dwangmatig en obsessief gedrag

Is er een relatie met een intolerantie voor gluten, verhoogd histaminegehalte en OCD?

's Morgens bij het opstaan, heb ik zo mijn rituelen. Deze helpen mij om de dag te starten en structuur aan te brengen. Misschien zit er een lichte vorm van dwangmatig gedrag achter. De meeste mensen hebben hun eigen rituelen en een vorm van dwangmatig gedrag. Sommige mensen hebben echter een ernstige vorm van dwangmatig gedrag. Er is sprake van impulsiviteit. Ze handelen vanuit dwanggedachten. Er is veel stress bij hen. Sommigen hebben hypomanie of zelfs manisch, onbeheersbaar gedrag. Het probleem ontstaat in de prefrontale cortex, voor in het brein. Mensen met OCD hebben moeite met plannen en organiseren. Afspraken worden gemaakt, maar deze worden vaak niet nagekomen.

De gevaren van ons dagelijks brood

Neurologische aandoeningen kunnen ontstaan vanwege een intolerantie voor gluten en een verhoogd histaminegehalte. Histamine, een hormoonachtig eiwit, is niet alleen een tegengif maar ook een neurotransmitter in de hersenen en heeft dus invloed op gedrag, psyche en emoties.

Voedselintolerantie

Overgevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen zoals gluten, melkeiwit en voeding die histamine bevat, speelt een belangrijke rol bij veranderen in het gedrag. Je bent wat je eet. Veel kinderen (pubers) zijn angstig, voelen zich onzeker en hebben weinig zelfvertrouwen. Ze kunnen verward zijn, soms gepaard met depressiviteit of psychose. Sommigen hebben zelfdodingsgedachten en maken zelf een einde aan hun leven. Voedselintolerantie kan hierin een rol spelen. Er kan sprake zijn van een tekort aan serotonine en een verhoogd histaminegehalte. Serotonine wordt grotendeels in de hersenen geproduceerd. Als de darmen ernstig vervuild zijn, kan een tekort aan serotonine en dopamine ontstaan. In het boek *Het syndroom van Gilles de la Tourette* schrijft Christien Bijvelds-Ooms, een moeder, over de gedragsveranderingen van haar zoon.

Niet alleen gluten, maar ook caseïne, een eiwit in melkproducten, suiker, bepaalde E-nummers, pesticiden, maar ook alcohol en drugs, hebben een negatieve invloed op het gedrag en de emoties. Alle complexe koolhydraten (suikers) werken nadelig op de functie van de hersenen. Sommige smaakversterkers zoals vetsin kunnen hyperactief gedrag veroorzaken. Door een toename van histamine kunnen niet alleen veranderingen in het gedrag maar ook psychische klachten veroorzaken.

Bij kinderen met hyperactief en autistisch gedrag is er vaak sprake van een glutenintolerantie en een verhoogd histaminegehalte. Er is een minder goede ontwikkeling van de prefrontale cortex in het brein. Hierdoor ontstaat een disbalans in de neurotransmitters zoals serotonine, dopamine en histamine. De kinderen zijn onrustig en zeer beweeglijk. Door het dwangmatig gedrag proberen ze de stress kwijt te raken. Het gedrag uit zich in: heen en weer wiebelen, uittrekken van haren, schrapen van de keel, een terugkerend hoestje, pulken aan de nagels of de huid of het snijden in de huid (automutilatie, zelfverminking).

Sommige kinderen ontwikkelen plaag- of bemoeiziek gedrag. Dit kan heel storend zijn voor de mensen in de directe omgeving. Volwassenen kunnen ook deze gedragsveranderingen hebben, heel vervelend voor de partner. Het histaminegehalte is vaak verhoogd. Voedselintolerantie is meestal aanwezig.

Darmen

De darmbacteriën spelen een belangrijke rol in gedrag en psyche. Er is een relatie darm en brein. Dat hebben wetenschappers al vastgesteld. De darmen worden dan ook ons tweede brein

genoemd. Als de darmen bevolkt zijn met ongunstige bacteriën, heeft deze toestand een negatieve invloed op ons gedrag. De darmen bepalen hoe we ons gedragen en voelen. Wetenschappers doen steeds meer onderzoek naar de relatie tussen darmen en hersenaandoeningen. Aanpassing van eet- en leefgewoonten heeft een positieve invloed op het gedrag, emoties en de psyche. Het is van groot belang dat de uitscheidingsorganen goed functioneren, zoals darmen, longen, huid en lever. Een goede mentale en lichamelijke gezondheid begint bij een schone darm met goede bacteriën. Alcohol, suiker, koffie, tabak en drugs zijn schadelijk voor het brein.

Verslavingen

Jonge kinderen kunnen al verslaafd zijn aan suiker en granen, vanwege de aanwezige opiaatachtige stoffen 'exorfinen' in gluten. De meeste mensen zijn dan ook graanverslaafd. Later, tijdens de puberteit, onder invloed van hormoonveranderingen en ongezonde eet- en leefgewoonten kunnen andere verslavingen ontstaan zoals voor alcohol, tabak, gokken, gamen, seks of smartphones. Het brein is (vooral bij jongens) nog onvoldoende ontwikkeld. Bij jongens loopt de rijping van de hersenen trager dan bij meisjes. Zware metalen zoals lood, kwik, koper en aluminium kunnen ook gedragsveranderingen veroorzaken. OCD is geen ziekte maar een functiestoornis in de hersenen, veroorzaakt door een ongezonde situatie in de darmen. Er is sprake van allerlei biochemische veranderingen in het lichaam, beïnvloed door de bacteriën in onze darmen. De meeste neurotransmitters worden in de darmen geproduceerd. Het histaminegehalte is verhoogd. Door vervuilde darmen ontstaat niet alleen een tekort aan serotonine en dopamine, maar ook vitamine B12 en D.

Ben voorstander van meer wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen glutenintolerantie en hersenaandoeningen. Gluten is heel schadelijk voor de hersenen en is ook een histaminevrijmaker. Is er sprake van een glutenintolerantie, dan is het histaminegehalte verhoogd en is er sprake van een intolerantie voor histamine.

Mensen met OCD verliezen vaak hun spullen en weten niet meer waar zij hun fiets hebben staan. Het concentratie- en geheugenvermogen is minder goed, soms al op jonge leeftijd. Het begin van een degeneratieproces, dat op latere leeftijd zelfs kan leiden tot dementie, een hersenaandoening, waarvan de oorzaak vaak in de darmen ligt en bij voedselintolerantie. Gluten, een gevaar voor darmen, brein en de rest van het lichaam. Door het serotoninetekort wordt de biologische klok verstoord. Slaap- en eetproblemen kunnen ontstaan.

Door het weglaten van alcohol, gluten en caseïne kan gedragsverandering afnemen. Gezonde eet- en leefgewoonten hebben een positieve invloed op het gedrag en de psyche.

Onze darmen bepalen hoe wij ons voelen en gedragen. Wees lief voor jouw darmen.

15. HUIST DE DOOD IN DE DARMEN?

Een gezonde geest huist in een gezond lichaam met de juiste bacteriën in de darmen. Steeds meer wordt wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de relatie tussen darmen en brein. Serotonine, het gelukshormoon, wordt grotendeels in onze darmen geproduceerd. Als de darmen vervuild zijn door veel slechte bacteriën, kan hierdoor een tekort aan serotonine ontstaan. Ook kan er onvoldoende dopamine worden geproduceerd. Een tekort aan deze neurotransmitter komt voor bij parkinson en verslavingen. Vanwege een glutenintolerantie worden de darmslijmvliezen aangetast en ontstaan ontstekingsreacties, veroorzaakt door gliadine, het eiwit in gluten. Glutenintolerantie behoort tot een auto-immuunaandoening. Als je gluten blijft eten, kunnen op latere leeftijd diabetes en dementie optreden. Een glutenintolerantie is erfelijk bepaald: een gendefect. Daarom hebben vaak meerdere familieleden een glutenintolerantie en meer aandoeningen die een relatie hebben met deze intolerantie. Depressie komt vaak voor, vanwege het tekort aan serotonine. Een grote groep mensen erft helaas het gendefect van de voorouders. Er is sprake van een tekort aan enzymen en een verstoord, averechts werkend afweersysteem. Een verhoogd histaminegehalte komt meestal voor, waardoor een intolerantie histamine optreedt. Ook hier is sprake van een auto-immuunaandoening. Door een verhoogd histaminegehalte kun je ook depressief worden of een manisch-depressief gedrag ontwikkelen.

Pesticiden, alcohol en dierlijke eiwitten verhogen aanzienlijk het histaminegehalte. Ook vaccinaties en hormoonsuppletie zorgen voor een toename van histamine. Gedrag, psyche en emoties worden hierdoor negatief beïnvloed. Veel jonge mensen klagen over depressiviteit, die soms gepaard gaat met gedachten aan zelfdoding. Intolerantie voor gluten, melkeiwit en histamine spelen hierin een rol. Alcohol is een histaminevrijmaker.

Het boek *Het glutengevaar* van David Perlmutter is zeker een aanrader. Histadelie ofwel een verhoogd histaminegehalte kan een rol spelen bij psychische aandoeningen en gedragsveranderingen.

Hieronder vind je enkele citaten uit het boek van Dr. Carl C. Pfeiffer: *Voeding en psyche*.

‘Terwijl de patiënt met een teveel aan histamine depressief kan zijn, obsessies kan hebben, suïcidaal kan zijn, disperceptie en verward denken kan vertonen. Er treedt een stoornis in het waarnemingsvermogen op.’

‘Histadelici zijn mensen met een dwangmatig en obsessief gedrag. Abnormale angsten, blank mind, aanhoudende suïcidale depressie, snel huilen en verbijsterd. Deze mensen zijn snelle verbranders en kunnen verslaafd zijn aan alcohol, drugs en suiker. Histamine stimuleert de speekselvloed en bevordert de snelle verbranding van het voedsel. De histadelische patiënt kan dan ook de magere figuur zijn met een bodemloze maag. ‘Ik kan alles eten zonder dikker te worden.’

De dreigende zelfdoding

‘Het grootste probleem van de ernstig depressieve histadelicus is de constante bedreiging van gedachten aan zelfdoding. Een familielid of partner met het nodige begrip is de beste bescherming voor de patiënt. Drugsverslaafden zijn histadelisch. Langzaam maar zeker worden zij beter door de juiste voeding.’

Genetische aanleg is zeker aanwezig.

De mooiste e-mail die ik ontving was van een jonge vrouw die verlost was van haar depressie en psychose, na colonhydrotherapie en het weglaten van gluten, op aanraden van haar behandelaar. Van groot belang is dat je hulp zoekt van een voedingstherapeute, als je besluit om jouw voedselpatroon aan te passen.

Ongezonde eet- en leefgewoonten hebben een negatieve invloed op onze psyche en gedrag. Door een vervuilde darm ontstaan slechte bacteriën, die invloed hebben op onze emoties, hormonen en gedragingen. Onze darmen bepalen hoe wij ons gedragen en voelen. Steeds meer wetenschappers doen onderzoek naar de relatie tussen darmen en brein. Een goede ontwikkeling. Al jaren pleit ik hiervoor. Bij een depressie is er vaak sprake van veel gifstoffen (histamine) in het lichaam. Je kunt spreken van een zelfvergiftigingsproces. Er is vaak een tekort aan serotonine en een verlaagde bloedsuikerspiegel.

Dr. Carl C. Pfeiffer schrijft over de gevaren van ons dagelijks brood. Hieronder vind je nog een citaat uit zijn boek *Voeding en psyche*.

‘Het wordt duidelijk dat coeliakie (glutenintolerantie) verantwoordelijk is voor veel mentale aandoeningen zoals bipolaire stoornis, depressie, angsten, dwangmatig en ritualistisch gedrag.’

Manisch en/of dwangmatig gedrag kan ontstaan als het histaminegehalte is verhoogd. Onze darmen zijn vaak niet alleen bevolkt met slechte bacteriën, maar ook met virussen en schimmels. Candida komt vaak voor bij mensen met depressiviteit.

Het boekje *Voedse!* van Jaap Huibers was destijds voor mij een eye-opener. Het gaf mij veel inzicht over de invloed van biogene aminen waartoe histamine en serotonine behoren op lichaam, geest en gedrag. Stop nooit zomaar met kalmeringsmiddelen of antidepressiva. Overleg altijd met jouw arts, psycholoog of psychiater. Sommige psychiaters doen eerst een DNA-test, alvorens antidepressiva voor te schrijven. Praktijkervaring toont aan dat veel mensen een overgevoeligheid hebben voor de stoffen in deze middelen. Sommigen krijgen zelfs gedachten aan zelfdoding. De stoffen worden onvoldoende afgebroken vanwege het gemis aan het enzym DAO (diamine-oxydase). Hierdoor kunnen psychische klachten of veranderingen in het gedrag ontstaan.

Natuurlijke, onbewerkte en biologische voeding draagt bij aan het verbeteren van de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Plantaardige voeding is gezonder dan dierlijke voeding. Het zijn de complexe eiwitten die het histaminegehalte verhogen.

Huilen en lachen verlagen het histaminegehalte, waardoor je rustiger wordt. Ontspanning vind je in muziek maken en beluisteren, yoga, wandelen, tuinieren of dansen. Een goede massage is helend. Maak van jouw hart geen moordkuil, gedeelde smart is halve smart. Verwerk goed jouw emoties. Anders zetten deze zich om in stress, die een ziekmakende werking kan hebben. Laat niet toe tot jouw binnenwereld wat er in de buitenwereld gebeurt. Scherm je af voor negatieve invloed en laat het probleem bij wie het hoort. Leven en laten leven. Heb respect voor elkaar en houd eerst van jezelf, dan pas kun je houden van een ander.

Verlies nooit de hoop. Achter die donkere wolken schijnt altijd de zon. Aan het eind van die donkere tunnel er altijd weer licht.

Een goed en natuurlijk medicijn is wandelen. Zelf wandel ik iedere dag twee uur. Geef vooral aandacht aan jouw darmen, liefde voor jezelf, je bent het waard. Een gezonde geest huist alleen in een gezond lichaam. Gluten is een gevaar voor de hersenen, net als alcohol.

Ergens las ik het woord ‘autofonomanie’. Ik had hier nog nooit van gehoord. De definitie hiervan is: onbeheerste zucht naar zelfdoding vanuit manisch, impulsief en onbeheersbaar gedrag. Er is sprake van zelfvergiftiging in het lichaam, dus ook in de hersenen, vanwege toename van histamine. Vaak trekt de persoon zich terug. Ontoereikende voeding en eenzaamheidsgevoelens kunnen tot zelfdodingsgedachten leiden. Figuurlijk trekt er zwaar onweer door de hersenen, een situatie van lichamelijke en geestelijke zelfvergiftiging. Alle hersenaandoeningen beginnen bij sterk vervuilde darmen, die bevolkt zijn met slechte bacteriën, schimmels en virussen. Sommige antidepressiva kunnen de situatie verergeren door de slechte afbraak van stoffen vanwege een tekort aan enzymen (gendefect). Er kan een tekort aan het DAO-enzym zijn, vanwege een erfelijke

aanleg. Het is verstandig om een DNA-test te laten doen. Er zijn psychiaters die pleiten voor genetisch onderzoek, alvorens antidepressiva voor te schrijven. Ben hier zeker een voorstander van. Zelf heb ik nooit antidepressiva genomen. Zocht naar de oorzaak, bij mij was deze glutenintolerantie en verhoogd histaminegehalte.

Tenslotte hieronder een gedicht, waar ik destijds, tijdens een depressie, troost uit putte. Graag geef ik onderstaande woorden door. De auteur is mij helaas onbekend.

Hopelijk zijn de woorden van het gedicht jou tot troost en geven deze jou hoop en kracht. Ik wens je heling van jouw beschadigde ziel toe. Veel liefs.

*Als het nacht is in jouw leven
en donker om je heen
als de storm dan opsteekt
en je voelt je zo alleen.
Kun je slechts zoeken
naar de koelte van de wind,
waarin je Gods adem vindt.*

*Als de bomen niet meer groen zijn,
en geen bloem meer bloeit,
als de vreugde is verdwenen,
en geen ding meer boeit.
Omdat de kring zo klein wordt,
van mensen om je heen.
Je voelt je zo alleen.*

*Als je slechts kunt bidden,
Heer, het hoeft niet meer,
de mensen niets meer zeggen,
je niet begrijpen, keer op keer.
Je ronddraait in een wereld,
met een zwarte kolk.
Geeft God je lucht voor adem,
geeft God je licht voor leven.*

*Dan mag dit kleine lichtje,
een begin zijn van herstel,
dan mag dat ene woordje,
je halen uit de diepe zee.
Slechts een begin van omkeer,
geven zij die met je mee
worstelen in deze strijd.
Die mens raak je nooit meer kwijt.*

*Ze zijn slechts werktuig,
in de handen van de Heer,
wanneer je dat aanvaardt,
geeft het je soms weer
een beetje levensmoed,
zie je een boom weer groen,
zie je een bloem die bloeit,
voel je Gods adem in de wind.*

Ik bid voor jou en steek een kaarsje aan voor alle mensen die zelf een einde hebben gemaakt aan hun leven vanuit een situatie van wanhoop, eenzaamheid, zich niet begrepen voelen of andere heftige emoties en toestand van lichamelijke en geestelijke zelfvergiftiging, een sterke manie vanwege een verhoogd histaminegehalte, waardoor depressiviteit kan ontstaan met gedachten aan zelfdoding.

Voor de nabestaanden:

Veel kracht, sterkte en liefde toegewenst. Voel je vooral niet schuldig. Zorg nu goed voor jezelf om deze intens moeilijke periode te kunnen doorstaan. Wees lief voor jezelf. Ik wens je na deze periode veel zonnestralen op jouw eigen levenspad.

Het is belangrijk om bij hyperactief en impulsief gedrag toch eerst even stil te staan, goed adem te halen, eerst denken en dan pas handelen. Zoek altijd hulp! Hiermee kun je problemen voorkomen. Leer te houden van jezelf en wees vooral lief voor jouw darmen en hersenen door alcohol en gluten weg te laten.

WOORD VAN DANK

Van mijn 'lastige lichaam' heb ik veel mogen leren. Dus tel ik mijn zegeningen en kijk wat ik wel heb en niet wat ik mis. Van de moeilijkste momenten heb ik het meest geleerd. De natuur wil ik danken, ik ben hier onderdeel van. Zij geeft mij kracht en levensvreugde. Mijn beste arts staat in mijn eigen keuken. Natuurlijk, onbewerkt voedsel is mijn beste medicijn.

Al 45 jaar mag ik moeder zijn van een lieve en muzikale zoon. Iemand die ik al meer dan 25 jaar ken, dank ik voor zijn hulp, gezelschap, de wandelingen en de vele excursies die wij hebben gedeeld.

Mijn diëtiste, Janet Murris, ben ik eeuwig dankbaar voor haar ondersteuning en het vaststellen van mijn intolerantie voor histamine.

Mijn overleden Catalaanse vriend, de vader van onze zoon, dank ik voor zijn liefde, zorg voor onze zoon en aangenaam gezelschap. Gracias, amigo, hasta la vista. Dankbaar ben ik voor de zeven jaar dat ik in Spanje woonde en werkte, deze waren een verrijking van mijn leven. Nieuwe talen, andere cultuur, prachtige natuur en heerlijke Spaanse maaltijden.

Mijn vader dank ik voor de stambomen, die hij destijds opstelde. Door mijn eigen onderzoek heb ik mijn voorouders nog beter leren kennen. Ook kreeg ik contact met een achternicht, een kleindochter van Wilhelmus, mijn oudoom. Dank voor het aangename contact en de prettige samenwerking

De lezers van mijn artikels, syllabi en boeken dank ik hartelijk. Met sommigen had ik een fijn contact. Velen gaven aan zich beter te voelen, na aanpassing van het voedselpatroon.

Alle auteurs van de boeken die in mijn huiskamer staan, ben ik dankbaar. Zij deelden hun wetenschap, inzichten en ingevingen. In het bijzonder noem ik Kirstine Nolfi, Carl C. Pfeiffer, Jaap Huibers en Jan Dries.

Dank aan alle deskundigen die mij begeleid hebben tijdens mijn persoonlijke zoektocht. De natuurgeneeskunde en natuurvoedingstherapie schonken mij daadkracht, energie en doorzettingsvermogen.

Dank aan mijn Leidsman, voor alles wat ik mocht ontvangen. De kracht om door te gaan, innerlijke wijsheid, inzicht, ingevingen en talenten om deze zoektocht en het onderzoek te mogen volbrengen.

Gracias a Dios, God zij dank!

Nog steeds ontvang ik erkenning van de wetenschap. Meer wetenschappelijk onderzoek is noodzakelijk om de relatie tussen darmen en brein te erkennen. Zeer dankbaar ben ik voor al het geleerde en de vele ervaringen. Deze zijn mijn beste leermeesters geweest en hebben mij gevormd tot de persoon die ik nu ben.

Hieronder vind je een korte tekst uit de Bijbel in gewone taal, Psalm 139.

GOD, U WEET ALLES VAN MIJ

Heer, U weet alles van mij,

U kent mij.

U weet waar ik ben

en U weet waar ik heenga.

U weet wat ik denk,

ook al bent U ver weg.
U ziet me als ik thuis ben
en U ziet mij onderweg,
U ziet alles wat ik doe.

Voordat ik mijn mond opendoe,
weet U al wat ik wil zeggen.
U bent voor mij en achter mij,
U bent om mij heen.
Uw hand houdt mij vast.
Ik vind het een wonder,
dat U mij zo goed kent.
Ik kan het niet begrijpen.

Tenslotte nog een mooi danklied. Mijn eigen vertaling van het Spaans naar het Nederlands van het lied *Gracias a la vida*.

Dank aan het leven,
dat mij zoveel heeft gegeven.
Het gaf mij de sterren, dat,
als ik ze open, een goed
onderscheid heb tussen zwart en wit.
De hoge hemel met zijn sterrenbodem
en in de menigte, de man van wie ik houd.

Dank aan het leven,
dat mij zoveel heeft gegeven.
Het heeft me mijn gehoor gegeven.
In z'n geheel neemt hij op,
nacht en dag, geluiden van
vogels, hamers, turbines, geblaf,
regenbuien, de mooie zangstem
en gitaarspel van mijn twee
muzikale geliefden.

Dank aan het leven,
dat mij zoveel heeft gegeven.
Het heeft mij de loop gegeven
van vermoeide voeten.
Met hen liep ik door landen,
steden, plassen, stranden, bergen
en laagvlakten.
Door jouw land, jouw dorp,
jouw plein en jouw huis, mijn vriend.

Dank aan het leven,
dat mij zoveel heeft gegeven.
Het gaf me mijn hart dat het
uurwerk opwindt.
Als ik het wonder zie van het
menselijk brein.
Als ik het goede zie,
ver weg van het kwade.
Als ik de kern zag van jouw
heldere blauwe ogen, jouw ziel.

*Dank aan het leven,
dat mij zoveel heeft gegeven.
Zo maak ik onderscheid tussen
geluk en verdriet.
De twee materialen die vorm
geven aan mijn leven.*

*Het lied van jou is hetzelfde lied.
En het lied van allen is mijn lied.*

*Dank aan het leven,
dat mij zoveel heeft gegeven.*

Dank aan iedereen met wie ik mooie gesprekken voerde, heel bijzonder. Dank aan iedereen die mijn pad kruiste, zomaar, spontaan, op straat of in een winkel. Soms voel ik dat ik geleid word hierin. Het is geen toeval dat ik die mensen tegenkom. Ik heb hen iets te zeggen. Zij vertellen eerst hun verhaal aan mij.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto. Vaya con Dios, amigo y hijo.

Bijlagen:

VOEDINGSTHERAPIE EN NATUURVOEDING OM DE LEVER-FUNCTIE TE ONDERSTEUNEN

Vermijden:

Azijn, suiker, dierlijke verzadigde vetten, pesticiden, alcohol, gefrituurde voeding, energiedrankjes, coca cola, frisdranken.

Te hete en te koude maaltijden en dranken.

Granen (gluten). Niet roken, koffie. Barbecue. Suikers (complexe koolhydraten) zetten zich om in buikvet.

Aan te raden:

Bittere groenten zoals witlof, broccoli, artisjok, andijvie en waterkers. Groene kruiden zoals oregano, peterselie en bieslook. Biologisch geteelde fruit- en groentesoorten.

Granaatappel, appel, limoen, grapefruit, papaya, slasoorten, Chinese kool, wortel, knoflook, spruitjes. Bij voorkeur onbewerkte, plantaardige voeding.

Granen zonder gluten zoals teff, gluten, haver, zilervliesrijst, gierst, boekweit en mais.

Natuurlijke middelen:

Molkosan, groene kleipoeder voor inwendig gebruik, Mariadistel, Boldocynara, Kombucha, Kefir (zonder alcohol en suiker).

Intermittent fasting

Tussen 20.00 uur en 12.00 's morgens niet eten. Alleen kamillethee, een leverkruidenthee of water drinken. Het lichaam krijgt de tijd om zich te reinigen, zo ook de lever.

Hogedarmspoeling of wel colonhydrotherapie

Leverreiniging door te vasten. Voldoende slaap en ontspanning, stress vermijden.

Voldoende bewegen.

's Middags, tijdens een siësta, een warmwaterzak op de lever leggen en rusten. Geen kokend water in de zak doen, dan komen er scheurtjes in deze zak.

Alcohol geheel vermijden!!!

Erfelijke aanleg

Er kan sprake zijn van een genetische aanleg: een gendefect, een gemis aan enzymen. Dit enzymtekort veroorzaakt een verhoogd histaminegehalte en/of oestrogeendominantie met alle gevolgen van dien.

Wees lief voor jouw lever en geniet van het leven.

MAAK JE LEVER GEZOND MET NATUURVOEDING

Rechtsboven in de buikholte, onder het middenrif, bevindt zich de lever. Dit ontgiftingsorgaan, ook wel hepar genoemd, is een grote klier en weegt 1,5 tot 2 kilo. De lever bestaat uit een grote rechterkwab en een kleinere linkerkwab en verwerkt 1,5 liter bloed per minuut. De doorbloeding is goed. De lever zorgt voor omzetting van voedingsstoffen zoals glucose, stofwisseling van eiwitten, vetten en koolhydraten. Ook regelt de lever onze bloedsuikerspiegel, de lichaamstemperatuur, vorming van enzymen, vochtafscheiding en de productie van hormonen. Om ziekten te voorkomen, is het van groot belang dat de lever goed functioneert.

Mogelijke oorzaken van leverontregeling

In Nederland worden er nog steeds veel dierlijke eiwitten en verzadigde vetten gegeten zoals vlees, vis, eieren en zuivel. De consumptie van suiker, alcohol en koffie is overmatig. Hoeveel jonge mensen zijn dronken na een avondje alcohol drinken? Bier bevat gluten en is een histaminevrijmaker. Het ontgiftingsorgaan kan de vele gifstoffen niet aan, waardoor je dronken kunt worden. In 2021 lijdten veel mensen aan stress en moeten leven met milieuverontreiniging, klimaatverandering en het gebruik van pesticiden op onze levensmiddelen zoals fruit en groenten. Deze factoren hebben een negatieve invloed op de leverfunctie, net als alle andere chemische middelen. Overmatige consumptie van granen belast de lever, omdat wij geen granivoren zijn. Wij zijn ver verwijderd geraakt van de natuur, terwijl wij onderdeel zijn van die natuur.

Onderzoek wijst uit dat door de dierlijke uitwerpselen te mengen met de urine het gas ammoniak vrijkomt. Uit de praktijk blijkt dat in de lever van sommige mensen sprake is van een verhoogd ammoniakgehalte, dat schade berokkent aan dit orgaan. Pesticiden en kunstmest spelen een negatieve rol in de leverfunctie. Als je kiest voor biologische voeding, goed voor mens, dier en milieu, voorkom je dat de lever belast wordt door de pesticiden.

Veel mensen hebben leverklachten door consumptie van granen, peulvruchten, suiker, complexe koolhydraten zoals aardappels, dierlijke vetten zoals vlees, vis en kaas, gefrituurde en gebakken voeding, fastfood en voeding van de barbecue. Door de overmatige graanconsumptie wordt zink aan het lichaam onttrokken. Zink is nodig voor de productie van witte bloedcellen, waardoor het afweersysteem sterk blijft.

Vanwege de hierboven genoemde oorzaken raken darmen, nieren en lever overbelast. Hierdoor kunnen welvaartsziekten zoals overgewicht, diabetes, dementie, depressie, kanker of hart- en vaatziekten ontstaan. Overgewicht neemt steeds meer toe. Veel volwassenen en kinderen hebben een intolerantie voor gluten, zuivel en histamine vanwege een verstoord, overactief afweersysteem. Uiteindelijk raakt dit systeem, dat voor 80% in de darmen huist, verzwakt. Hierdoor wordt de lever overbelast door de vele gifstoffen. Een vervuilde darm heeft een negatieve invloed op de leverfunctie, waardoor de gifstoffen ook schade aan ons zenuwstelsel kunnen berokkenen.

Leverstoornissen

Door een ongezonde leefwijze kunnen leverafwijkingen ontstaan zoals levercirrose (verharding van de lever), hepatitis ofwel leverontsteking, geelzucht, dat een symptoom van een zieke lever is, vervetting van de lever en uiteindelijk leverkanker. Er kunnen klachten optreden zoals vermoeidheid, hoofdpijn, neerslachtigheid, oedeemvorming, diarree of obstipatie. Het afweersysteem is ernstig verzwakt door darmstoornissen en voedselintoleranties. Er is een relatie tussen darmen en lever, gal, nieren en hart. Elke liter bloed die uit de darmen komt en waarin voedingsstoffen opgenomen zijn, moet de lever passeren. Helaas is de wereldwijde ongezonde leefwijze de oorzaak dat zoveel mensen een slechte leverfunctie hebben. Via de media kwam de melding dat een andere bijwerking was geconstateerd bij het vaccin van AstraZeneca en van Janssen. Het afweersysteem wordt verstoord waardoor het de eigen bloedplaatjes aanvalt. Ook kan een bloedstolsel ontstaan. Arme lever! Niet het virus maar door de verzwakte afweer en overbelaste organen vormen zich veel gifstoffen. Er is sprake van zelfvergiftiging in de lever. Als de

leverfunctie verstoord is, worden er minder enzymen aangemaakt waardoor de gifstof histamine minder wordt afgebroken door de lever. Door het carcinoïd in de darmen kunnen uitzaaiingen in de lever ontstaan. Als reactie op een leverstoornis treedt er verlaging van de bloedsuikerspiegel op. Dit heet hypoglykemie. Door een tekort aan glucose kan er schade aan de hersenen ontstaan.

Natuurvoeding bij leverstoornissen

Als wij de natuurvoedingstherapie toepassen, kan degeneratie van het leverweefsel omgekeerd worden naar regeneratie van het weefsel. Dit herstelt zich makkelijk en groeit aan.

De beste voeding voor de lever is LEVEND VOEDSEL. Dit is onbewerkte, plantaardige, glutenvrije en biologische voeding, rijk aan vezels die nodig zijn voor een optimale darm- en leverfunctie. Fruit, groenten, verse groene kruiden, rauwe noten, pitten, zaden en kiemen behoren tot levend voedsel. De groene bladgroenten bevatten het bladgroen chlorofyl. Deze stof beschermt de lever en zorgt ervoor dat dit orgaan de gifstoffen afvoert. In plaats van belastende specerijen voor de lever zoals sambal, peper of cayennepeper, kun je beter verse groene kruiden toevoegen aan de maaltijd zoals peterselie, bieslook, oregano of basilicum. Gebruik zout en suiker met mate. Een schone darm, met daarin een sterk afweersysteem, behoedt de lever voor slechte bacteriën en virussen.

Fruit- en groentesoorten

In veel van de genoemde groentesoorten zoals asperges, zit het enzym glutathion. Dit enzym heeft een ontgiftende werking van de lever.

De hieronder genoemde groente- en fruitsoorten zijn goed voor de lever: waterkers, alle slasoorten, kiemen, verse kruiden, Chinese kool, broccoli, brocolikiemen, boerenkool, spruitjes, witlof, andijvie, artisjok, shiitake, asperges, knoflook, kokosolie, gember en bataat. De bitter smakende groenten zijn heel goed voor de lever, net als het prei-afkooksel.

Met fruit moet je iets meer opletten. Kies bij voorkeur voor: appels, grapefruit, blauwe bessen, mango, abrikoos of honingmeloen. Suikerrijk fruit zoals druiven en bananen kun je beter vermijden.

Aanvullende adviezen

In plaats van koffie kun je beter kruidenthee nemen zoals Moringa Olifeira en paardenbloembladthee. Als een vervuilde darm de oorzaak is van leverstoornissen, kun je een darmspoeling laten toepassen door een deskundig therapeut. Een gezonde lever begint bij de darmen. Vermijd vooral granen (gluten) en alcohol! Gebruik zout en suiker met mate. Kleipakkingen op de lever stimuleren dit orgaan om gifstoffen te elimineren. Groene kleipoeder, aangengend met water, kun je inwendig nemen tijdens een kuur van drie weken. Deze is een goede ondersteuning voor de lever. Een warmwaterzak op de lever zorgt voor een aangename lichaamstemperatuur en ontspanning van lichaam en geest. Tegelijkertijd wordt de lever gestimuleerd. Voetmassage heeft ook een helende werking op de organen. Vermijd vooral stress en verwerk jouw emoties goed, anders zetten deze zich om in stress in het lichaam, waardoor je ziek kunt worden. Als suppletie kun je kiezen voor Mariadistel-, paardenbloemblad- of artisjokcapsules. Deze zijn te koop bij Ekoplaza. Je zou kunnen overwegen om 3 dagen te vasten. Als je kiest voor intermitterend vasten, door alleen te eten tussen 10 uur en 8 uur 's avonds, ontlast je de lever. Beweeg voldoende in de natuur. Een goede buikademhaling is van belang.

Relatie tussen lever, gedrag en psyche

Als je een natuurlijk leef- en eetpatroon toepast, zal jouw lever gezonder worden. Negatieve gevoelens zoals depressie en pessimisme zetten zich om in vrolijkheid, levenslust en optimisme. Als de lever niet gezond is, kunnen emoties zoals jaloezie, afgunst, boosheid, frustratie, angst en verdriet ontstaan. Probeer deze emoties eerst te verwerken, anders ontstaat negatieve energie in het lichaam. Zie jouw angst onder ogen en kom daarna in actie, wees niet bang voor de confrontatie. Een positieve en optimistische kijk op het leven draagt bij aan een goed functionerende lever. Zorg dat je niets op je lever hebt.

Jouw lever zal blij zijn met jouw aandacht, liefde en zorg. Als jij lief bent voor jouw lever, zorgt deze goed voor jou en blijf je gezond. De natuur is onze beste arts. Natuurvoeding is het beste medicijn voor de lever.

In mijn drie boeken kun je meer lezen over genoemde onderwerpen in dit artikel. In mijn derde boek met de titel *Levend voedsel* tref je het *Levend voedsel* bereidingsboekje aan met recepten voor onbewerkte, plantaardige, glutenvrije en biologische gerechten. Ik wens je een goede gezondheid toe.

ADVIEZEN BIJ EEN VERHOOGD HISTAMINEGEHALTE

Vermijden: stress. Alcohol, tabak, drugs, koffie, pesticiden, granen en dierlijke voeding. Chemische toevoegingen. Koffie met mate drinken. Beter is het om kamillethee te drinken. Kamille is een antihistaminemiddel.

Voeding, rijk aan histamine (zie mijn boek *Histamine en ik*).

Met mate suiker en chocolade consumeren. Chocolade is een histaminevrijmaker.

Sommige medicijnen, supplementen en vaccinaties verhogen het histaminegehalte, vermijd deze zoveel mogelijk.

Wat doen de pil, koperspiraal, oestrogenen en hormoonsuppletie?

Er kan sprake zijn van een tekort aan het DAO-enzym door een gendefect vanwege genetische aanleg.

Van groot belang is het om emoties goed te verwerken, anders zetten deze zich om in stress. Zorg goed voor de uitscheidingsorganen zoals lever, nieren, longen en darmen.

Muziek maken of beluisteren is helend.

Zoenen en seks verlagen het histaminegehalte.

Beweeg door te wandelen en dansen. Lach en huil. Behoed je voor negatieve invloeden.

RECEPTENBOEKJE *NIEUW LEVEN* DEEL 2

Vegan, biologische, glutenvrije tapas en pokébowls, arm aan biogene aminen (histamine en serotonine).

Zie voor het receptenboekje *Nieuw Leven* deel 1, mijn boek *Gluten en ik*.

Inhoudsopgave

1. Courgetti met paprikasaus en rawmezan
2. Gemarineerde Griekse bonen en pesto
3. Linzenhummus
4. Cashewballetjes
5. Amandelmayonaise en groenten
6. Linzencouscoussalade
7. Boekweitpannenkoekjes
8. Gevulde Chinese koolrolletjes
9. Courgette-linzenkoekjes
10. Taco-schelpen, gevuld met groenten en jackfruit
11. Rijstvel, gevuld met groenten en saus
12. Gefrituurde bataatblokjes en tzatziki
13. Vegan tortilla met saus of pesto
14. Gazpacho
15. Falafelballetjes met pesto/aioli
16. Tofu-kruimelei met spinazie
17. Gevulde paprika uit de oven
18. Groentespiesjes en pesto
19. Gegrilde artisjok en pesto
20. Guacamole en taco-chips
21. Tuinbonenpuree en geroosterd glutenvrij Catalaans brood
22. Groene of witte asperges met saus
23. Griekse witte bonen en spinazie
24. Geraspte appel, limoen, kaneel en lavendelhoning
25. Vegan en glutenvrije cornetto's of mango sorbetijs

Liefde gaat door de maag. Door jouw maaltijd te delen met anderen, verhoog je de vreugde.

Hieronder vind je een lijst met de nodige ingrediënten die je bij Albert Heijn of Ekoplaza kunt kopen. Misschien ben ik een paar ingrediënten vergeten. Mijn excuses hiervoor.

Boodschappenlijst

Zilvervliesrijst, quinoa, gierst, linzen, Griekse bonen, teffmeel, linzencouscous, kidneybonen, boekweitmeel, glutenvrij haverbrood, glutenvrije lasagne, boekweitwafels, linzenwafels, wijnsteenbakpoeder, arrowroot.

Spinazie, gember, knoflook, asperges, artisjok, Chinese kool, augurkjes, groene en gele courgette, pompoen, rode ui, venkel, slasoorten, waterkers, kiemsoorten, paprika in verschillende kleuren (vers of gegrild), doperwtten, Edemame, komkommer, haricots verts, bataat, broccoli, broccolikiemen, wortels, radijs, tuinbonen, kastanjechampignons, limoen, shiitake, maiskorrels, kappertjes, rode ui, venkel.

Verse groene kruiden: bieslook, oregano, basilicum, tijm, koriander, munt etc.

Gedroogde kruiden en specerijen: Ras el hanout, poké bowl-kruiden, kurkuma, komijn, Herbamare, kaneel, Berbere, zwarte peper.

Rauwe biologische cashewnoten, pijnboompitten, amandelen (geweekt in water, gedurende 1 nacht). **Let op voedselintoleranties zoals voor noten.**

Tahin, lavendelhoning, rijstolie, sesamolie, agavesiroop, ahornsiroop, miso, Kalamata olijven, Tamari, cashewkaas.

Biologische voeding is smaakvoller, gezonder en beter voor het milieu. Pesticiden verhogen aanzienlijk het histaminegehalte. Ook zijn deze gewasbeschermingsmiddelen schadelijk voor ons brein.

Als fruit kun je kiezen voor: appels (Santana), peren, mango, blauwe en rode bessen, perzik, nectarine.

Gezonde, natuurlijke, onbewerkte voeding zie ik als liefde voor mijn lichaam en geest. Gedeelde vreugde is dubbele vreugde. Gelukshormonen worden aangemaakt zoals oxytocine, serotonine en dopamine.

Heb je last van stress in jouw hoofd? Probeer een half uur langzaam te praten en te bewegen. Bovendien werkt dit op jouw lachspieren. Lachen en huilen zijn helend. Tekenen, tuinieren en muziek maken of beluisteren geven je de nodige ontspanning. Dans, beweeg, sport, wandel, fiets, als het maar bewegen is. Dan wordt serotonine aangemaakt en voel je je ontspannen en heb je meer levenslust. Samen dingen doen maakt ook oxytocine aan, zoals samen koken. Ik wens je veel plezier tijdens het bereiden van de gerechten. Niet stressen, maar genieten. Voel je vrij en maak jouw eigen keuzes.

Hieronder vind je de recepten, ter inspiratie. Smaken verschillen. Wees lekker creatief en voel je vrij. Eet smakelijk.

RECEPTEN

1. Courgetti met paprikasaus en rawmezan

Ingrediënten:

gele courgette, met schil
rode paprika (vers of gegrild)
knoflook
pijnboompitten
basilicum, koriander, bieslook,
pokébowl-kruiden, Provençaalse kruiden
Herbamare, peper
limoensap
olie
kurkuma
boekweitwafels

Bereiding

Met behulp van een spiraalsnijder courgetti maken van de gele courgette met schil.

Paprikasaus/pesto

Rode paprika, verse kruiden, knoflook, pijnboompitten, limoensap, Provençaalse kruiden, Herbamare, peper, olie.

Ingrediënten mixen met behulp van een staafmixer in een hoge plastic kom, totdat er een mooie saus ontstaat.

Alternatieve gistvlokken

4 boekweitwafels in stukjes breken. Herbamare, peper en pokébowl-kruiden of Provençaalse kruiden toevoegen. Alle ingrediënten in een blender doen, totdat er een grove poeder ontstaat. Een alternatief voor paneermeel.

Rawmewzan

Alternatief voor Parmezaanse kaas.

Ingrediënten:

2 eetl. pijnboompitten (1 nacht geweekt in water)
1 theel. kurkuma
1 eetl. alternatieve gistvlokken
Herbamare, peper
pokébowl-kruiden

Fijnmalen in een blender of met behulp van een staafmixer tot een mooi geel gekleurde poeder.

Gebruik een mooie gekleurde schaal (Xenos).

Leg de courgetti in de schaal. Voeg paprikasaus/pesto toe en strooi vervolgens de rawmezan over het gerecht. Heerlijk met een salade. Een smaakvol rawfood gerecht.

Als garnering: Kalamata olijven, augurkjes (fijngesneden), slasoorten, bieslook, kappertjes, cashewkaas.

2. Gemarineerde Griekse bonen

Blik Griekse bonen

Dressing: limoensap, olie, knoflookteentje, Herbamare, peper, Provençaalse kruiden, pokébowl-kruiden, verse groene kruiden.

Griekse bonen gedurende een uur marinieren in de dressing.

Garnering: augurkjes, Kalamata olijven, gegrilde paprika.

Serveren met een heerlijke salade (Griekse).

Nostimo ofwel heerlijk! Misschien een glaasje kombucha en een geroosterd Catalaans glutenvrije sneetje brood erbij nemen.

In Catalonië (waar ik heb gewoond) roosteren ze het brood. Vervolgens snijden ze een grote vleestomaat in tweeën. Met een knoflookteentje en de helft van een tomaat wordt het geroosterde brood ingesmeerd. Daarna een paar druppels olie sprenkelen over het brood. Een snufje Herbamare eroverheen strooien. Buen provecho ofwel eet smakelijk.

3. Linzenhummus

Ingrediënten

boekweitwafels
olie
knoflookteentjes
tahin
verse koriander
limoensap
theel. glutenvrije miso
Herbamare, peper
augurkjes (klein gesneden)
gegrilde paprika
fijngesneden groene kruiden

Ingrediënten mixen en lekker genieten. Samen met een salade heb je een gezonde lunch.

Variatie:

edemame, mais, kapucijners, kidneybonen, bruine bonen

Plantaardig, goed voor mens, dier en milieu. Biologisch is logisch.

4. Cashewballetjes

Rauwe cashewnoten
(gedurende een nacht weken in water)

knoflookteentje
limoensap
alternatieve gistvlokken
dille of fijngesneden bieslook
Herbamare
sesamzaad

Lekker voor bij een salade en een saus naar keuze.

Amandelmayonaise en groenten

20 a 25 gepelde rauwe amandelen (gedurende een nacht weken in water)

knoflookteentje

limoensap

olie

Herbamare, peper

verse en/of gedroogde kruiden

In een hoge plastic kom met behulp van een staafmixer, een gladde saus maken van de ingrediënten. Als groenten kun je kiezen voor venkel, wortel, paprika of komkommer. Groenten in dunne schijfjes snijden en dopen in de amandelmayonaise.

Variatie

Frietjes maken van pastinaak of zoete aardappel. Lekker met amandelmayonaise.

6. Linzencouscoussalade (poké bowl)

gember

linzencouscous (Ekoplaza)

3 minuten wellen in bodempje water

klein rood uitje

knoflookteentje (uitgeperst)

gegrilde paprika

edemame

komkommer

poké bowl-kruiden

Herbamare, peper

verse groene kruiden

Garnering:

Cashewballetjes, falafelballetjes, gemarineerde en gebakken tofublokjes, guacamole, tahin, Kalamata olijven

Ingrediënten serveren in een mooie, gekleurde schaal.

Lekker met verschillende slasoorten op de bodem van de schaal. Een smaakvolle en gezonde poké bowl.

7. Gevulde Chinese koolrolletjes

Chinese koolbladeren

(blancheren gedurende 10 minuten in gekookt water)

Bladeren laten uitlekken en zachtjes droogdeppen met keukenpapier.

Op de bladeren stukjes rauwe groenten naar eigen smaak leggen.

Saus: maak jouw eigen keuze. Je kunt denken aan tahin, pesto, guacamole, linzenhummus of amandelmayonaise.

Eventueel wat rawmezan eroverheen strooien. Verse of gedroogde kruiden toevoegen.

Bladeren oprollen. Stokjes steken in de groenterolletjes.

8. Boekweitpannenkoekjes met groenten

boekweitmeel
water
Herbamare
tijm, peper
snufje kurkuma

Beslag maken. Beetje olie in de koekenpan doen. Pannenkoekjes zachtjes bakken aan beide kanten. Besmeren met pesto, tahin of guacamole.

Vervolgens pannenkoek beleggen met groenten naar eigen smaak. Zelf bak ik even: een rood ui, knoflook, paprika, courgette en kastanjechampignons met wat tijm, peper en Herbamare. Misschien een druppeltje limoensap?

Je kunt de pannenkoekjes ook beleggen met fruit en vegan ijs, zoals mangosorbetijs. Lekker met rode en blauwe bessen.

Variatie

Pompoenblokjes, spinazie, tofu-kruimelei, linzenhummus, shiitake, uitje, cashewkaas.

Heb je wel eens een Ethiopische injera gegeten, bereid van glutenvrij teffmeel?
Bezoek dan het Ethiopisch restaurant Addis Ababa, Overtoom 337, Amsterdam.
Voor een glutenvrije injera moet je wel van tevoren even bellen en reserveren: 06-40725228.

9. Courgette-linzenkoekjes

gele courgette (geraspt)
linzen (uitgelekt)
rood uitje, fijngesneden
ras el hanout-kruiden
arrowroot
boekweitmeel
olie, Herbamare, peper
kruiden (vers en gedroogd)

Maak bergjes van het beslag. Druk deze plat met een spatel. Verhit de olie. Bak de koekjes zachtjes, gedurende zes minuten, aan beide kanten.

Lekker met een salade of een ovenschotel met groenten.

10. Taco-schelpen, gevuld

Stukjes groenten, gebakken jackfruit, stukjes falafelballetjes of gemarineerde tofublokjes.

Een frisse salade en saus naar keuze.

Voor de vulling kun je ook gebruiken:

kidneybonen
slasoorten
rood uitje
verse en gedroogde kruiden
Herbamare, peper, limoensap

Als saus: tahin, guacamole of pesto. Drink er een glaasje kombucha bij.

11. Rijstvel, gevuld met groenten

Rijstvellen (volkoren van Ekoplaza)

volg de bereidingsinstructie.

Groenten fijnsnijden in reepjes en op het rijstvel leggen, samen met verschillende kiemsoorten.

Rijstvel oprollen. Lekker met een saus en een salade.

Wees creatief. Eet smakelijk. Van alle tapas kun je ook een pokébowlgerecht bereiden.

12. Gebakken bataatblokjes

Bataat in blokjes

rood uitje

knoflookteentje

peterselie, bieslook

oregano, Herbamare, limoensap,

peper, pokébowl-kruiden

Bataat in kleine blokjes snijden. Marineren in saus (zie bovenstaande ingrediënten).

In een koekenpannetje de bataatblokjes zachtjes bakken. Eventueel ui en knoflook toevoegen.

Kruiden en specerijen eroverheen doen.

Serveren met een groenteschotel of een frisse salade, met amandelmayonaise of vegan aioli.

Bestrooien met oregano (gedroogd of vers).

Variatie

pompoenblokjes

pastinaakblokjes

fijngesneden koriander/ verse blaadjes

13. Vegan tortilla met paprikasaus (pesto)

bataat ofwel zoete aardappel, geraspt

rood uitje (fijngesneden)

knoflookteentje

Herbamare, peper

boekweitmeel of Besan (kikkererwtenmeel)

wijnsteenbakpoeder

water

kurkuma

olie

Bereiding:

Bataat schillen en raspen.

Ui en knoflook fruiten in olie (laat niet aanbranden).

Beslag maken van bovenstaande ingrediënten.

Geraspte bataat toevoegen.

Mengsel zachtjes laten bakken in de olie.

Plat bord op de koekenpan leggen.

Tortilla omkeren en nogmaals zachtjes bakken.

Eventueel spinazie of gegrilde paprika toevoegen.

Tortilla nagaren in de oven op 180 graden.

Paprikasaus over de tortilla doen.

Heerlijk met een salade en een glaasje kombucha.

Buen provecho ofwel eet smakelijk.

14. Gazpacho

Voor een zonnige zomerse dag.

Ingrediënten:

Paprika, komkommer, bosuitjes, knoflookteentje, bleekselderij, avocado, Herbamare, peper, pokébowl-kruiden, limoensap, koriander, munt, eventueel gember (geraspt).

Garnering: schijfjes limoen, een paar druppels sesamolie.

Mixen en lekker genieten van deze koude soep. Eventueel een snee glutenvrij Catalaans geroosterd brood erbij eten.

15. Falafelballetjes met saus naar eigen smaak

In plaats van bitterballen met vlees kun je kiezen voor falafelballetjes of zoete aardappelballetjes (Ekoplaza). Je kunt deze balletjes toevoegen aan een salade, groentesoep, groentegerecht of stampotmaaltijd.

16. Tofu-kruimelei

tofu
Herbamare, peper
kurkuma
alternatieve gistvlokken
groentebouillonpoeder (Het blauwe huis)

Tofu fijnprakken met een vork. Ingrediënten toevoegen.

Olie heet laten worden in een koekenpan. Tofumengsel hierin bakken. Af en toe omroeren. Lekker met een salade, groenteschotel of groentesoep.

Houd altijd rekening met voedselintolerantie, zoals voor soja-producten.

Variatie: Ook lekker op een boekweit- of linzenwafel. Stukjes paprika en augurk, een blaadje sla en smullen maar.

17. Gevulde paprikaatjes

(in verschillende kleuren: geel, groen, rood, oranje)

Dopje van de paprika en zaadlijsten verwijderen. Vullen met mengsel, van gekookt zilvervliesrijst, knoflook, verkruimelde falafelballetjes, pokébowl-kruiden, Herbamare, peper, verse groene kruiden (fijngesneden), paar druppels limoensap.

Ongeveer 25 minuten in de oven op 180 graden. Paprikaatjes in een ingevette ovenschaal leggen. Lekker bij een groenteschotel of een maaltijdsalade. Samen met geroosterd Catalaans brood en een glaasje kombucha.

Variatie: gevulde courgette, gemarineerde tofublokjes.

Catalaans brood

Geroosterd glutenvrij haverbrood.

Een snee haverbrood (Ekoplaza) roosteren. Een knoflookteentje en de helft van een grote vleestomaat inwrijven op het brood. Het brood met een scheutje olie besprenkelen. Herbamare en peper eroverheen strooien.

18. Groentespiezen en pesto

Ingrediënten:

Groenten zoals: paprika, komkommer, courgette, ui, kastanjechampignons of shiitake, broccoli, tomaat, venkel, wortel.

Groenten even in een ingevette ovenschaal in de oven zetten.

Deze aan de spies rijgen daarna, als de groenten beetgaar is. Even op de barbecue of op de grillplaat leggen. Hierbij een heerlijke saus naar eigen smaak serveren. Herbamare en peper eroverheen strooien.

Laat je inspireren door de recepten. Wees creatief en maak je eigen keuzes.

Lekker genieten en ontspannen tijdens de bereiding van de gerechten. Op een zomerse en zonnige dag kun je de groenten op de barbecue leggen. Rauw is altijd gezonder dan bewerkte voeding.

19. Gegrilde venkel en artisjokharten

Laat venkel en artisjokharten even gaar stomen in een stoompan.

Leg deze groenten even in een ingevette ovenschaal, onder de grill. Houd het goed in de gaten dat de groenten niet aanbranden.

Maak een heerlijke dressing van olie, knoflook, ui, limoensap, Herbamare, peper, Provençaalse kruiden of pokébowl-kruiden. Verse en gedroogde kruiden toevoegen zoals koriander, oregano, bieslook of peterselie.

Een salade en Catalaans brood erbij serveren.

Garnering: gegrilde paprika, augurkjes, Kalamata olijven.

20. Taco-chips en guacamole

gegrilde of verse rode paprika

rood uitje, fijngesneden

2 avocado's

knoflookteentje, fijngeperst

limoensap

olie

koriander

kruiden, vers of gedroogd

pokébowl-kruiden

Maak van de ingrediënten een heerlijke romige guacamole.

Garnering: stukjes augurk. Bestrooien met rawmezan

Je kunt de chips en guacamole even opwarmen in de oven. Laat niet verbranden.

Een heerlijke snack met een glaasje kombucha of verse groentesap.

21. Tuinbonenpuree en geroosterd Catalaans brood

verse tuinbonen of uit een pot
knoflook, peper
Herbamare
verse rozemarijnblaadjes
of kruiden naar smaak
(bonenkruid), limoensap

glutenvrij haverbrood (Ekoplaza)

Knoflookbolletje ongeveer 25 minuten in de oven zetten. Topje eraf halen. Puree maken van de tuinbonen. Knoflookpuree, kruiden, Herbamare en peper toevoegen.

Puree even in de koekenpan met een beetje water erbij. Munt en laurierblaadjes erbij doen. Eventueel een paar druppels limoensap toevoegen. Het geroosterde brood besmeren met de tuinbonenpuree.

Garnering: augurkjes, Kalamata olijven, gegrilde paprika, cherrytomaatjes, kappertjes of een rood uitje.

Bestrooien met tofu-kruimelei of rawmezan. Eventueel een paar druppels limoensap over de tuinbonenpuree sprenkelen.

22. Groene en of witte asperges

Asperges schillen en in een grote pan gaarkoken.
Eventueel in stukjes snijden en even in de oven zetten.
Samen met tzatziki, aioli, pesto of guacamole.

Tip: bestrooien met tofu-kruimelei of rawmezan.

Lekker, samen met andere groenten of een maaltijdsalade.

Verse asperges zijn het lekkerst.

Kies voor biologisch geteelde asperges.

23. Griekse bonen en verse spinazie

Griekse bonen
spinazie
knoflook
Berbere, oregano,
rood uitje
olie.

Olie in de pan doen. Knoflook en eventueel gesnipperd uitje toevoegen. Even aanfruiten. Uitgelekte spinazie en Griekse bonen erbij doen. Specerijen en kruiden toevoegen. Pas op dat de knoflook niet aanbrandt. Op een laag vuur even laten smoren. Voor het serveren geroosterde pijnboompitten en gewelde rozijnen toevoegen. Genieten maar. Eventueel bestrooien met tofu-kruimelei of rawmezan.

Tip: tapas serveren in mooie gekleurde schaaltes of op een houten plankje. Bij de winkel Xenos heb je veel keuze. Gebruik mooie servetten en glazen.

Van alles tapas kun je ook een poké bowl-gerecht bereiden. Maak jouw eigen keuzes. Van alle ingrediënten kun je ook gezonde en smaakvolle maaltijdsalades bereiden.

24. Geraspte appel, kaneel, limoen en lavendelhoning, blaadjes munt.

Appel raspen. Kaneel, limoen, lavendelhoning en munt eroverheen doen. Eventueel andere soorten fruit toevoegen.

25. Vegan en glutenvrije cornetto's of mango-sorbetijs

In combinatie met rood fruit: aardbeien, rode bessen, frambozen.

Luister goed naar de reacties van jouw lichaam.

Tip: Ook kun je een heerlijke fruitbowl maken van vers fruit, aangelengd met kombucha. Eventueel gember en muntblaadjes toevoegen. Smaken verschillen, maak jouw eigen keuzes.

Als fruit kun je denken aan: mango, appel, peer, perzik, nectarine, blauwe of rode bessen, banaan, kaki, meloenblokjes, granaatappelpitjes.

Houd altijd rekening met voedselintoleranties.

Kies voor rijp en biologisch fruit. Pesticiden verhogen aanzienlijk het histaminegehalte. Dus deze vermijden.

Je kunt zelf ook tzatziki maken van vegan Griekse yoghurt, komkommer (geraspt en uitgelekt), limoensap, knoflook (uitgeperst), Herbamare, peper. Fijngesneden dille en bieslook.

Voorbeeld van een glutenvrij, biologisch, vegan bowlgerecht.

Op de bodem van de schaal slasoorten leggen. Vervolgens: gebakken jackfruit, gemarineerde pompoenblokjes, edemame of kapucijners, rode paprika (vers of gegrild) haricots verts (even gestoomd), wortel (geraspt), Kalamata olijven, amandelmayonaise, saus naar keuze, Herbamare, limoensap, peper.

Tip: bestrooien met rawmezan of tofu-kruimelei.

Variatie: doperwten, bataatfrietjes, falafelballetjes, gebakken tofublokjes.

Saus erbij serveren. Bestrooien met poké bowl-kruiden, tofu-kruimelei of rawmezan.

Een ander voorbeeld:

slasoorten, verschillende kleuren paprika, gierst, zilvervliesrijst of quinoa (gekookt), linzenhummus, asperges, augurkjes, tofu-kruimelei, kappertjes, guacamole, maiskorrels, limoensap, Herbamare, peper, tacochips.

Variatie: gemarineerde tofublokjes, gebakken jackfruit, of zoete aardappelballetjes.

Ook kun je kiezen voor een vegan Mexicaanse bonensalade samen met een wortelsalade.

Samen met een glas kombucha of een groentesapje zoals appel-, venkel-, wortel-, limoensap.

Alcohol en gluten zijn schadelijk voor de lichamelijke en mentale gezondheid.

Wil je gezond blijven? Vermijd dan alcohol en gluten.

Nog een poké bowl-gerecht:

geroosterde broccoliroosjes, gegrilde rode paprika, rood uitje, cherrytomaatjes, bataatblokjes, verschillende kleuren biet, verschillende slasoorten.

Garnering: rawmezan, Catalaans brood, sesamzaad, limoensap, een paar druppels sesamolie. Lekker experimenteren met gezonde en smaakvolle gerechten. Liefde voor jouw lichaam en geest geef je met de juiste gezonde voedingsmiddelen. Eet wat bij je past. Veel plezier en eet smakelijk.

Voor meer recepten verwijst ik naar mijn andere boeken en mijn website levendvoedsel.nl. Een goede gezondheid en veel zon op jouw pad gewenst.

NAWOORD

Inmiddels zitten we in een nieuw jaar (2025), met veel grijze luchten en weinig zonnestralen. Momenteel houd ik mij bezig met de afronding van dit manuscript, terwijl er in de wereld veel negatieve energie is. Hopelijk schijnt eens weer de zon achter al die donkere wolken op aarde. Vrede in de harten van mensen geeft vrede op aarde.

Zoonlief had last van darmstoornissen na al die feestelijkheden. Hij lag even op de Urgencias in Huesca (Spanje), waar hij een vriendelijke verpleegkundige trof die hem alles goed uitlegde, waar hij veel van geleerd heeft. Niets is nooit alleen maar negatief. Van een moeilijke ervaring leer je het meest. Gelukkig gaat het nu weer goed en is hij enthousiast over zijn nieuwe missie: het aanbieden van muziektherapie, die een natuurlijk medicijn bij rouwverwerking en lichamelijke en geestelijke aandoeningen is. Onze darmen bepalen hoe wij ons voelen en gedragen. Werken met voedingstherapie en muziektherapie kan een helende en troostende uitwerking hebben. Gelukkig heeft onze zoon onze muzikale genen mogen erven. Helaas ook een gendefect.

De KWF raadt via de media mensen aan om te stoppen met het drinken van alcohol. Overmatige consumptie kan 7 soorten kanker veroorzaken, waaronder borstkanker, leverkanker en darmkanker. Ook wordt aangeraden om minder zout te consumeren. Veel mensen hebben last van nierfalen.

Steeds meer wordt het duidelijk dat een verhoogd histaminegehalte (overactief afweersysteem) te maken heeft met covid/longcovid. Dit wist ik al toen men het had over het coronavirus. Artsen gaven het ook aan: het is niet het virus, maar het overactief afweersysteem en veel onderliggend lijden zoals overgewicht, diabetes etc. Eindelijk geen weerstand, maar erkenning! Het lichaam is de beste wetenschap. Door goed te luisteren naar jouw lichaam leer je veel.

Ik wens iedereen een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid toe.

Didy van de Veer
april 2025

Houdt het nu nooit op?

Genen, je kunt er niet onderuit

Welke invloed heeft een gendefect op onze lichamelijke en mentale gezondheid zoals bij diabetes, parkinson, kanker, dementie, depressie, hyperactief en autistisch gedrag, overactief afweersysteem, longcovid en voedselintolerantie? Tot een voedselovergevoeligheid behoort een intolerantie voor gluten, melkeiwit, histamine, additieven en pesticiden.

Gentherapie, een revolutie in de gezondheidszorg? Een genetische test geeft inzicht in een gendefect, zoals bij borstkanker. Voedingstherapie en een genetische test worden steeds meer geïntegreerd in de reguliere gezondheidszorg. Met behulp van een individueel DNA-paspoort kan aan de patiënt een persoonlijk eet- en leefpatroon worden voorgeschreven. Je eet alleen wat bij je past. De beste arts staat in onze keuken. Onbewerkte, biologische en plantaardige voeding kan het lichaam en de geest weer in balans brengen.

Didy van de Veer deed onderzoek naar haar eigen genen. Uiteindelijk leidde dit naar de stamboom van haar moeder, waaruit bleek dat haar oudoom en twee neven van hem in Duitsland omkwamen tijdens de Tweede Wereldoorlog. In dit boek doet Didy verslag over deze zoektocht. Tijdens het onderzoek is het haar duidelijk geworden dat een intolerantie voor gluten en histamine, vanwege een gendefect, niet alleen als een rode draad door haar eigen leven loopt, maar ook die van haar voorouders. Praktijkervaring en research wijzen uit dat de meeste aandoeningen genetisch bepaald zijn. Genen hebben maar een functie: het doorgeven aan de volgende generatie. Je hebt levenslang en kunt hier helaas niet onderuit.

Net als in haar andere vijf boeken heeft zij weer nieuwe artikels over de voedingstherapie en andere thema's geschreven. Enkele zijn ook gepubliceerd in het blad *De natuur uw arts*, zoals het artikel *Longcovid en histamine, Is er een relatie?* en het artikel *Help, het zijn m'n hormonen, De vrouw en haar testosteron*.

Dit laatste boek ziet Didy als een cadeau voor haar 75e verjaardag, een bijzondere dag. Zij had niet gedacht deze leeftijd te behalen en ziet dit als een Gods geschenk. Haar boek zal dan ook niet worden gepubliceerd. Zij beschouwt dit boek als een erfstuk.

Achterin het boek staat het receptenboekje *Nieuw Leven* deel 2, met recepten voor tapas en pokébowl-gerechten. De gerechten zijn biologisch, plantaardig (vegan), glutenvrij, arm aan histamine en serotonine.

Uitspraak Didy: *Al vanaf mijn 35e jaar is het mij duidelijk dat ik ben wat ik eet. Mijn darmen bepalen hoe ik mij voel en gedraag.*