

— JE —
GEZONDHEID
IN EIGEN HANDEN

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Miek Maes

— JE —
GEZONDHEID
IN EIGEN HANDEN

Anders koken tegen
chronische klachten en ziekten

P E L C K M A N S

Voor Arne †
Voor mijn dochters Amélie en Julie

Leesexemplaar

Deze uitgave is bedoeld om informatie te verstrekken. De auteur en de uitgever kunnen niet aansprakelijk gesteld of verantwoordelijk geacht worden voor verlies, schade of letsel waarvan wordt aangenomen dat ze direct of indirect zijn veroorzaakt door de informatie die deze uitgave bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De inzichten in dit boek zijn uitsluitend afkomstig van de auteur. De informatie die wordt aangeboden via dit boek weerspiegelt de mening van de auteur en is niet gegarandeerd correct, volledig of actueel. De namen van supplementen en apparaten in dit boek worden louter gebruikt ter identificatie van deze producten en suggereren niet dat de auteur is verbonden met deze producten of wettelijk is gemachtigd om handelsnamen, gedeponeerde handelsmerken, logo's, wettelijke of officiële zegels of auteursrechtelijk beschermde symbolen te gebruiken.

De auteur is een voedingsdeskundige met een opleiding in de orthomoleculaire geneeskunde. De informatie die in dit boek wordt aangeboden mag niet worden beschouwd als medisch advies of medische diagnose, behandeling of voorschrijven, een claim van geneeswijzen of een garantie voor resultaten. Deze informatie is niet bedoeld als vervanging voor advies van uw arts of andere beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg, of kennisgevingen of instructies die zijn opgenomen in of op een productetiket. U dient een zorgverlener te raadplegen voordat u huidige medicijnen, behandeling of verzorging wijzigt of stopzet, een dieet-, trainings- of supplementprogramma start of als u vermoedt dat u een gezondheidsprobleem hebt. Alle getuigenissen in deze publicatie zijn waarachtig, maar de namen en persoonlijke kenmerken zijn met het oog op de privacy fictief.

Contact opnemen met de auteur kan via www.miekmaes.be.

INHOUD

WOORD VOORAF

Leen Steyaert	11
Dr. Ilse Rayen	15

1. HOE HET BEGON	18
-------------------------	----

2. HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?	22
------------------------------------	----

3. VOOR WIE IS DIT BOEK?	26
---------------------------------	----

4. WE ZIJN ZIEK, MAAR HOE KOMT DAT?	32
--	----

Stress	34
Vervuiling	40
Voeding	54
Virussen en bacteriën	60

5. WE WILLEN GENEZEN, MAAR HOE DOEN WE DAT? 74

ROUTINE 1 – Vermijd deze zes voedingsmiddelen 76

ROUTINE 2 – Drink dagelijks seldersap 92

ROUTINE 3 – Detox dagelijks met een smoothie 100

ROUTINE 4 – Wees zuinig met eiwitten en vetten 108

ROUTINE 5 – Zet minstens één keer per dag aardappelen op het menu 118

ROUTINE 6 – Maak van fruit je beste vriend 124

ROUTINE 7 – Vul je bord met groenten 148

ROUTINE 8 – Drink genoeg 168

ROUTINE 9 – Voeg honing toe aan je voedingsschema 180

ROUTINE 10 – Wees kieskeurig met supplementen 192

6. HOE GAAN WE CONCREET TE WERK? 208

Wat heb je nodig in de keuken? 210

Hoe ziet je boodschappenlijstje eruit? 214

Hoe ziet je ideale dagmenu eruit? 220

Wat komt er op je bord? 226

Hoe hou je vol in je vrije tijd? 240

Nog meer weten? 247

Tot slot 248

Dankwoord 250

WOORD VOORAF

Leen Steyaert

Ik ontmoette Miek Maes nog niet zo lang geleden, vlak voor ze aan dit boek begon. Ze vertelde me over haar mentor Anthony William en over de wonderlijke verhalen van mensen die al jaren chronisch ziek waren die ze dankzij zijn methode had kunnen helpen. Toen ik de boeken van Anthony William zelf las, ging er opnieuw een wereld van nieuwe inzichten voor me open. De stukjes van de puzzel, waarbij de juiste voeding spectaculaire gevolgen kan hebben voor al wie ziek is of veel lichamelijke klachten heeft en daarmee nergens terecht kan, pasten in elkaar. Wat mij het meeste opvalt, is dat de informatie die je vindt in de boeken van Anthony William voor iedereen voor het grijpen ligt. Je kunt de voedingsprogramma's vinden op de websites van artsen, therapeuten en nutritionisten die er al mee werken. Het beste nieuws is dat Miek zoveel ervaring heeft met de methode van Anthony William en de voorbije jaren zo sterk heeft ondervonden hoe ze een ommekeer voor je gezondheid en levensstijl kan teweegbrengen, dat ze al die kennis en kunde verwerkt heeft in een toegankelijk boek. Dat boek heb je nu in je handen.

Miek is een zeer warme persoonlijkheid. Ze heeft ondertussen al veel mensen geholpen en in de loop van de jaren haar eigen programma ontwikkeld. Haar nieuwe, innovatieve inzichten heeft ze op een duidelijke

manier weergegeven in een boek dat leest als een trein. Je zult merken dat je door het lezen van dit boek als het ware thuiskomt in jezelf. Je lichaam liegt nooit. Het vermogen om jezelf te genezen zit in je DNA. Als mens zijn we perfect in staat om onszelf te helen, omdat het in onze genen zit. Alleen zijn we die kennis en het vertrouwen in onszelf verloren.

De mens is ziek. Dat bewijzen de vele volle wachtkamers bij huisartsen en de eindeloze maanden wachttijd vooraleer je een specialist kunt raadplegen. Meer mensen dan ooit lijden momenteel aan een of andere chronische aandoening. Hoewel de klassieke geneeskunde onvoorstelbare resultaten kan voorleggen en – mede dankzij steeds betere en vernuftigere technieken, toestellen en beeldvorming – met enorme sprongen evolueert, weten we dat ze niet alle antwoorden biedt.

De conventionele geneeskunde focust op de pathologie en medicatie en gaat prat op tal van ingrepen die symptomen onderdrukken, maar die de werkelijke oorzaak niet aanpakken. Zelfs de complementaire geneeskunde, die zich richt op het zelfgenezende vermogen van het lichaam, slaat de bal al eens mis en zit met de handen in het haar als het gaat om auto-immuunaandoeningen of chronische ziektebeelden. Wetenschappelijk onderzoek hierrond geeft ook niet voldoende antwoorden. En wetenschappers beseffen goed dat ze niet voor alles een oplossing vinden, zeker niet als het gaat over chronische aandoeningen. Maar veel patiënten, therapeuten en artsen die al lang met voeding bezig zijn, ervaren en erkennen de nieuwe inzichten die dit boek brengt.

De mens heeft het verknoeid als we het over het klimaat, onze leefomgeving en onze voeding hebben. En laat dat nu de grootste verstoorers zijn van onze gezondheid. Miek Maes nodigt ons uit om zelf iets aan onze gezondheid te doen en dat is waar het in wezen om gaat: verantwoordelijkheid nemen over jezelf. We hebben in deze maatschappij vaak de neiging om te verwachten dat de overheid het wel voor ons zal doen. Als we een steek laten vallen of ons lichaam blokkeert en

chronisch ziek wordt, nemen we aan dat we er tenminste geen financiële kater aan zullen overhouden. We leven immers in een land waar het socialezekerheidssysteem een ideaal vangnet is. Helaas is het geld van de sociale zekerheid bijna op.

De unieke inzichten die Miek Maes in dit boek op een begrijpelijke manier uiteenzet, lijken zo logisch dat je ernaar uitkijkt om eindelijk je lot in eigen handen te nemen. De waarheid is niet moeilijk, de waarheid is vanzelfsprekend. Bij het wonder van het leven hoort ook het wonder van de natuur. De natuur heeft ons zoveel gegeven om ons op een gezonde manier te laten leven, in de eerste plaats dankzij de onuitputtelijke voorraad groenten en fruit, die wonderlijke stoffen bevatten om ervoor te zorgen dat we vandaag moeiteloos de honderd kunnen halen.

De nieuwe inzichten in dit boek zullen door de non-believers misschien niet erkend worden of met één handbeweging worden weggewuifd als 'niet wetenschappelijk bewezen'. Maar stel jezelf even de vraag hoe het mogelijk is dat iets dat de natuur zelf voorziet, niet de juiste optie zou kunnen zijn. Vergelijk deze kunst om het lichaam opnieuw in balans te brengen zodat het zelf kan genezen met de manier waarop de geneeskunde dit probeert. Wat lijkt je het meest logisch? Misschien zijn de inzichten in dit boek de hedendaagse wetenschap wel ver vooruit? Wat zeker is, is dat dit boek voor jou een nieuwe start kan zijn, mocht je tot nu toe nog niet goed voor jezelf hebben gezorgd. Tegelijk biedt het een nieuwe insteek wanneer de wetenschap het ook even niet meer weet.

Dank je, Miek!

Leen Steyaert
Auteur gezondheidsboeken
Orth. en KPNI Nutritionist
Gespecialiseerd in menopauze problemen

WOORD VOORAF

Dr. Ilse Rayen

In 2018 kwam ik met Miek in aanraking via mijn praktijk. Miek consulteerde mij in verband met een chronisch klachtenpatroon bij haar dochter. Ze had een zeldzame vorm van een auto-immune aandoening, waarvoor ik haar doorverwees naar collega's in een academisch ziekenhuis die stellig een behandeling met cortisone adviseerden. Dat was echter buiten Miek gerekend.

Miek behandelt in haar praktijk al jarenlang mensen met chronische ziekten via voedingsaanpassingen en opbouwende supplementen (aanvullingen). Naar aanleiding van de ziekte bij haar dochter heeft ze zich verder in deze materie verdiept. Vooral de boeken van Anthony William trokken erg haar aandacht. Volgens zijn theorie zijn auto-immune ziekten het gevolg van virale infecties die steeds opflakkeren en waartegen het lichaam blijft vechten. Met die basis en de wetenschap dat het lichaam een enorm zelfherstellend vermogen heeft, bouwden we samen aan een behandelplan voor haar dochter. Dit bestond uit voedingsaanpassingen, ontgiftiging en ondersteuning van het immuunsysteem via meerdere voedingssupplementen. Een paar weken later stuurde ze me het heuglijke bericht dat haar klachten volledig verdwenen waren.

Ook al ben ik zelf intensief bezig met orthomoleculaire therapie, toch was ik verbaasd met dit snelle resultaat (wat ondertussen, één jaar

later, nog steeds aanhoudt). Later behandelde ik een ander kind met dezelfde aandoening, die al jaren aansleepte en steeds terugkeerde, en ook bij dit meisje deed deze aanpak wonderen.

Daarna volgde ik met steeds groter wordende verbazing de succeservaringen van Miek op. Het moet gezegd: de fundamenteën en theorieën van Anthony William, waarop haar behandelingen steunen, zijn niet wetenschappelijk onderbouwd. Toch slaagde Miek erin om een aantal patiënten met chronische ziektebeelden als MS, diabetes mellitus, parkinson, psoriasis, reuma en dergelijke doeltreffend te helpen. En daarbij zelfs langzaam maar zeker de klassieke medicatie af te bouwen of zelfs stop te zetten.

Deze succesverhalen blijven zelfs voor mij als complementair werkend arts moeilijk te vatten en wetenschappelijk is het al helemaal een mysterie. Als arts ben je opgeleid om behandelingen te adviseren waarvan de werking volgens de literatuur bewezen is. Vaak gaat het dan om chemische medicijnen die door de industrie ontwikkeld werden en waar het bedrijf een patent op krijgt. Aangezien natuurlijke middelen niet gepatenteerd kunnen worden, is het te begrijpen dat hierover minder studies bestaan. Toch wil dat niet zeggen dat behandelingen die dicht bij de natuur liggen niet werkzaam zijn, integendeel! Het lichaam is in staat om zelf ziektes te overwinnen als het de juiste voedingsstoffen krijgt toegediend. Helaas is er in de opleiding geneeskunde nog bitter weinig aandacht voor de rol van voeding. Ook ik ervaar dagelijks hoe nefast verkeerde voedingskeuzes kunnen zijn, zelfs al bij kleine kinderen en baby's. Soms volstaat het om maar één voedingsaanpassing door te voeren en zo een erg positief resultaat te zien bij ziekten die met de klassieke behandelmethodes moeilijk blijvend op te lossen zijn. Denk maar aan slaapproblemen, nervositeit, steeds terugkerende infecties, eczeem en andere aandoeningen. En als het zonder chemische medicijnen opgelost kan worden, dan heeft dat toch de voorkeur?

Ik bewonder Miek om haar niet-aflatende enthousiasme, haar missie om haar ervaringen met iedereen te delen, haar openhartigheid en haar wens om mensen bewust te maken van wat ze eten. Het is niet evident in onze kritische maatschappij om een theorie die niet door de wetenschap onderbouwd werd openbaar te maken. En ik zou dit voorwoord niet schrijven als ik er niet in geloofde. Ook op mijn keukenkast prijkt inmiddels een slowjuicer...

*Veel leesplezier en vooral heel veel sterkte met het toepassen van de tips.
En al lukt het maar voor de helft, dan nog zal je gezondheid je dankbaar zijn!*

Dr. Ilse Rayen

**Integraal kinderarts met ruime ervaring in
de algemene kindergeneeskunde, kinderpsychiatrie
en ontwikkelingsstoornissen**

HOE
HET
BEGON

Leesbaar

Het verhaal van dit boek begint bij mezelf. Veel facetten van je leven staan of vallen met je eigen gezondheid. Wanneer je optimaal functioneert, draagt dat bij tot een absoluut gevoel van welbehagen, veiligheid en geluk. Maar als je gezondheid ineens slabakt, komen er onzekerheden, angsten en pijnen die je verhinderen om 'normaal' te functioneren en diep gelukkig te zijn.

Eigenlijk had ik zelf al jaren verschillende 'vage' klachten waar de meeste artsen geen raad mee wisten. Als baby had ik al last van een aanhoudend jeukende huid en buikloop. Als kind had ik veel keelontstekingen en later kwamen daar nog de pijnlijke oorontstekingen bij. De enige oplossing? Symptoombestrijdende middelen en antibiotica. Tijdens de puberteit kreeg ik acne – niet leuk om als tienermeisje geconfronteerd te worden met dit huidprobleem. Na vele dozen antibiotica, zure peelings, allerhande potjes, crèmes en behandelingen was er volgens artsen nog slechts één oplossing: de pil. De acne verdween, maar ik kwam in amper drie maanden tijd bijna tien kilo aan. Als twintiger kreeg ik dan weer last van keel- en blaasontstekingen. Het antwoord: antibiotica en de amandelen verwijderen. De jaren nadien kwamen er nog vele klachten bij. Vermoeidheid, prikkelbaarheid, humeurigheid, extreme gevoeligheid voor licht en geluid, haaruitval, broze nagels, miskramen, rusteloze benen, tintelende handen en armen, cellulitis, misselijkheid, bloedend tandvlees, hoofdpijnen en migraine, allergieën, geheugenproblemen... Maar ik was niet ziek als bij een griepje. Het was gewoon een vervelende opeenstapeling van klachten die elk jaar erger leken te worden.

Tien jaar geleden kreeg ik eindelijk de diagnose: ik had Hashimoto, volgens artsen een ongeneeslijke auto-immuunziekte waarbij je lichaam je eigen schildklier aanvalt. Als kersverse mama kon ik mijn oren niet gelo-

ven. Aan de ene kant was er opluchting omdat eindelijk iemand gevonden had wat er met me scheelde en dat het dus niet 'tussen mijn oren' zat. Maar aan de andere kant kwamen er ook een heleboel angsten naar boven. Kon ik nog borstvoeding geven? Wat met mijn andere plannen? Met die kleine lieve Amélie in mijn armen wilde ik koste wat het kost weer gezond zijn. Door mijn voedingspatroon helemaal om te gooien en de inname van allerhande kruiden en supplementen was ik na ongeveer zes maanden volledig klachtenvrij.

Wanneer dan enkele jaren later bij Amélie een zogenaamde 'ongeneeslijke' auto-immuunaandoening ontdekt werd, beet ik me opnieuw vast in alle literatuur die ik kon vinden. Het eerste boek van Anthony William lag al maanden op de plank. Ik las het in één ruk uit en alle puzzelstukken vielen samen. Sindsdien begrijp ik de oorsprong van chronische klachten en ziektebeelden, en zo was de ziekte van onze dochter binnen de week opgelost. Dit tot grote verbazing van onze kinderarts Ilse Rayen, die trouwens volledig achter mijn behandelplan stond.

In de afgelopen tien jaar heb ik vele voedingspatronen getest. Van ketogeen, koolhydraatarm, yin-yang, antihistamine, anticandida tot vegetarisch en vegan. Ik moet zeggen dat verschillende van deze eetgewoonten mijn klachten deden terugkeren of dat er plots zelfs nieuwe klachten bijkwamen. Ik ben dankbaar dat Anthony William op mijn pad kwam en me bevestigde dat het eetpatroon waar ik mezelf Hashimoto-klachtenvrij mee kreeg, het enige juiste is. Ik ben klaar met experimenteren en hou me nu aan mijn tien dagelijkse routines, die ik in dit boek met jullie zal delen.

Dankzij dit boek kun je zelf keuzes maken en hoeft je je niet neer te leggen bij bepaalde diagnoses die je leven kunnen beheersen en tekenen. Iedereen met chronische aandoeningen kan verbetering zien, medicatie afbouwen of zelfs genezen bij het juist inzetten van voeding, kruiden en suppletie.

Doordat ik aan den lijve ondervond wat voeding met je kan doen, schoolde ik mezelf helemaal om tot gezondheidscoach. Ondertussen begeleid ik honderden mensen per jaar. En met succes. Zij die mijn adviezen volgen, worden allemaal beter. Vage klachten en chronische ziektebeelden verdwijnen door hun voedingspatroon aan te passen in combinatie met het gebruik van kruiden en suppletie. Naast mensen begeleiden, geef ik ook workshops en trainingen voor mensen die aan preventie doen, zelf ziek zijn, anderen behandelen die ziek zijn of een geliefde hebben met klachten. Ook artsen, collega-therapeuten, diëtisten, personal trainers, kinesisten, osteopaten en anderen volgen graag mijn opleidingen. Ik vind het ontzettend belangrijk dat mensen weten wat je kunt bereiken wanneer je je dagelijkse routines aanpast. Dit boek schrijf ik dan ook omdat de vraag naar persoonlijke kennis elke dag groeit. Met dit boek kan iedereen meteen aan de slag.

HOE
GEBRUIK JE
DIT
BOEK?

Leesvoer.nl

Het boek start vanuit mijn dagelijkse routines. Dat zijn er tien. Ik gebruik deze routines zelf al jaren en kan alleen maar zeggen dat wanneer ik afwijk en andere voedingsadviezen ga volgen, mijn klachten terugkeren. Ook bij mijn patiënten is dat het geval. Probeer daarom zeker om de routines in je systeem te brengen. De manier waarop je dat doet, kies je helemaal zelf. Sommigen starten onmiddellijk met alle routines, anderen doen het graag wat trager en voeren elke routine week per week of maand per maand in. Dat is allemaal afhankelijk van de uitdagingen waar je mee kampt. Wanneer het om ernstige ziektebeelden gaat, zou ik adviseren om alle tien de routines zo snel als je eigen tempo toelaat in te voeren. Heb je maar een paar vage klachten, dan kun je meer tijd nemen. Hoe dan ook kan ik alleen maar bevestigen dat wie ze allemaal volgt, van klachten en chronische ziektebeelden verlost geraakt.

Een heleboel voedingsmiddelen raad ik af te gebruiken. Dat kan in het begin een hele zoektocht met zich meebrengen. Om je daarin te helpen, voeg ik een boodschappenlijst en een weekmenu toe. Enkele van de geadviseerde voedingsmiddelen zul je alleen in natuurvoedingswinkels of online kunnen vinden. Maar eens je ook hier je weg in gevonden hebt, gaat het allemaal vanzelf. Het zijn gewoon enkele aanpassingen en zoektochten waar je even door moet. Via tips in elk hoofdstuk probeer ik het voor jou zo gemakkelijk mogelijk te maken.

Om deze levensstijl te kunnen toepassen heb je ook een aantal keukenbenodigdheden nodig. Ook die lijst ik op in dit boek. Laat je niet afschrikken: in de lijst staan apparaten die betaalbaar zijn voor iedereen. Enorme uitgaven hoef je dus zeker niet te doen. Kun je bepaalde apparaten (nog) niet aanschaffen, voel je dan vrij om ze op de tweedehandsmarkt te zoeken.

Met de basisrecepten in dit boek kun je meteen aan de slag. Daarnaast is het ook belangrijk dat je weet welke keuzes je kunt maken wanneer je op vakantie gaat, met vrienden of familie uiteten gaat of op bezoek gaat bij geliefden. Ook voor deze situaties geef ik advies, zodat je je nieuwe levensstijl en routines ook makkelijk kunt aanhouden wanneer je niet in je vertrouwde omgeving bent.

