
INHOUD

| | |
|----------------|----|
| VOORWOORD..... | XV |
|----------------|----|

Hoofdstuk 1

| | |
|---|----|
| GALSTENEN IN DE LEVER – EEN ERNSTIG GEZONDHEIDSRISICO..... | 1 |
| <i>Waarom is gal zo belangrijk?</i> | 6 |
| <i>Stoornissen van het spijsverteringsstelsel</i> | 7 |
| Aandoeningen van de mond..... | 9 |
| Aandoeningen van de maag..... | 11 |
| Aandoeningen van de alveesklier..... | 14 |
| Aandoeningen van de lever..... | 15 |
| Aandoeningen van de galblaas en galwegen..... | 22 |
| Wat zijn galstenen?..... | 24 |
| Aandoeningen van de darmen..... | 28 |
| <i>Stoornissen van het circulatiestelsel</i> | 32 |
| Coronair hartlijden..... | 32 |
| Leugens over cholesterol ontzenuwd..... | 38 |
| Wat cholesterol voor je doet..... | 40 |
| Het statinebedrog..... | 42 |
| Statines veroorzaken hart- en vaatziekten en beschadigen de lever..... | 43 |
| Slechte circulatie, hart- en miltvergroting, spataderen, verstopping lymfstelsel, hormonale disbalans..... | 49 |
| <i>Stoornissen van het ademhalingsstelsel</i> | 56 |
| <i>Stoornissen van het urinestelsel</i> | 57 |
| <i>Stoornissen van het zenuwstelsel</i> | 62 |
| <i>Stoornissen van het botstelsel</i> | 65 |
| <i>Stoornissen van de gewrichten</i> | 67 |
| Mythen over auto-immuunziekten ontrafeld..... | 67 |
| Het dilemma van vaccinaties..... | 69 |
| CDC betraapt op het moedwillig vervalsen van de onderzoeksgegevens van vaccins..... | 71 |
| Donald Trump laat van zich horen..... | 74 |
| Slimme reacties van de darmen..... | 76 |
| <i>Stoornissen van het voortplantingsstelsel</i> | 79 |
| <i>Stoornissen van de huid</i> | 80 |
| <i>Risico's bij het behandelen van aandoeningen</i> | 82 |

Hoofdstuk 2

| | |
|--|----|
| HOE WEEET IK OF IK GALSTENEN HEB?..... | 89 |
| <i>Signalen en aanwijzingen</i> | 89 |

| | |
|---|----|
| De huid..... | 89 |
| De neus..... | 92 |
| De ogen..... | 92 |
| De tong, mond, lippen en tanden..... | 93 |
| De handen, nagels en voeten..... | 96 |
| De samenstelling van de ontlasting..... | 97 |
| <i>Conclusie</i> | 98 |

Hoofdstuk 3

| | |
|---|-----|
| DE MEEST VOORKOMENDE OORZAKEN VAN GALSTENEN (EN AANDOENINGEN)..... | 99 |
| 1. <i>Voeding</i> | 101 |
| Te veel eten..... | 101 |
| Eten tussen de maaltijden door..... | 102 |
| Zware maaltijden in de avond eten..... | 104 |
| Te veel eiwitten eten..... | 105 |
| Het lichaam – een eiwitfabriek..... | 106 |
| Is de wetenschap nog wel te vertrouwen?..... | 107 |
| Is het eten van eiwitten essentieel?..... | 108 |
| Gezondheidsrisico's van vlees..... | 109 |
| Vis en schaaldieren – onvermoede moordenaars..... | 115 |
| Vitamine B12-tekort..... | 115 |
| Mensen zijn ontworpen voor een eiwitarm voedingspatroon..... | 117 |
| Voedingsmiddelen en frisdranken die een galkoliek opwekken..... | 119 |
| Kunstmatige zoetstoffen..... | 120 |
| Gevaren van genetisch gemodificeerde voedingsmiddelen..... | 123 |
| Verborgene risico's van geraffineerd zout..... | 124 |
| Uitdroging..... | 128 |
| Vervuiling met zware metalen..... | 130 |
| Snel afvallen..... | 131 |
| Vetarme blunders..... | 132 |
| Leugens over melkvet..... | 133 |
| 2. <i>Farmaceutische medicijnen</i> | 136 |
| Gevaarlijke <i>veiligheidsprotocollen</i> van medicijnen..... | 137 |
| De nachtmerrie van medicijnverslaving..... | 138 |
| Moderne geneeskunde – de grootste moordmachine van de mensheid..... | 141 |
| Medicijnen tegen kanker maken tumoren dodelijker..... | 143 |
| Wijsheid van kanker in actie..... | 144 |
| Controleren van de tumorgroei zorgt voor uitzaaiingen..... | 145 |
| Pas op voor conventionele behandelingen van kanker..... | 146 |
| Lessen die kanker ons leert..... | 147 |
| Hormoonvervangings therapie en de anticonceptiepil..... | 148 |
| Andere farmaceutische medicijnen..... | 150 |

| | |
|--|------------|
| Gebruik deze gevaarlijke medicijnen niet..... | 150 |
| Fluoridevergiftiging..... | 155 |
| De vorm van fluoride die wel goed voor je is..... | 158 |
| Kindermedicijnen met coatings van hersenbeschadigende chemicaliën..... | 158 |
| Gelatine in medicijnen, vaccins en bewerkte voedingsmiddelen..... | 159 |
| <i>3. Vaccins – een dodelijke valstrik.....</i> | <i>159</i> |
| De schadelijke effecten van vaccins..... | 159 |
| Gifstoffen in hulpeloze kinderlichaampjes pompen..... | 165 |
| Drogredenen en gevolgen..... | 166 |
| Geloof in gevaarlijke mythen..... | 168 |
| Wetenschappers onthullen leugens over vaccins..... | 171 |
| Griepvaccins zijn voor 98,5% ineffectief..... | 174 |
| Onverwachte hulp van Moeder Natuur..... | 179 |
| <i>4. Leefstijl.....</i> | <i>183</i> |
| Verstoring van de biologische klok..... | 183 |
| Natuurlijk slaap-waakritme..... | 184 |
| Waarom je niet met je melatonineritme moet sjoemelen..... | 186 |
| Waarschuwing met betrekking tot melatoninesupplementen..... | 186 |
| Natuurlijke eettijden..... | 187 |
| <i>5. Diverse oorzaken.....</i> | <i>188</i> |
| Te weinig maagsappen..... | 188 |
| Te veel sappen en smoothies drinken..... | 190 |
| Urenlang televisiekijken..... | 191 |
| Stress..... | 193 |
| <i>Conventionele behandelingen van galstenen.....</i> | <i>194</i> |
| 1. Het oplossen van galstenen..... | 195 |
| 2. Schokgolven en vergruizing..... | 196 |
| 3. Operatie..... | 196 |
| <i>Conclusie.....</i> | <i>198</i> |

Hoofdstuk 4

| | |
|---|------------|
| DE LEVER- EN GALBLAASREINIGING..... | 205 |
| <i>Vorbereiding.....</i> | <i>205</i> |
| Aanbevelingen voor voeding (voor de eerste vijf dagen)..... | 207 |
| De beste tijden voor de reiniging..... | 207 |
| Lees dit eerst als je medicijnen gebruikt!..... | 208 |
| Waarschuwing over medicijnen tegen kanker..... | 209 |
| Een opmerking over schildkliermedicijnen..... | 209 |
| Voedingssupplementen..... | 209 |

| | |
|--|-----|
| Met betrekking tot de leeftijd | 209 |
| Reinig je dikke darm <i>voor</i> en <i>na</i> een leverreiniging | 209 |
| Dit is wat je op dag 6 van de voorbereiding moet doen | 210 |
| <i>De eigenlijke reiniging</i> | 210 |
| Avond | 210 |
| De volgende ochtend | 212 |
| Drink tijdens de reiniging voldoende water | 212 |
| Contra-indicaties | 212 |
| Wanneer de leverreiniging wordt afgeraden | 212 |
| <i>Te verwachten resultaten</i> | 215 |
| <i>Omgaan met veelvoorkomende zorgen</i> | 217 |
| Is reiniging van parasieten voor de leverreiniging een goed idee? | 217 |
| Hoe vaak dien je te reinigen? | 218 |
| Hoe kunnen grote galstenen de nauwe galwegen veilig passeren? | 221 |
| Volg het protocol van de leverreiniging voor een veilige reiniging | 223 |
| Het belang van de reiniging van dikke darm en nieren | 224 |
| Alternatieven voor appelsap/sap van zure kersen | 225 |
| Gebruik uitsluitend authentieke extra virgine olijfolie | 226 |
| Is vasten tijdens de voorbereiding op een leverreiniging een goed idee? | 227 |
| <i>Heb je moeilijkheden met de reiniging?</i> | 227 |
| Problemen met slapen tijdens de reinigingsnacht | 227 |
| Intolerantie voor bitterzout | 227 |
| Bedenkingen tegen het innemen van bitterzout | 228 |
| Bitterzout wordt medisch gebruikt als | 229 |
| Intolerantie voor olijfolie | 230 |
| Intolerantie voor citrussap | 230 |
| Ook zonder galblaas kun je een leverreiniging doen | 230 |
| Waarom verkalkte galstenen misschien niet verwijderd worden | 231 |
| Hoofdpijn, misselijkheid of een malaisegevoel tijdens of na een leverreiniging | 233 |
| Wanneer je lagere doseringen olijfolie en bitterzout moet gebruiken | 234 |
| De leverreiniging levert niet het gewenste resultaat op | 234 |
| Onderbreken van de voorbereidingen voor een leverreiniging | 236 |
| SOS: een galkoliek (hoe ga je daarmee om?) | 236 |
| Kunnen of moeten kinderen ook een leverreiniging doen? | 238 |

Hoofdstuk 5

| | |
|---|-----|
| EENVOUDIGE RICHTLIJNEN OM JE LEVER VRIJ VAN GALSTENEN TE HOUDEN | 241 |
| 1. <i>Reinig je lever tweemaal per jaar</i> | 241 |
| 2. <i>Houd je dikke darm schoon</i> | 241 |
| 3. <i>Houd je nieren schoon</i> | 247 |
| 4. <i>Drink regelmatig geïoniseerd water</i> | 256 |
| 5. <i>Neem geïoniseerde, essentiële mineralen</i> | 256 |
| 6. <i>'Geef ons heden ons dagelijks zwavel!'</i> | 258 |

| | |
|--|-----|
| 7. Drink voldoende water..... | 261 |
| 8. Verminder je alcoholgebruik..... | 263 |
| 9. Eet niet te veel..... | 264 |
| 10. Houd regelmatige eettijden aan..... | 265 |
| 11. Een evenwichtig vegetarisch of veganistisch voedingspatroon is ideaal..... | 266 |
| 12. Vermijd 'light'-producten..... | 266 |
| 13. Gebruik ongeraffineerd zeezout..... | 267 |
| 14. Het belang van Ener-Chi Art..... | 268 |
| 15. Zorg voor voldoende nachtrust..... | 268 |
| 16. Overwerk je niet..... | 270 |
| 17. Doe regelmatig aan lichaamsbeweging..... | 270 |
| 18. Zorg voor regelmatige blootstelling aan zonlicht..... | 272 |
| 19. Neem leverkruiden..... | 280 |
| 20. Dagelijkse oil swishing of oil pulling..... | 281 |
| 21. Vervang alle metalen vullingen in je gebit..... | 281 |
| 22. Vermijd wortelkanaalbehandelingen..... | 282 |
| 23. Breng je emotionele gezondheid in balans..... | 286 |

Hoofdstuk 6

| | |
|---|-----|
| WAT JE VAN DE LEVER- EN GALBLAASREINIGING KUNT VERWACHTEN..... | 291 |
| <i>Een leven zonder ziekte</i> | 291 |
| <i>Een verbeterde spijsvertering, energie en vitaliteit</i> | 293 |
| <i>Vrij zijn van pijn</i> | 294 |
| <i>Een leniger lichaam</i> | 296 |
| <i>Omkering van het verouderingsproces</i> | 297 |
| <i>Innerlijke en uiterlijke schoonheid</i> | 298 |
| <i>Verbeterde emotionele gezondheid</i> | 298 |
| <i>Meer helderheid van geest en een verbeterde creativiteit</i> | 299 |

Hoofdstuk 7

| | |
|---|-----|
| HET EINDE VAN DE MYTHE VAN DE OLIJFOLIEZEEPSTEEN..... | 301 |
|---|-----|

Hoofdstuk 8

| | |
|---|-----|
| SAMENVATTING..... | 313 |
| PRODUCTINFORMATIE & WEBSITE ADRESSEN..... | 315 |
| ANDERE BOEKEN VAN ANDREAS MORITZ..... | 317 |
| <i>Over Andreas Moritz</i> | 326 |
| <i>Woordenlijst</i> | 328 |
| <i>Index</i> | 336 |