

# Ziekte voorkomen door extra opletten

Redactie / vormgeving- Tessa Gottschal

Foto verantwoording - Gottswaal, Shutterstock

Copyright 2017 © Uitgeverij Gottswaal vof

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronische en/of magnetische opslag, cd-l, cd-rom, dvd of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## **Verantwoording:**

De auteurs en de uitgever hebben de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht genomen bij het opnemen van de in deze uitgave vermelde informatie. Ze zijn op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen voor enige vorm van schade die eventueel uit eigenmachtige toepassing van deze kennis en/of informatie voortvloeit.

ISBN 97890-71878-22-0    NUR 861

# Inhoud

1. Inhoud
2. Inleiding
3. Natuurgeneeskundige visie op ziekte
4. Ziekte-niveaus
5. De zes ziekte-stadia
6. De eerste drie, humorale, stadia
7. De laatste drie, cellulaire, stadia
8. Stilletjes achteruit gaan: de humorale fasen
9. Onmiskenbare klachten: de cellulaire fasen
10. Het belang van de eerste twee ziekte-stadia
11. Niets gemerkt van achteruitgang
12. Tekenen van verontrust raken (anxiety)
13. Oplopen van spanning
14. De amygdala & stress
15. Stress en hersenverkleining
16. Effecten meditatie op stressreacties
17. Chronisch burn-out
18. Hoofdpijn en migraine
19. Diarree
20. Constitutie
21. Terug naar gezondheid
  - a) Algemene adviezen
  - b) Constitutie-voedingsrichtlijnen
  - c) Specifieke adviezen voor de lever
22. Emoties & gezondheid

Bijlage : Verkorte lijst Verwarmende en Verkoelende Producten

Bijlage : Voordelen van Meditatie

Bijlage : dr. H. Reckeweg

Bronvermeldingen

Over de auteurs

## 2. Inleiding

De wachtlijsten binnen de gezondheidszorg stijgen. Een wachttijd van vele maanden is geen uitzondering meer, ook al wordt op allerlei manieren geprobeerd deze te verlagen. Natuurlijk is niets akeliger dan te moeten wachten als je ziek bent. Terecht dat je kijkt of je op een andere manier aan je gezondheid kunt werken. Nog mooier is het vanzelfsprekend als je ziekte kunt voorkomen.

Gelukkig kun je zelf veel doen ter verbetering en behoud van de gezondheid. Natuurlijk blijft het belangrijk zodra het nodig is op deskundigheid te kunnen terugvallen. Toch kun je zelf veel invloed op de eigen gezondheid en het voorkomen van klachten uitoefenen. Om daarbij te helpen is deze uitgave geschreven.

### **Klachtenvrij**

Het liefst wil iedereen zonder klachten leven en veel klachten zijn ook te voorkomen! Dan is het wel belangrijk om de allereerste indicaties te herkennen van een naderende klacht of ziekte.

Met name binnen de natuurgeneeskunde is daar uitgebreid studie naar gedaan. In deze publicatie staan de signalen waarop je kunt letten. Tegelijkertijd geven we suggesties hoe je het tij eventueel nog kunt keren. Vooral in het begin is dat een stuk eenvoudiger, dan wanneer de ziekte dieper in het lichaam is gedrongen. Dat vraagt namelijk meer en vooral een langdurige inzet. Ervan uitgaand dat het lichaam niet te alomvattend ontregeld is.

**Niet te lang denken: 'Ach, dit valt wel mee, ik wacht met het nemen van maatregelen.'**

## **Pro-actief**

Wat ziekte voorkomen vraagt, is niet zozeer zelf een halve dokter te worden, maar actief bijhouden welke feedback het lichaam geeft én daar adequaat op reageren. Niet te lang denken 'Ach, dit valt wel mee, ik wacht met het nemen van maatregelen.'

We hopen dat met deze publicatie klachten overzichtelijker worden. En, vooral dat je merkt hoeveel je kunt bijdragen aan je eigen gezondheid.

**Tessa Gottschal & Marijke de Waal Malefijt**



### 3. Natuurgeneeskundige visie op ziekte

Ziekte is er nooit opeens. Altijd zijn er van tevoren signalen. Kleine, ogenschijnlijk onbenullige kenmerken. Dat is meteen de reden waarom zoveel mensen de beginsignalen over het hoofd zien.

Jaren geleden zette een Duitse arts deze op een rij. Hij kwam tot meerdere stadia. In de natuurgeneeskunde zijn ze bekend als "De zes ziekte-stadia". Startend met onschuldige signalen en eindigend met ernstige, levensbedreigende kentekenen. Het model is in de loop van de tijd verder ontwikkeld en vormt nog steeds de basis van veel natuurgeneeskundige praktijken. In onze praktijk vormt het een belangrijk onderdeel van de diagnostiek en inschatting van herstel.

Als leek hoef je niet alle stadia te kennen, om gezond te blijven zijn de eerste twee voldoende. Neem je de juiste actie dan kun je voorkomen dat je ziek wordt, of verhinderen dat het erger wordt. Kort gezegd: die eerste twee stadia zijn een krachtig instrument om je gezond houden, zie "het belang van de eerste twee ziekte-stadia" Vanaf ziektestadium 3 is dikwijls deskundige hulp nodig en dit geldt zeker vanaf stadium 4. Dit ebook is bedoeld voor huis-, tuin- en keuken-gebruik vandaar dat het accent op het ziektestadium 1 en 2 ligt.

#### **Ziekte ontstaat niet uit het niets**

Dankzij die zes ziekte-stadia kun je zien dat ziekte zich ontwikkelt. Het verschijnt niet uit het niets. De uitspraak 'Opeens, was ik zo maar ziek.' klopt zelden. Vaker is het dat iemand niet opmerkte dat zijn lichaam al enige tijd van te voren kleine signalen aangaf.

#### **Indicaties dat de immuniteit onder druk staat**

We merken het niet, maar het lichaam vecht constant met stoffen die gunstig voor lichaam (en geest) zijn en niet. Het verricht telkens

metingen om te zien hoe de stand van zaken is. Dreigt de 'vijand' te winnen en de balans om te slaan, waardoor schadelijke stoffen de overhand krijgen, dan kun je dit in een vroeg stadium merken.

Er bestaan ook psychische gifstoffen. Zoals giftige, onverwerkte of onvoldoende verwerkte gedachten en negatieve gevoelens, nare opmerkingen of akelige gebeurtenissen.

Het start met onopvallende aanwijzingen. Hoe meer de balans omslaat, des te duidelijker worden deze. Sommigen wachten totdat die balans ver overschreden wordt. Dat betekent meestal dat de ziekte zich in die tussentijd diep in het lichaam heeft kunnen nestelen. Met als gevolg, dat de weg naar gezondheid extra tijd vraagt.

Niemand vindt het fijn om lang bezig te moeten zijn met herstel. Des te meer redenen om die eerste twee stadia goed te herkennen. Het liefst om ziekte te voorkomen, maar minstens zo belangrijk, om te zorgen dat deze niet verergert.

## 6. De eerste drie, humorale, stadia

Zoals gezegd bestaan de eerste drie ziekte-stadia uit een indeling van de lichaamsvochten. De mate waarin zij in staat zijn om afvalstoffen weg te werken bepaalt de volgorde. Deze drie ziekte-stadia bestaan uit:

1. Uitscheiding
2. Ontsteking
3. Verslaking

**1. Uitscheidingsfase:** Onder deze fase vallen klachten als: ademhalingsproblemen, diarree, gebrek aan eetlust, hoesten, loopneus, niezen, vaak plassen, lichte slaapstoornissen, slijm opgeven, transpireren, verkoudheden, vermoeidheid, etc.

**2. Ontstekingsfase:** Onder deze fase valt alles wat eindigt op 'itis' (=ontsteking), zoals: abces (met etter of slijm), angina (keelontsteking), bindweefselontsteking, darmontsteking, gastritis (maagslijmvliesontsteking), gewrichtsontsteking, huiduitslag, leverontsteking, zenuwontsteking, etc.

**3. Verslakkingsfase:** Onder deze fase valt alles wat valt onder zogeheten verslakkings. Het is een vorm van samenklontering, en/of verharding. Zoals bijvoorbeeld: aderverkalking, jichtknobbels, galstenen, levervlekken (en andere huidverontreinigingen), nierstenen, reumatische aandoeningen, grijze staar, goedaardige tumoren, wratten, etc.

## 7. De laatste drie, cellulaire, stadia

De laatste drie ziekte-stadia beschrijven niet langer hoe de lichaamsvochten zijn aangedaan, maar hoe de cel beschadigd raakt doordat het lichaam niet langer meer in staat is op gezonde wijze afvalstoffen te lozen. Het zijn de fasen van:

4. Verzadiging
5. Degeneratie
6. Ontwrichting



**4. Verzadigingsfase:** De klinische benaming van aandoeningen vallend onder deze categorie eindigen voor het merendeel op de uitgang 'pathie'. Bijvoorbeeld myocardiopathie, cholecystopathie. Je ziet er klachten als: astmatische bronchitis, botontkalking, burnout, darmzweren, hartgebreken, leverschade, maagzweren, etc.

Versimpeld zou je kunnen zeggen dat de cel te vol zit met ongewenste stoffen en daardoor zijn taken niet langer naar behoren kan doen.

**5. Degeneneratie:** Onder deze fase vallen klachten als: blindheid, doofheid, levercirrose, multiple sclerose, verlammingen, etc. In deze fase verslechterd of vervallen de taken die de cel normaal gesproken uitvoert.

**6. Ontwrichting:** Onder deze fase vallen klachten als: kwaadaardige woekeringen (kanker) en alles wat eindigt op '-oom', zoals melanoom, sarcoom, etc. De gezonde samenhang van de cel raakt verloren en deze gaat een eigen leven leiden.

## **10. Het belang van de eerste twee ziektestadia**

Hierboven kon je lezen hoe herstel tot en met het tweede ziektestadium betrekkelijk ongecompliceerd is. Zonder enige vorm van medische kennis kan iedereen dit leren.

De belangrijkste conclusie is: neem direct maatregelen zodra er signalen van het eerste en tweede ziektestadium zijn.

Vanaf het derde ziektestadia en zeker daarna wordt herstel complexer en ingrijpender, zeker ook psychisch gezien. Bovendien neemt juist vanaf het derde ziektestadium het gevaar toe. Dit komt doordat zowel de derde als de vierde fase perioden van symptoom-vrij zijn kent. Ongemerkt kan daardoor de overgang volgen van het humorale stadium naar het cellulaire stadium en dát betekent dat de ziekte stilletjes dieper in het lichaam dringt.

Hieronder een uitgebreide opsomming van verschijnselen die in de eerste twee ziekte-stadia van dr. Reckeweg vallen. De twee ziektestadia waarvan herstel relatief makkelijk is. Wil je meer lezen over de andere ziekte-stadia? Deze staan in bijlage 2 van het boek Ik voel (n)iets voor verandering.

### **1. De Uitscheidingsfase**

adem, slechte  
ademhalingsproblemen  
(gal-)braken  
concentratiestoornissen  
diarree  
eczeem, lichte vormen ervan  
eetlust, gebrek aan  
hoesten  
hooikoorts  
huiduitslag, lichte  
huidverontreinigingen, puistjes, mee-eters  
jeuk (huid, oren, anaal, etc.)  
loopneus, -oor  
misselijkheid  
maagzuur, brandend

## **13. Oplopen van spanning**

Risico op klachten of ziekte ontstaat doordat je kleine, onschuldige signalen negeert. Ook al kun je die lichamelijke spierspanningen negeren, dat verandert niets aan de heimelijk onrust die er van binnen heerst. Bovendien, en dat is essentieel, het vermindert niet de afgifte van stresshormonen. Deze blijven signalen (hormonen) afgeven aan de spieren en aan de rest van het lichaam.

Kortom: het negeren van die kleine tekens verhoogt niet alleen de stresshormoonafgifte, het verhoogt ook de onrustgevoelens. Juist doordat je geen aandacht geeft aan de innerlijke onrust, dwingt dit het lichaam om nóg duidelijker lichamelijke ongemaksignalen af te geven. Alsof het lichaam harder probeert te zeggen: 'Hé, bewoner van dit lichaam, alle lichten staan hier op rood! Heb je dat niet door?!

## **Alle lichten staan op rood**

Hoe 'schreeuwt' het lichaam deze boodschap? De manier waarop het lichaam kenbaar maakt dat zijn last te zwaar wordt, doet het door niet langer alleen de dwarsgestreepte spiercellen te activeren. Zoals bijvoorbeeld spieren in de schouders en nek die zo stijf als staalkabels kunnen worden. Ditmaal worden ook gladde spiercellen actief. Je kunt daardoor spontaan misselijk worden, diarree of obstipatie krijgen.

Deze gladde spiercellen werken volledig zelfstandig. Buiten de wilskracht om.

Ze gaan tot actie over zonder dat je daar bewust invloed op kunt uitoefenen. Zou je bijvoorbeeld je hand tot een vuist ballen (dwarsgestreepte spiercellen) dan zie en voel je dat. Zodra gladde spiercellen actief worden zie en voel je dat niet. Wél merk je het aan bepaalde reacties. Zoals tijdens of vlak na een enerverend gesprek moet je vaak naar het toilet. Voor kleine plasjes bijvoorbeeld, of lichte diarree. Je bent misselijk, verliest je eetlust, smacht naar koffie, zoet of

iets anders prikkelends.

## **Zogenaamde maag-/darmklachten**

Vooraf het maag- en darmstelsel ondervindt veel hinder wanneer gladde spiercellen door stresshormoonproductie actief worden. Het leidt tot verteringszwakte en maakt gevoeliger voor allerlei levensmiddelen. Het leidt onder andere tot zogenaamde voedselintoleranties en -allergieën. Dat zijn in wezen geen zuivere allergische reacties: het is een reageren op de omgeving vanuit een verhoogde stresshormoon-afgifte.

## **17. Chronisch burn-out**

Oververmoeidheid kan iedereen overkomen. Anders is het, als je niet hiervan herstelt. Anders gezegd: het wordt chronisch. Dikwijls spelen dan psychische factoren een belemmerende rol in het genezingsproces. Uit een groot scala aan psychische aspecten lichten we er drie uit die vaak voorkomen en wel:

- Overprikkeling,
- Emotioneel over-/onder-functioneren
- Emotionele afhankelijkheid.

## **18. Hoofdpijn & Migraine**

Hoofdpijn en migraine is een klacht die in alle ziekte-stadia kan voorkomen. Het laat de ingewikkeldheid van deze klacht zien. Hoofdpijn door een tumor in de hersenen valt onder het zesde stadium. Een avond te lang doorwerken en de volgende ochtend met hoofdpijn wakker worden valt onder het eerste stadium.

Juist omdat hoofdpijn en migraine zoveel voorkomt én er zoveel is

dat iedereen thuis kan doen, hebben we in 2014 Migraine & Hoofdpijn herschreven. Compleet met de nieuwste inzichten, een nieuw hoofdstuk met alternatieve mogelijkheden en wetenschappelijke referenties.

## **De lever & zijn rol bij hoofdpijn**

In Migraine & Hoofdpijn staat onder andere welke voeding hoofdpijn/migraine kan opwekken. Wil je onderzoeken welke voedselintoleranties in jouw specifieke situatie tot migraine of hoofdpijn leiden, dan kan dat. Op de pagina Ontlastingstesten van [www.energieherstelplan.nl](http://www.energieherstelplan.nl) vind je daarvoor onder andere de AllergoScreen-test.

In het boek Migraine & Hoofdpijn lees je overigens ook hoe je voeding als medicijn kunt inzetten.

## **20. Constitutie**

Om ziekte te voorkomen, of sneller te herstellen, helpt het om op je constitutie te letten. Wat is het en waarom is het belangrijk?

Een constitutie is het geheel van lichamelijke en geestelijke eigenschappen. Meestal noemen we het aanleg, zoals iemand heeft aanleg voor wiskunde, muziek, zwaarmoedigheid, overgewicht, blessures et cetera.

### **Ziekten voorspellen**

Volgens het huidige genen-onderzoek kunnen we in de toekomst veel voorspellen; waaronder een aanleg voor ziekten. Eén zekerheid is er, en dat is dat alles verandert en van daaruit kun je de vraag stellen: als je bewust wilt veranderen, waarom zouden je genen daarin niet meegaan? Onderzoekt lijkt te bevestigen dat zaken als voeding-

en leefgewoonten, gedachten en gevoelens, opgeslagen ziektecodes in de genen in negatieve zin kunnen wijzigen.

Het ligt voor de hand dat het omgekeerde ook geldt. Dat komt natuurlijk niet vanzelf. Het vraagt inzet en informatie. Informatie, zodat je goed kunt kiezen hoe je in jouw persoonlijke situatie aan gezondheid kunt werken. Een essentieel onderdeel daarvan is de constitutie, de volstrekt persoonlijke aanleg.

## 21. Terug naar gezondheid

Immuniteit verhoog je door op een breed terrein maatregelen te nemen. Denk als eerste aan leef- en voedingsmaatregelen, homeopathie, vitamines et cetera. Hier, en in onze boeken, geven we suggesties. Combineer deze afhankelijk van je persoonlijke situatie. De volgorde hoe je de adviezen toepast is:

- a) Algemene adviezen
- b) Constitutie-adviezen
- c) Specifieke adviezen voor de lever<sup>22</sup>. Emoties & gezondheid

Volgens de Chinese Elementenleer ontstaat een kort lontje zodra de lever-energie tekort schiet. Onderdrukte boosheid, dagelijkse ergerissen, ongenoegens oppotten en frustraties kosten vooral de lever veel kracht. Deze conclusie bevestigden wetenschappers van de universiteit van Sydney. Het risico op een hartaanval is volgens hen na een woede-uitbarsting negen keer hoger.

Een reden te meer om effectief met boosheid, frustratie, ergernis et cetera te leren omgaan. Je lever zal het waarderen.

### Een gezonde grens

Hoog opspelen, zogenaamd stevig de waarheid zeggen of je emotioneel laten gaan is niet effectief. Het zijn vormen van oppotten en

vervolgens tot uitbarsting komen. Zo'n gedrag laat juist zien dat je een probleem hebt met bijtijds en constructief je grenzen aangeven.

Gezonder is het om vanuit een zogeheten neutrale positie je standpunt te uiten. Dit is een positie waarbij je zowel je gevoelens als

## **Informatie over de auteurs**

Tessa Gottschal is natuurgeneeskundige met speciale belangstelling voor gesprekstherapie en energetische therapie. Marijke de Waal Malefijt is klinisch natuurdiëtist en orthomoleculair therapeut. In 2005 ontving ze de MBOG-trofee voor haar verdienste als pionier op het gebied van de orthomoleculaire voedingsleer in Nederland.

Samen voeren ze de praktijk Gottswaal in Zuid-Scharwoude (NH), Nederland. Naast de praktijk schrijven beiden gezondheidsboeken en artikelen op hun diverse websites. Zij hebben de volgende websites:

gottswaal (praktijk)  
energieherstelplan  
gottschalmeditaties  
natuurdietisten  
deuitputtingvoorbij

### **Gezamenlijk publicaties**

Migraine en hoofdpijn  
De uitputting voorbij  
't Went zo'n element

## **Publicaties van Tessa Gottschal**

Wil ik wat ik voel  
Ik begrijp (n)iets van je  
ik voel (n)iets voor verandering  
Psychisch sterker door meditatie  
Hotch de Beagle  
De Puberhond (ebook)

## **Meditatie cd's - [www.gottschalmeditaties.nl](http://www.gottschalmeditaties.nl)**

De cd's zijn in fysieke vorm en als download-bestand te koop. Met als uitzondering de titel 'Aura's & Chakra's versterken en beschermen (de Complete Versie). Deze is alleen als download-bestand verkrijgbaar.

Aura's & Chakra's, versterken en beschermen  
Aura's & Chakra's, versterken en beschermen (de Complete Versie)  
Emoties & Gevoel, trouw zijn aan jezelf  
Emotionele Souplesse, lichamelijke en emotionele vertering  
Emotionele Souplesse, lichamelijke en emotionele vertering (incl. Basismeditatie)  
Goed ontspannen, goed slapen  
Gun jezelf rust, stap uit de drukte en creëer ontspanning  
Hara Chakra, genezing en vitaliteit (incl. Basismeditatie)  
Overprikkeling & Alter Major, kiezen en koers houden  
Mindfulness, focuskracht en stabiliteit  
Neutraliteit, de sterkste energie beschermer  
Neutraliteit, de sterkste energie beschermer (incl. Basismeditatie)  
Rust & Evenwicht, grip op je amygdala  
Tegenslag & Vertrouwen, versterk je veerkracht

## **Publicaties van Marijke de Waal Malefijt**

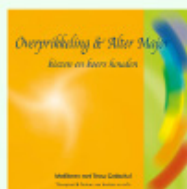
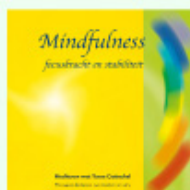
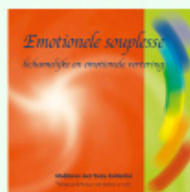
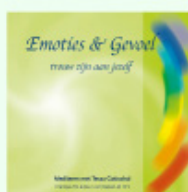
Energieherstelplan  
Ik heb mijn buik ervan vol  
Wat heb je op je lever (uitverkocht)  
Entgiftung und Stoffwechsel (ausverkauft)



Schimmels, suiker en allergie (uitverkocht)

Wekelijks/twee-wekelijkse artikelen op [www.natuurdietisten.nl](http://www.natuurdietisten.nl)





## Vernieuwde cd's

