

WILLIAM LI



OM



TE

VERSLAAN

- ✓ 5 voedingsmiddelen
- ✓ 5 keer per dag
- ✓ keuze uit 200 producten

Ik draag dit boek op aan mijn familie, mijn leermeesters
en de patiënten die me hebben geïnspireerd om de
toekomst dichterbij de mensen te halen die nu hulp
nodig hebben.

INHOUD

Inleiding

Deel één

Ons ingebouwde vermogen om gezond te zijn

De natuurlijke verdedigingssystemen van ons lichaam

Hoofdstuk 1: Angiogenese

Hoofdstuk 2: Regeneratie

Hoofdstuk 3: Het microbioom

Hoofdstuk 4: dna-bescherming

Hoofdstuk 5: Immunititeit

Deel twee

Eet om ziekte te verslaan

Het bewijs dat voeding als medicijn kan worden gebruikt

Hoofdstuk 6: Honger je ziekte uit, voed je gezondheid

Hoofdstuk 7: (Weer) gezond worden

Hoofdstuk 8: Voed je inwendige ecosysteem

Hoofdstuk 9: Bepaal zelf je genetische lot

Hoofdstuk 10: Laat je immuunsysteem de dienst uitmaken

Deel drie

Plannen, kiezen en doen

Voeding voor je laten werken

Hoofdstuk 11: Het 5 × 5 × 5-model: eet om ziekte te verslaan

Hoofdstuk 12: Een nieuwe kijk op je keuken

Hoofdstuk 13: Bijzondere voedingsmiddelen

Hoofdstuk 14: Maaltijdplansuggestie en recepten

Hoofdstuk 15: Voedingsdoseringen

Nawoord: Enkele opmerkingen over de wetenschappelijke achtergrond van dit boek

Bijlage A: Lijst van aanbevolen voedingsmiddelen voor het $5 \times 5 \times 5$ -model

Bijlage B: Beoordelen hoeveel risico je loopt

Dankwoord

Over de schrijver

Noten

Register

INLEIDING

In onze strijd tegen ziekte bevinden we ons op een keerpunt. Tegenwoordig kan iedereen in zijn of haar leven het heft in eigen hand nemen en zijn of haar gezondheid met behulp van voeding ingrijpend verbeteren. Op basis van wetenschappelijk bewijs dat voortkomt uit testsystemen en -methoden die ook voor de ontdekking en ontwikkeling van medicijnen worden gebruikt, kun je zelf bepalen wat gezond is om te eten en te drinken. De bevindingen van onderzoekers die voeding als medicijn bestuderen wijzen er duidelijk op dat voeding onze gezondheid op specifieke en heilzame manieren kan beïnvloeden.

Ik zal eerst iets over mezelf vertellen. Ik ben arts, specialist interne geneeskunde en onderzoekswetenschapper. Ik heb een universitaire opleiding biochemie (wordt nu moleculaire en cellulaire biologie genoemd) gevolgd en gedurende de eerste helft van mijn loopbaan was ik ondergedompeld in de wereld van de biotechnologie. Ik sta al 25 jaar aan het hoofd van de Angiogenese Foundation, een non-profitorganisatie waarvan ik in 1994 medeoprichter was en die een unieke missie heeft: wereldwijd de gezondheid van mensen verbeteren door ons te richten op een factor die veel ziekten met elkaar gemeen hebben: angiogenese, het proces dat ons lichaam gebruikt om nieuwe bloedvaten aan te maken.

Ik heb als wetenschapper al heel lang een passie voor en interesse in het vinden van factoren die ziekten met elkaar gemeen hebben. Het meeste medische onderzoek is gericht op specifieke kenmerken van afzonderlijke ziekten. Het zoeken naar factoren die ziektebeelden van elkaar onderscheiden wordt hierbij gezien als de weg naar genezing. Mijn methode is precies het tegenovergestelde. Door te zoeken naar kenmerken die veel ziekten met elkaar gemeen hebben, en door me af te vragen of die kenmerken tot nieuwe behandelmethoden zouden kunnen leiden, heb ik ontdekt dat het mogelijk is om niet alleen doorbraken tot stand te brengen voor slechts één ziekte, maar voor meerdere ziekten tegelijkertijd.

Al vroeg in mijn carrière koos ik ervoor om onderzoek te doen naar angiogenese. Bloedvaten zijn essentieel voor onze gezondheid omdat ze zuurstof en voedingsstoffen naar alle lichaamscellen transporteren. Mijn leermeester Judah Folkman was een briljant chirurg en wetenschapper aan de Harvard-universiteit. Hij was de eerste die met het idee kwam dat het behandelen van de afwijkende bloedvaten die tumoren voeden een totaal nieuwe manier zou kunnen zijn om kanker aan te pakken. Een verkeerd verlopende angiogenese is niet alleen bij kanker een probleem, maar is ook een kenmerk dat meer dan zeventig verschillende ziekten met elkaar gemeen hebben. Voorbeelden hiervan zijn ziekten die wereldwijd de meest voorkomende sterfgevallen veroorzaken: hartaandoeningen, beroertes, diabetes, de ziekte van Alzheimer en obesitas. In 1993 had ik een ingeving: zou controle over de ontwikkeling van bloedvaten een manier kunnen zijn om al deze ernstige ziekten aan te pakken?

Samen met een lange lijst fantastische collega's en mensen die ons ondersteunen, is dat precies waar de Angiogenesis Foundation zich al 25 jaar op richt. We coördineren onderzoek en zijn pleitbezorger voor nieuwe behandelmethoden waarbij voor deze aanpak wordt gekozen. We hebben al met meer dan driehonderd van de briljantste wetenschappers en klinici uit Noord-Amerika, Europa, Azië, Australië en Latijns-Amerika samengewerkt, met meer dan honderd innovatieve bedrijven op het gebied van biotechnologie, medische apparaten en diagnostische en imagingtechnologieën, en met visionaire leiders van de National Institutes of Health, de Food and Drug Administration (FDA; Amerikaanse Voedsel- en Warenautoriteit), en de belangrijkste medische verenigingen uit de hele wereld.

We hebben al veel successen geboekt. Dankzij een goede coördinatie van gezamenlijke inspanningen heeft zich een nieuw medisch werkveld ontwikkeld: *angiogenesis-based therapy*. Sommige van de innovatieve behandelmethoden voorkomen dat bloedvaten in ziek weefsel kunnen groeien, bijvoorbeeld bij kanker of bij ziekten die blindheid tot gevolg hebben, zoals leeftijdsgebonden maculadegeneratie en diabetische retinopathie. Andere behandelvormen die de medische praktijk hebben veranderd zetten nieuwe bloedvaten ertoe aan om vitale weefsels te helen, bijvoorbeeld bij diabetische en veneuze beenzweren. Op dit moment zijn er meer dan 32 door de FDA goedgekeurde medicijnen, medische apparaten en weefselproducten die zijn gebaseerd op angiogenese.

Deze behandelvormen, die ooit slechts vage ideeën waren, zijn binnen de oncologie, oogheelkunde en wondverzorging belangrijke nieu-

we zorgstandaarden geworden. Ze dragen ertoe bij dat patiënten langer leven en een beter leven hebben. We hebben zelfs samengewerkt met dierenartsen en nieuwe behandelmethoden ontwikkeld die er mede toe hebben geleid dat het leven werd gered van honden, dolfijnen, koraalvissen, roofvogels, een neushoorn en zelfs een ijsbeer. Ik ben er trots op dat ik bij deze ontwikkelingen betrokken ben geweest, en gezien de meer dan vijftienhonderd lopende klinische onderzoeken op het gebied van angiogenese zullen er ongetwijfeld nog vele volgen.

Maar ondanks al het succes moeten we het ontnuchterende feit onder ogen zien dat nieuwe ziekten een enorme groei doormaken. De grootste gezondheidsbedreigingen voor de mens zijn de niet-overdraagbare ziekten, waaronder kanker, hartaandoeningen, beroertes, diabetes, obesitas en neurodegeneratieve ziekten. Iedereen kent wel iemand die aan een van deze ziekten leidt of eraan is overleden. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zijn in 2015 17,7 miljoen mensen aan hart- en vaatziekten overleden, 8,8 miljoen mensen aan kanker en 1,8 miljoen mensen aan diabetes.

Maar ondanks al die bijzondere doorbraken op het gebied van behandelmethoden en de vele goedkeuringen door de FDA blijkt de behandeling van ziekten geen duurzame oplossing te zijn voor niet-overdraagbare ziekten. Dit komt deels door de torenhoge kosten van nieuwe medicijnen. Het kan wel twee miljard euro kosten om één nieuw biotechnologisch medicijn te ontwikkelen. Nadat ze door de FDA zijn goedgekeurd, zijn de kosten van het gebruik van de nieuwste medicijnen onthutsend, in sommige gevallen variërend van € 200.000 tot meer dan € 900.000 per patiënt per jaar. Aangezien slechts weinig mensen zich deze prijskaartjes kunnen veroorloven, krijgt niet iedereen die het nodig heeft de meest geavanceerde behandeling, terwijl de groeiende en vergrijzende bevolking steeds zieker wordt.

Behandelingen met alleen medicijnen kunnen ons niet gezond houden. De vraag is dus hoe we beter kunnen worden in het voorkómen van ziekten, zodat we ze niet hoeven te behandelen. Een modern antwoord op deze vraag is voeding. Elke arts weet dat een ongezond eetpatroon is gerelateerd aan ziekten die voorkomen kunnen worden, en binnen de medische gemeenschap wordt voeding een steeds belangrijker onderwerp. Een aantal vooruitstrevende medische opleidingen heeft zelfs al

voedingscolleges aan het curriculum toegevoegd. Voeding is gemakkelijk verkrijgbaar en bij dieetinterventies ben je niet afhankelijk van dure farmaceutische middelen.

Er zijn niet veel artsen die weten hoe zij een gezond eetpatroon met hun patiënten moeten bespreken. Dit is niet de schuld van individuele artsen, maar een neveneffect van het feit dat ze zo weinig onderwijs krijgen op het gebied van voeding. Volgens David Eisenberg, hoogleraar aan de Harvard T. H. School of Public Health, verplicht slechts één op de vijf medische opleidingen in de Verenigde Staten zijn studenten een collegereeks op het gebied van voeding te volgen. Gemiddeld bieden medische opleidingen slechts negentien uur voedingsonderwijs aan, en voor artsen die al een praktijk hebben zijn er slechts weinig voedingscursussen die zij als bijscholing kunnen volgen.

Een bijkomend probleem is dat de verschillende takken van wetenschap die onderzoek doen naar voeding en gezondheid van oudsher onafhankelijk van elkaar te werk gaan, dus als afzonderlijke onderzoeken en werkvelden. Levensmiddelentechnologen bestuderen chemische en fysieke eigenschappen van eetbare stoffen. Biowetenschappers bestuderen levende organismen, met inbegrip van de mens. Epidemiologen bestuderen levende populaties. Artsen werken met patiënten. Elk werkveld levert een bijdrage met belangrijke perspectieven en ideeën, maar ze werken zelden samen aan het beantwoorden van praktische vragen over welke voedingsmiddelen verantwoordelijk zouden kunnen zijn voor een heilzaam effect in het menselijk lichaam, in welke hoeveelheden, en welke inhoudsstoffen van een specifiek voedingsmiddel dat effect hebben.

Voor jou als patiënt betekent dit dat jouw arts, die weliswaar gewaard is met diepgaande en onmisbare medische kennis, wellicht niet zo goed advies kan geven over wat je het best kunt eten om gezond te blijven en ziekten te verslaan.

In mijn eigen medische praktijk heb ik zelf ervaren waartoe dit allemaal kan leiden. Toen ik zorg droeg voor oudere patiënten in een ziekenhuis voor veteranen, vroeg ik me vaak af wat er met hun lichaam was gebeurd. Deze patiënten, voornamelijk mannen, waren ooit superfitte, getrainde soldaten die voor hun land vochten om de vijand te overwinnen. Enkele decennia later was er bij hen vaak sprake van overgewicht, of zelfs obesitas, diabetes, en vaak werden ze geteisterd door vreselijke hart- en longziekten en vaak ook kanker.

Omdat ik hun arts was, moest ik vaak het nieuws brengen dat ze een

vreselijke ziekte hadden. Dan vroegen ze me: *Hoe erg is het? Wat is de behandeling? Hoelang heb ik nog?* Dat vertelde ik ze dan zo goed ik kon. Bij het verlaten van mijn praktijk draaiden ze zich vrijwel altijd om een vroegen me dan: ‘Dokter, wat kan ik eten om er zelf iets aan te doen?’

Op die vraag had ik geen antwoord. Dat kwam doordat ik tijdens mijn opleiding niet had geleerd hoe ik erop moest reageren. Dat was in mijn beleving geen goede zaak, dus ging ik op zoek naar de antwoorden die uiteindelijk tot dit boek hebben geleid.

Om te kunnen begrijpen welke heilzame effecten voeding op onze gezondheid heeft, moeten we eerst een goede definitie van *gezondheid* formuleren. Voor de meeste mensen is gezondheid de afwezigheid van ziekte. Maar gezondheid is veel meer dan dat. De definitie van gezondheid heeft zelfs een flinke herziening nodig.

Het is duidelijk dat onze gezondheid een actieve toestand is. Onze gezondheid wordt beschermd door een aantal bijzondere verdedigingssystemen of afweersystemen in het lichaam die vanaf onze geboorte tot op de laatste dag van ons leven zo effectief mogelijk functioneren. Ze zorgen ervoor dat onze cellen en organen probleemloos werken. Deze verdedigingssystemen zijn geprogrammeerd om ons te beschermen. Sommige zijn zo krachtig dat ze zelfs ziekten als kanker kunnen keren. En terwijl ze als afzonderlijke systemen functioneren, ondersteunen ze elkaar ook en werken ze nauw met elkaar samen. Ze zijn kenmerkend voor de toestand die wij met ‘gezondheid’ aanduiden. Door anders naar ziektepreventie te gaan kijken en ons te richten op deze kenmerken van gezondheid, kunnen we alle manieren waarop we ziekten bestrijden samenbundelen. Het effect hiervan kan net zo krachtig zijn als de ontdekking twintig jaar geleden van de kenmerken die ziekten met elkaar gemeen hebben.

Vijf verdedigingssystemen vormen de belangrijkste pijlers van je gezondheid. Elk van deze systemen wordt beïnvloed door wat je eet en drinkt. Als je weet wat je moet eten om ze te ondersteunen, weet je hoe je je voedingspatroon kunt gebruiken om gezond te blijven en ziekten te verslaan.

Als ik andere artsen en studenten lesgeef over voeding en gezondheid, gebruik ik een analogie waarbij het lichaam wordt vergeleken met een middeleeuws fort dat niet alleen wordt beschermd door stenen

muren, maar ook door een heleboel ingenieuze ingebouwde verdedigingssystemen. In kastelen was de aanwezigheid van sommige van deze verdedigingssystemen, zoals het talud, de lelie en het werpgat, pas merkbaar wanneer de vijand probeerde binnen te vallen. Je kunt de systemen die je gezondheid beschermen zien als de verborgen afweermiddelen van je lichamelijke fort. Deze afweermiddelen genezen het lichaam ook van binnenuit, dus is het nu mogelijk om systematisch te onderzoeken hoe je je gezondheid kunt versterken.

De vijf verdedigingssystemen zijn angiogenese, regeneratie, het microbioom, DNA-bescherming en immuniteit.

Angiogenese

Er loopt honderdduizend kilometer aan bloedvaten door ons lichaam. Deze bloedvaten transporteren zuurstof en voedingsstoffen naar al onze cellen en organen. Angiogenese is het proces waarbij de bloedvaten worden gevormd. Voedingsmiddelen als soja, groene thee, koffie, tomaten, rode wijn, bier en zelfs harde kaas kunnen dit verdedigingssysteem beïnvloeden.

Regeneratie

Met behulp van meer dan 750.000 stamcellen die over ons beenmerg, onze longen, lever en vrijwel al onze organen zijn verdeeld, regenerereert ons lichaam elke dag. Deze stamcellen onderhouden, repareren en regenereren ons lichaam gedurende ons hele leven. Sommige voedingsmiddelen, zoals donkere chocolade, zwarte thee en bier, kunnen stamcellen mobiliseren en het lichaam bij het regeneratieproces helpen. Andere voedingsmiddelen, zoals paarse aardappelen, kunnen dodelijke stamcellen uitschakelen die de groei van kankertumoren in gang zetten.

Het microbioom

Bijna veertig biljoen bacteriën bewonen ons lichaam, waarvan de meeste een beschermend effect op onze gezondheid hebben. Deze bacteriën produceren niet alleen gezonde metaboliëten met behulp van het voedsel dat in de darmen terechtkomt, maar ze reguleren ook ons immuunsysteem, beïnvloeden de angiogenese en dragen zelfs bij aan de productie van hormonen die van invloed zijn op ons brein en ons sociaal functioneren. We kunnen ons microbioom ondersteunen door bijvoorbeeld kimchi, zuurkool, cheddar en zuurdesembrood te eten.

DNA-bescherming

Ons DNA is onze genetische blauwdruk, maar het is ook een verdedigingssysteem. Het bevat verrassende herstelmechanismen die ons beschermen tegen schade die onder andere is ontstaan door zonnestraling, huishoudelijke chemicaliën, stress, te weinig slaap en een slecht voedingspatroon. Bepaalde voedingsmiddelen kunnen DNA niet alleen aanzetten tot reparatie van het DNA zelf, maar kunnen ook nuttige genen ‘aanzetten’ en schadelijke genen ‘uitzetten’, terwijl andere levensmiddelen onze telomeren verlengen. Dat zijn beschermende kapsels die om de uiteinden van chromosomen zitten en het verouderingsproces vertragen.

Immuniteit

Ons immuunsysteem beschermt onze gezondheid door middel van processen die veel complexer zijn dan we voorheen dachten. Het immuunsysteem wordt beïnvloed door de darmen en kan zodanig worden gemanipuleerd dat het zelfs bij ouderen kankercellen aanvalt en vernietigt. Recente ontdekkingen hebben ons begrip van het immuunsysteem volledig veranderd. Voedingsmiddelen als bramen, walnoten en granaatappel kunnen het immuunsysteem activeren, terwijl andere levensmiddelen een overactief immuunsysteem tot rust kunnen brengen en de symptomen van auto-immuunziekten kunnen verlichten.

Dit boek is geschreven om je de kennis en hulpmiddelen aan te reiken waarmee je betere voedingskeuzes kunt maken. Elke dag. Het moedigt je aan om dingen te eten en drinken die je ook echt lekker vindt en die ervoor kunnen zorgen dat je langer leeft. Als je fit bent en een goede gezondheid hebt en dat zo wilt houden, is dit een boek voor jou. Als je begint te voelen dat de jaren beginnen te tellen, aftakeling wilt voorkomen en chronische ziekten op afstand wilt houden, is dit een boek voor jou. Als je tot de miljoenen mensen behoort die leven met een hartaandoening, diabetes, kanker, een auto-immuunziekte of een andere chronische aandoening, is dit een boek voor jou. En als je strijdt tegen een gevreesde ziekte, zoals kanker, of als je er op basis van het medische verleden van je familie van kunt uitgaan dat je ooit zo'n ziekte zult krijgen, is dit een boek voor jou.

Ik wil duidelijk stellen dat je in dit boek geen ‘totaaldiët’ vindt. Als je

een dieet volgt om af te vallen, geen last te hebben van gluten, je bloedglucoseniveau te reguleren, de ziekte van Alzheimer terug te dringen of een hartaandoening te genezen, is het belangrijk te weten dat het niet mijn doel is om deze specifieke diëten te vervangen. Ik wil je wel wetenschappelijk bewijs en aanbevelingen aanreiken met betrekking tot voedingsmiddelen die je wellicht aan je dieet kunt toevoegen. Ik wil je graag keuzes geven die ervoor zorgen dat je dieet nog beter voor je is. Er staan ook enkele smakelijke recepten in het boek om je daarbij te helpen.

Iedereen is bang om ziek te worden. Als je gezond wilt blijven, of als je met een ziekte kampt, heb je behoefte aan betrouwbare informatie die op wetenschappelijk onderzoek is gebaseerd en op feiten berust. Daarnaast heb je behoefte aan uitvoerbare stappen die je meteen kunt zetten en waarmee je je situatie kunt verbeteren. De voedingsadviezen in dit boek zijn niet bedoeld ter vervanging van goede medische zorg. Ik behoor niet tot de artsen die de westerse geneeskunde afwijzen en zeggen dat voeding de magische oplossing is. Integendeel: qua diagnoses en behandelmethoden dienen mijn opleiding en ervaring op het gebied van de interne geneeskunde als leidraad voor mijn oordeelkundige gebruik van wetenschappelijk onderbouwde behandelmethoden. Daar horen chirurgie en moderne medicijnen ook bij.

De meeste artsen ontbreekt het aan de juiste vaardigheden om een gezonde of zieke persoon te begeleiden bij het gebruik van voeding als middel om ziekte te bestrijden. Hoeveel mensen ken jij die hun arts hebben gevraagd wat ze moeten eten om hun gezondheid te bevorderen, en die een lege blik of het ongepaste antwoord ‘Eet wat je wilt’ als reactie kregen? In dit boek vind je totaal andere antwoorden waarmee je het heft in eigen hand kunt nemen.

Eet om ziekte te verslaan bestaat uit drie delen. In het eerste deel vertel ik een boeiend verhaal over de kracht van de afweersystemen die onze gezondheid beschermen. Ik vertel hoe ze zijn ontdekt, hoe ze werken en hoe we gebruik kunnen maken van hun genezende krachten. Wat het nog boeiender maakt is dat wetenschappers voeding tegenwoordig met de middelen en methoden bestuderen die ook worden gebruikt bij het onderzoek naar farmaceutische middelen. In deel twee vertel ik welke voedingsmiddelen de verdedigingssystemen activeren. Daar zitten enkele verrassingen bij. Ik vertel over het verbazingwekkende onderzoek naar bijna tweehonderd gezondheidsbevorderende voedingsmiddelen. Van enkele bevindingen zal je mond openvallen. In deel drie reik ik je gemakkelijke en praktische manieren aan waarop je deze voedingsmid-

delen kunt gebruiken. Ik heb een flexibel hulpmiddel ontwikkeld, het 5 × 5 × 5-model, waarmee je je gezondheid eenvoudiger kunt ondersteunen door elke dag voedingsmiddelen te kiezen die je lekker vindt.

Om zo veel mogelijk profijt uit het boek te halen, raad ik je aan om het eerst van A tot Z te lezen, zodat je een totaalbeeld krijgt van hoe je voeding kunt gebruiken voor het verslaan van ziekte. Je leert van alles over de systemen die je gezondheid beschermen en over voedingsmiddelen, en ik leg uit waarom je ze zou moeten eten en hoe je ze kunt eten. Vervolgens kun je kijken naar de tabellen waarin je een mooi overzicht ziet van de voedingsmiddelen die ik bespreek, met daarbij informatie over hoe ze je gezondheid positief beïnvloeden. Let vooral op de producten die je lekker vindt, en op voedingsmiddelen die je nog niet kent maar wel wilt proberen. Eet en drink altijd dingen die je lekker vindt en die je interesse wekken.

Als je dit hebt gedaan, ga je terug naar deel drie en pak je er pen en papier bij. Maak je persoonlijke lijst van favoriete voedingsmiddelen en vul volgens de beschrijving in hoofdstuk 11 het werkblad in dat bij het 5 × 5 × 5-model hoort. Dit werkblad vind je in bijlage A. Daarna ga je er gewoon voor: kies elke dag met behulp van je werkblad wat je gaat eten en drinken om ziekte te verslaan.

Er zijn geen wondermiddelen tegen ziekten of voor je algemene gezondheid en een langer leven. Geen enkele factor in ons leven kan in zijn eentje ziekten voorkomen. Maar uit mijn onderzoek blijkt dat we iets veel beters hebben. Uit deze ontdekkingen leren we dat we ons eigen vermogen om onze gezondheid ingrijpend te verbeteren en te herstellen sterk hebben onderschat.

Als je het aantal gezonde jaren dat je nog hebt wilt vergroten, kunnen je voedingskeuzes in je voordeel werken. Door je verdedigingssystemen te versterken en gezond te houden, vergroot je de kans dat je ziekten kunt terugdringen en niet alleen je levensduur kunt verlengen maar ook de kwaliteit van je leven kunt verbeteren.

De keuzes die je tijdens je leven met betrekking tot voeding maakt bieden je volop mogelijkheden om gezond te blijven, terwijl je dan ook nog eens van een zeer goede levenskwaliteit geniet. Net zoals je 's avonds voor het slapengaan de deuren op slot doet, of voordat je het huis verlaat nog even controleert of je het gas wel hebt uitgedraaid, gebruik je

gewoon je gezonde verstand als je met behulp van je voeding bewuste preventieve maatregelen treft. In combinatie met regelmatig bewegen, een goede slaapkwaliteit, stressmanagement en hechte sociale contacten kan je eetpatroon ertoe bijdragen dat je je volledige gezondheidspotentieel verwezenlijkt.

We leven in een tijd van enorme en opwindende wetenschappelijke vooruitgang, dus een goede gezondheid zou voor vrijwel iedereen binnen handbereik moeten zijn. Niettemin lijden en overlijden miljoenen mensen aan chronische ziekten, zelfs nu er steeds meer hightech-behandelvormen worden ontwikkeld. Gedwongen door de almaar stijgende kosten van de gezondheidszorg en een leefomgeving die steeds toxischer wordt en steeds verder uit balans raakt, is het verbeteren van de gezondheid een gelijkheidskwestie die ons allemaal aangaat. De overweldigende kostenlast van medische zorg wordt steeds groter en creëert een onzekere situatie waarin het hele systeem van de moderne geneeskunde op het punt van instorten staat. De enige manier om de zorgkosten te verlagen is het verkleinen van het aantal zieken.

We moeten allemaal ons steentje bijdragen. De beste manier om van de wereld een gezondere plek te maken is te beginnen met de keuzes die je voor jezelf maakt en voor de mensen om wie je geeft. Laat het idee los dat gezondheid gelijkstaat aan de afwezigheid van ziekte en eet vanaf vandaag om ziektes te verslaan. *Bonne santé* en *bon appétit*.

ONS INGEBOUWDE VERMOGEN OM GEZOND TE ZIJN

De natuurlijke verdedigingssystemen van ons lichaam

Natuurlijke krachten in ons zijn de ware genezers van
ziekte.

– *Hippocrates*

Gezondheid is niet eenvoudigweg de afwezigheid van ziekte. Gezondheid is een actieve toestand. Je lichaam heeft vijf verdedigingssystemen of afweersystemen die je gezondheid beschermen: angiogenese, regeneratie, het microbioom, DNA-bescherming en immuniteit. Deze systemen houden onze gezondheid in stand en bieden weerstand tegen de gevaren waarmee we in het dagelijks leven regelmatig worden geconfronteerd. Daarnaast genezen ze ons wanneer ziekten schade aan ons lichaam toebrengen. Als je weet hoe deze systemen je lichaam als een fort beschermen, kun je van hun genezende krachten gebruikmaken zodat je een langer en gezonder leven hebt.

Over elk van deze systemen is een fascinerend verhaal te vertellen wat betreft het onderzoek en de ontdekkingen die zijn gedaan. Elk systeem wordt door een goed georkestreerde symfonie van spelers ondersteund, waaronder organen, cellen en eiwitten. Ze zijn betrokken bij de preventie van niet slechts één maar talloze ziekten. En alle vijf systemen werken samen om je goede gezondheid in stand te houden. Dat doen ze vanaf het moment dat je in de baarmoeder zit tot je je laatste adem uitblaast. Duik samen met mij in de komende vijf hoofdstukken waarin je deze systemen leert kennen en te weten komt welke heilzame eigenschappen ze hebben.