

Inhoudsopgave

van de derde editie van Het CelHerstelConcept

Voorwoord 16

Ten geleide 36

Hoofdstuk 1 Het CelHerstelConcept® 42

Overzicht van Het CelHerstelConcept® 42

Water 42

Voedingsbouwstenen 42

Schone werkomgeving 43

Hoe wordt de omgeving van de cel schoongehouden? 43

Hoe komen voedingsbouwstenen in het vocht rondom de cel? 43

Hoe komen voedingsbouwstenen in het bloed? 43

Lekkende darm 44

Hoe komen voedingsbouwstenen in de dunne darm? 45

Hoe komen voedingsbouwstenen in de twaalfvingerige darm? 45

Hoe komen voedingsbouwstenen in de maag? 46

Hoe komen voedingsbouwstenen in de mond? 46

Hoe komen voedingsbouwstenen in de voeding? 46

Hoe komen voldoende voedingsbouwstenen in de grond? 47

De cirkel is rond 48

Maar we leven toch steeds langer? 48

Hoofdstuk 2 Het CelHerstelConcept® herstelt de balans 51

Het ontstaan van de menselijke cel 51

Energieproductie met zuurstof 52

Energieproductie zonder zuurstof 53

Waarom ons immuunsysteem niet meer kan reageren 54

Arbeidsvoorwaarden voor de cel 54

Arbeidsomstandigheden voor de cel 55

Voedingsbouwstenen 55

Water 56

Schone en rustige werkomgeving 56

Straling en electrosmog 56

Schadelijke werking van WiFi en andere electrosmog verklaard 57

'Dirty'electricity 59

Schadelijke gevolgen door warmte bij gebruik van een GSM-telefoon 62

Vrije radicalen 62

Chronische ontstekingen 63

Chronische ontstekingen door 'verstopte' ziekteverwekkers, voeding, straling 64

Wetenschappelijke achtergrond 66

Toxines 68

Veiligheid van toxische stoffen is niet te testen 69

Het vermijden van toxines 71

Onzinmarketing 72

Gezondheidsclaims 72

Overbodige ingrediënten 72

Winstmarges vergroten door misleiding 72

Creatief omgaan met regels 72

Energie in de cel 73

Beweging is belangrijk 74

Het herstellen van de celenergie 75
Wat is Het CelHerstelConcept? 75

Hoofdstuk 3 Van voeding naar voedingsbouwstenen 78

Inleiding 78
Van mond naar dunne darm 79
Mond, maag, twaalfvingerige darm, lever en galblaas 79
Cholesterol is van levensbelang 84
Lever als filter, alveesklier, dunne darm 87
Verstoringen 89
Als er te weinig maagzuur wordt aangemaakt 89
Als er te veel maagzuur wordt aangemaakt 91
Gebruik van antibiotica 91
Waarom probiotische microorganismen? 93
De opbouw en betekenis van een fysiologische darmbacterieflora 95
Mogelijke oorzaken van een aangetaste darmflora 95
Dikke darm 96

Hoofdstuk 4 De reis van darm naar cel 99

Inleiding 99
Het ontstaan van de darmflora 100
Wat doet de darmflora? 102
Enzymen, vitamines, neurotransmitters, mineralen, schildklierhormonen 102
Weerstand tegen 'indringers' 103
Hoe wordt de darmflora uit evenwicht gebracht? 104
Voedingsallergie of -intolerantie 105
Het verschil tussen allergie en intolerantie 106
Wat is een voedingsintolerantie? 107
Wat is een voedingsallergie? 107
Enzymetekort 109
Verschillende soorten voedingsallergie 109
Overzicht van mogelijke symptomen van voedingsallergie 112
Hoe ontstaat een voedingsallergie? 113
Over de IgG-voedingsallergietest 115
Lactose-, fructose-, sorbitolintolerantie 116
FODMAP 117
Over gluten 117
De onderschatte glutenallergie en het 'non-glutensyndroom' 117
Onderzoeken die de schadelijkheid van gluten aantonen 119
Waarom hebben mensen zoveel last van gluten? 120
Steeds meer gluten 121
Vermijd gluten 125
Hoe glutenallergie is te testen 125
Glutenallergie kan hersenontstekingen veroorzaken 126
Plotseling veranderd door glutenallergie 127
Ook glutenallergie bij negatieve testen 128
Histamineintolerantie 129
Het bloed vervoert voedingsbouwstenen 131
Verzuring 131
Verzuring ontstaat als de zuur-basebalans uit evenwicht raakt 132
Werking 133
De waterhuishouding 134
Wat is gezond water? 135
Basisch ActiefWater heeft een aantal positieve kenmerken 137

Over voldoende water drinken 137
Welke klachten krijg ik als ik te weinig water drink? 138
Vrije radicalen en het antioxidantsysteem 138
Interstitiële vloeistof, het vocht tussen de cellen 141
Hoe wordt de interstitiële vloeistof gereinigd? 142
Samenvatting 143

Hoofdstuk 5 Het hormonale aansturingssysteem 145

Hypothalamus, hypofyse, schildklier, bijschildklieren, alvleesklier, bijnieren, geslachtsklieren 145
Suikerspiegel 146
Hypoglycemie, insulineresistentie, hyperglycemie 147
De verreikende gevolgen van stress 150
Diabetes, darmonderhoud en vertering, afweer, wondgenezing 151
Bijnieruitputting, bijnierstress, bijnier en schildklier, chronische ontstekingen, toxines en zware metalen 152

Hoofdstuk 6 De cel, de meest loyale medewerker 157

Hoe komen voedingsbouwstenen in de extracellulaire, interstitiële vloeistof 158
Hoe komen die voedingsstoffen in de cel? 158
Mitochondriën 160
Nieuwe inzichten in het functioneren van cellen en mitochondriën 161
Mitochondriën zorgen voor energie, aansturing van cellen en warmte 165
De kenmerken van energieproductie in de cel 167
Celademhaling 168
Mitochondriën en de rol in het afweersysteem 170
De twee soorten afweer in het kort 171
Afweer door NO-gas 171
Afweer door antilichamen 171
Th1-Th2 verhouding 172
Functiestoring van de mitochondriën als vertering en stofwisseling niet goed werken 173
Energie en informatie 174
Het immuunsysteem binnen de cel 176
Het immuunsysteem buiten de cel 177
Nooit verkouden hoeft niet gezond te zijn 178

Hoofdstuk 7 Het ontgiftingssysteem van het lichaam 181

Het op peil houden van de ontgiftingscapaciteit door supplementen 183
Neutralisering van vrije radicalen door electronen 183

Hoofdstuk 8 De drie arbeidsvoorwaarden van de cel 186

De eerste arbeidsvoorwaarde van de cel 186

Voedingsbouwstenen 186
De schadelijkheid van de magnetron is al lang bekend 187
Onvolwaardig voedsel 191
Samenvatting 195

De tweede arbeidsvoorwaarde van de cel 196

Een schone werkomgeving 196
Toxines in het dagelijks leven 197
Endogeen 197
Exogeen 199
Zware en lichte metalen 199

Amalgaam 199
Kwik 201
Lood 204
Arsenicum 205
Aluminium 205
Cadmium 205
Palladium 206
Toxines in huidverzorgingsproducten 206
Enkele feiten over ingrediënten van huidproducten 208
Om welke stoffen gaat het? 209
Conserverende stoffen 209
Parabenen 210
Kathon CG 210
Diazolidinul Urea 210
Triclosan 211
Oplosmiddelen 211
Stoffen die de doorlaatbaarheid van de huid vergroten 212
Vochtinbrengende stoffen 212
Zonnebrandlotion 213
Huidverzorging en kinderen 217
Talkpoeder, goed of slecht? 218
Vaccinaties 219
Bijwerkingen bij 8000 Britse meisjes 220
Vaccinatiestrijd en proces van Engelse arts 224
Medicijnen zijn geen geneesmiddelen 237
Medicijnen doden ons 238
Toxines als toevoeging aan voeding 241
Kunstmatige zoetstoffen 242
E951 Aspartaam 242
E954 Sacharine 242
E 955 Sucralose 242
E 952 Cyclamaat 242
Smaakversterkers 243
E621 monosodiumglutamaat = natriumglutamaat (MSG) 243
Conserveringsmiddelen 244
Kunstmatige kleurstoffen 244
E102 Tartrazine 244
E104 Cholinegeel 244
E150a-150d, bruine suikerkleur in cola en alcoholische dranken 244
E150c Ammonia-caramel 245
E160b Anatto 245
E161g Canthaxantine 245
Toxines op en in voeding 245
Genetisch gemanipuleerde voeding, GMO 246
Er zijn veel (bij)werkingen aan het eten van GMO-voeding 249
Wat er gebeurt met kritisch onderzoek, De 'Goodman factor' 252
RoundUp, verstoring van de hele biologische keten 253
RoundUp is giftig bij inname 254
RoundUp beïnvloedt enzymen en bindt essentiële metalen, waaronder mangaan 255
Roundup vormt een immens probleem, is te vinden in moedermelk en urine 256
Het doodspuiten van gezonde planten 257
Roundup op stations, schoolpleinen en parkeerplaatsen 258
Electromagnetische stress 259

Emotionele stress 261
Lichamelijke stress 263
De visie van dr. Vargas op celstress 263
De derde arbeidsvoorwaarde van de cel 264
Cellen zijn elektrische 'apparaten' 264
De rol van het celmembraanpotentiaal 264
De rol van het celmembraan bij het transport 265
In het celmembraan zitten receptoren voor boodschappersstoffen 265
De celstructuur 266
Enkele voorbeelden van de functie van het celmembraan 267
Het celmembraan en zijn omgeving 267
Hoe blijft het celmembraanpotentiaal intact? 267
Als het celmembraan 'lekt' 268
Celfunctie en –energie 269
Ondersteuning van de celenergie door gepulseerde
electromagnetische energie 270
Katalysator bij herstel van het celmembraanpotentiaal 271
Hoe het werkt 271
Ondersteunen regeneratie 272
Onderzoek 272

Hoofdstuk 9 Electronen als antioxidant 275

De aarde als electronenbron 276
Slapen in contact met de aarde 277

Hoofdstuk 10 Hoe weet u of u gezond bent? 281

Het lichaam geeft signalen; neem deze serieus 282

Hoofdstuk 11 Het belang van voeding voor onze gezondheid 285

Door John Koezen

Hoofdstuk 12 Het CelHerstelConcept in de praktijk 330

Wanneer bent u gezond? 330
De kortste handleiding voor gezond leven 330
Houd uw gezondheid zelf in de gaten 333
*Vitamine D, vetzuuranalyse, cortisolstressprofiel,
uitgebreid hormoonstressprofiel* 335
IgG-voedingsallergietest, cholesterol 338
Ontlastingsonderzoek 340
Urine pH 343
Het verschil tussen zelftesten en een preventieve checkup 343
Preventieve onderzoeken 344
Uitgebreide vragenlijst en gesprek 345
Regulatiethermografie 346
Hartcoherentie 353
Ontlastingsonderzoek 354
Functioneel bloedonderzoek 354
Bloeddruk 354
Urine-onderzoek 355
U bent verantwoordelijk voor uw gezondheid 356
Als klachten zijn ontstaan 356
Geen one step quick fix bij autopech en huisrenovaties 357
Waarom verwachten we quick-fixes bij gezondheidsproblemen? 357
'Onderzoekt voor u begint' 360
Bij klachten: eerst oorzakelijk onderzoek, dan doelgericht plan 361

Het gesprek en de vragenlijst, regulatiethermografie, levendbloedanalyse, genetische aanleg, Biologisch Electriche ImpedantieAnalyse, bloed- en ontlastingsonderzoek, 361
testen op zware metalen
Het plan van aanpak 368

Hoofdstuk 13 gestructureerd werken aan gezondheidsherstel 373

Inleiding 373
Chronische vermoeidheid, astma en darmproblemen 374
Schildklierproblemen, een immuunsysteemprobleem 375
De ziekte van Alzheimer en andere hersenaandoeningen 378
Nekklachten die leiden tot mitochondriënziekte 381

Hoofdstuk 14 Over voeding 389

Inleiding 389
Basisrichtlijnen 390
Ontbijt, lunch, avondmaaltijd, tussendoor 390
Recepten 393
Het fermenteren van voeding 395

Hoofdstuk 15 Gezondheidsonderhoud dat u zelf kunt doen 398

Over ontgifting en reiniging 398
Darmreiniging, supplementen, klysma's 398
Leverreiniging, het protocol, klysma's 399
Zweten, infraroodsauna, ontgiftende voetpleisters, basisch volbad, detox voetenbad 402
Ontgiftende supplementen 403
NO-ONOO combinatie 404
Celstofwisselingverbetering 405
Probiotica 405
Testen wat nodig is 405

Hoofdstuk 16 Algemene ondersteunende adviezen en producten 406

Gehurkt op toilet 406
Lopen op blote voeten in plaats van in dure schoenen 407
Gezond bewegen 409

Hoofdstuk 17 Veelgestelde vragen 411

Hoofdstuk 18 Voedingstips 420

Hoofdstuk 19 Praktische Lijstjes 424

Gluten 424
Histamine 425
E-nummers 430
Lijst voedingsmiddelen glycemische index en zuur-base eigenschappen 438
FODMAP 442
Handleidingen 443
Informatieve websites 443

Geraadpleegde literatuur 446