

Om te begrijpen hoe je weer gezond kan worden is het eerst belangrijk om je concept over ziekte te veranderen. Een “ziekte” is simpelweg een naam voor een symptoom (of meerdere symptomen) dat verschijnt wanneer zuren de cellen van het lichaam beschadigen (of een ontstekingsreactie op gang brengt). De meeste mensen zijn bang voor ziekten omdat ze niet begrijpen wat de oorzaken zijn. Artsen maken ziekten zo ingewikkeld dat de gemiddelde persoon denkt dat alleen een getrainde specialist hem kan helpen. Dit is niet waar. Om symptomen van ziekte te begrijpen moet je simpelweg verzuring en toxiciteit begrijpen en hoe het lichaam hierop reageert. Als je dit begrijpt, zal je zien dat ziekte een natuurlijk proces is – het resultaat van ongebalanceerde beslissingen en acties. Ziekte is gewoon een reactie van het lichaam op toxiciteit en verzuring (alles wat we eten, drinken, inademen en op onze huid smeren).