



Veel mensen lijken ziek, terwijl ze dat eigenlijk niet zijn. Artsen verwarren hun symptomen met een echte ziekte. De Hongaarse arts dr. Gábor Lenkei vindt dat eerst moet zijn voldaan aan de fundamentele voorwaarden voor een normale werking van het lichaam, vooraleer een medische behandeling mag worden overwogen. Tekorten aan water, zuurstof, vitaminen, mineralen en overige voedingsstoffen kunnen lichamelijke klachten veroorzaken die op een ziekte kunnen lijken. "Een echte ziekte verdient een medische behandeling", zegt Lenkei, "een toestand die er op lijkt absoluut niet."

Bent u ziek, of lijkt het maar zo?

dr. Gábor Lenkei



'Het wordt tijd te breken met de opvatting dat 'elke ongunstige fysieke toestand een ziekte is'

“**H**et is tijd te breken met de ouderwetse, schadelijke en toch diepgewortelde opvatting dat elke ongunstige fysieke toestand een ziekte is”, schrijft dr. Lenkei in zijn nieuwste boek ‘Toestanden die op ziektes lijken’. “We moeten ook afstappen van de slechte gewoonte om als oplossing voor elke lichamelijke klacht medicijnen te slikken”. Hij stelt als belangrijkste regel: “Voor we mensen als ziek bestempelen en hen mogelijk tot zeer langdurig medicijngebruik of een levenslange behandeling veroordelen, moeten we helemaal zeker zijn dat wat we zien een echte ziekte is.”

Als eerste voorbeeld beschrijft Lenkei in zijn boek wat er gebeurt als mensen lijden aan een watertekort. “Veel, misschien wel de meeste mensen houden hun lichaam gevangen in een staat van chronische dorst, waardoor het in meer of mindere mate voortdurend uitgedroogd is”. Een tekort aan water kan uiteenlopende mentale en fysieke symptomen veroorzaken. “Daarvan zijn er heel wat die we, onterecht, als ‘echte’ ziekte zouden kunnen identificeren. Een van de symptomen van watertekort is hoge bloeddruk. “Deze mensen krijgen waarschijnlijk bloeddrukverlagers, terwijl hun hoge bloeddruk uitsluitend het gevolg is van watertekort”. Een ander symptoom van uitdroging is depressie. “Die zouden we kunnen behandelen met antidepressiva, wat een gigantische blunder zou zijn, want deze uitgedroogde mensen hebben dorst, al merken ze dat zelf niet”.

Ook kan hoofdpijn een gevolg zijn van uitdroging. “Onder invloed van de niet-aflatende stroom farmareclame is de kans groot dat deze mensen pijnstillers, die zogenaamd wonderen doen tegen hoofdpijn, gaan slikken. Dat zou bijzonder schadelijk zijn. Ook al beseffen ze dat niet. Ze hebben geen pijnstillers nodig, maar water. Belangrijk hierbij om te weten is dat chronische dorst ons dorstgevoel vermindert.

Daardoor zullen mensen na een tijdje de hoeveelheid vocht die ze nodig hebben niet eens meer willen opnemen”.

SCHEURBUIK

Verderop in het boek legt dr. Lenkei uit dat zeelieden vroeger op lange tochten stierven aan scheurbuik. “Ze hadden niet het gevoel dat ze honger hadden, toch verhongerden ze. Tot ze er zelfs aan stierven. Hun voeding bevatte van verschillende voedingsstoffen waarschijnlijk minder dan ideaal zou zijn geweest. Van één stof was het tekort zo ernstig dat het de stoere zeebonken heeft klein gekregen. Hun immuunsysteem gaf het op en ze werden kwetsbaar voor allerlei infecties. Hun bloedvaten vielen uiteen en ze kregen overal in hun lichaam bloedingen. Uiteindelijk stierven ze aan scheurbuik. In hun voedingspatroon was er een extreem gebrek aan een bepaalde voedingsstof, die we tegenwoordig kennen als vitamine C. Een tekort daaraan leidt dus tot een zeer ernstige en mogelijk zelfs dodelijke toestand die op een ziekte lijkt. Die toestand noemen we in de geneeskunde scheurbuik.”

En scheurbuik is de meest extreme vorm van een tekort aan vitamine C. Ook een ‘normaal’ tekort aan vitamine C kan al schade aanrichten, zo redeneert dr. Lenkei. “De hoeveelheid vitamine C waarmee we met zekerheid de fundamentele voorwaarden voor een normale werking kunnen naleven, bedraagt minimaal 30 milligram per kilogram lichaamsgewicht. Volgens de officiële gegevens krijgt de gemiddelde mens met een beetje geluk dagelijks zo’n 80 milligram vitamine C binnen.” Dr. Lenkei betoogt vervolgens dat tekorten aan andere voedingsstoffen, met name microvoedingsstoffen (vitaminen, mineralen en spoorelementen), heel veel lichamelijke en mentale symptomen kunnen veroorzaken. “Mogelijk bestaan er geen ziektes die niet na te bootsen zijn door toestanden die op ziektes lijken”.

'Ik sta bij veel mensen bekend als de dokter die de handschoen heeft opgenomen tegen de farma-maffia.'

Als ander voorbeeld geeft dr. Lenkei de situatie met vitamine B1. "Zo krijgen we tegenwoordig bijvoorbeeld met onze voeding zo'n 5 milligram vitamine B1 binnen, terwijl dagelijks minimaal 100 tot 200 milligram nodig is om ons zenuwstelsel rustig en evenwichtig te laten werken. Klachten die door het opbouwen van een tekort aan vitamine B1 kunnen ontstaan zijn onder andere zenuwachtigheid, angst, prikkelbaarheid, neurologische en emotionele instabiliteit, gemoedsstoornissen, depressie, paniekaanvallen, verminderd concentratievermogen, verstrooidheid, een toestand die op 'hyperactiviteit' lijkt, nare dromen en slaap die geen rust biedt. Is het bij klachten zoals deze misschien de moeite waard eerst te kijken wat het oplevert als we voldoende vitamine B1 opnemen? Voordat we beginnen aan medicijnen – slaapmiddelen, kalmeermiddelen, antidepressiva, angstremmers enzovoort – waarvan algemeen bekend is dat ze gewoning en verslaving veroorzaken?" Ook haalt hij vitamine E aan als voorbeeld. "Iedereen zou moeten weten dat vitamine E ook noodzakelijk is voor de gezondheid van ons hart en onze bloedvaten. Voor een gunstig effect zouden we dagelijks minimaal zo'n 400 tot 600 IE nodig hebben. Een gemiddeld voedingspatroon verzekert in het beste geval slechts 10 IE. Als ik hierover nadenk, roept dat bij mij de vraag op hoe het zou komen dat 'hartziekten' worden beschouwd als de meest voorkomende ziekten?"

Elke vitamine en elk mineraal draagt bij aan een brede waaier aan levensprocessen. Een tekort aan één van deze stoffen kan leiden tot vele dozijnen symptomen. "Nu begrijpt u dat heel wat symptomen en toestanden die op ziektes lijken, kunnen worden behandeld en verholpen door voldoende vitaminen en mineralen te nemen", schrijft Lenkei. Hij is zeker niet tegen medische behandelingen: "Ik zeg niet dat medische behandelingen niet

nodig zijn. Ze zijn wel degelijk nodig, telkens bij confrontatie met een echte ziekte. Een toestand die op een ziekte lijkt, vereist echter geen medische behandeling. Die maakt de situatie alleen maar erger. Een toestand die op een ziekte lijkt, is over het algemeen gemakkelijk te behandelen en kan gewoon op korte termijn worden verholpen."

Dr. Lenkei waarschuwt bovendien voor de gevaren van onnodig medicijngebruik. "Zelfs als het gebruik van medicijnen gerechtvaardigd is, komen er mogelijke ernstige gevaren bij kijken. Al in 1995 bleek dat op de lijst van vaakst voorkomende doodsoorzaken de derde plaats (na kanker en hart- en vaatziekten) is weggelegd voor sterfgevallen waarbij mensen niet sterven ten gevolge van hun ziekte, maar ten gevolge van de bijwerkingen van de medicatie die ze kregen voorgeschreven."

VERRADEN

Gábor Lenkei haalt in 1986 summa cum laude zijn graad in de geneeskunde en mag de eed van Hippocrates afleggen. Zes jaar lang werkt hij binnen de reguliere geneeskunde, waarvan twee jaar als onderzoeker, twee jaar als arts in een algemene kliniek en twee jaar in een gynaecologische praktijk. "Daar kwam ik in aanraking met de kennis die mijn leven overhoop gooide. Ik besepte opeens dat ik verraden was, dat ik verblind was geweest door mijn opleiding die mij één kant van de zaak had onderwezen en de wereld van de alternatieve geneeskunde aan mijn blik onttrokken had. Ik kon dit inzicht niet verenigen met het voortzetten van mijn geneeskundige praktijk en dus nam ik in 1992 ontslag. Op dat moment was de aidsgekte op zijn hoogtepunt. Als onderzoeker had ik enige tijd in de microbiologie gewerkt: een medisch kennisgebied dat zich met bacteriën en virussen bezighoudt.

Aids is een virusziekte. Toen ik mijn kennis van de reguliere geneeskunde naast de informatie legde die ik uit alternatieve geneeskunde had gehaald, begreep ik dat behandeling mogelijk was. Samen met een collega, ook een voormalige reguliere arts, begon ik met het 'behandelen' van drie patiënten met hoge doses vitaminen en andere natuurlijke methoden. Later begrepen wij dat de doses nog niet hoog genoeg waren geweest. Inmiddels staat buiten kijf dat de activiteit van alle virussen deels of geheel te blokkeren is met behulp van natuurlijke behandelmethoden, zoals het innemen van vitamine C. Destijds was ik niet goed voorbereid op de (negatieve) reacties van de media, maar het tij is gekeerd en er is geen beter moment voor verandering dan nu. Meer dan ooit vind ik dat we de kennis moet delen. Ik sta bij veel mensen bekend als 'de dokter die de handschoen heeft opgenomen tegen de farma-maffia'. Daar zit iets in. Ik heb mijn hand in het wespennest gestoken. En daarna goed geschud. Opmerkelijk is dat ik deze stunt ook heb overleefd. Volgens mij was dat juist de echte attractie: ook tijdens de heftigste aanvallen overeind blijven. Anderen omschrijven me als 'de dokter die mensen de ogen opent'. Deze omschrijving is naar mijn gevoel veel beter. Ik voel mij vereerd als mensen zo over mij denken. Het is een titel die ik met veel trots draag. Ik werk inderdaad hard om mensen de ogen te openen. Maar dat is geen doelstelling op zichzelf." 🐦



Dr. Gábor Lenkei is een Hongaarse arts, die in 1986 summa cum laude slaagde voor zijn medische universitaire opleiding. Na zes jaar verliet hij het reguliere circuit. Zijn nieuwste boek is 'Toestanden die op ziektes lijken'. Eerder schreef hij de bestseller 'Censuur – wat u niet mag weten over uw gezondheid'.

gaborlenkei@speakersacademy.nl