

Stijn Elsen

De wetenschappelijk bewezen geheimen van

**Een Leven Lang
Gezond & Gelukkig**

Gezondheidscoach/Psycholoog Stijn Elsen begeleidt je volgens de meest recente doorbraken in de medische wetenschap naar

Het **welzijn** dat je wil

De **inzichten** die je nodig hebt

Het **leven** dat je verdient

© 2011 Stijn Elsen

De mens is niet de schepping van omstandigheden.

Omstandigheden zijn de schepping van de mens.

*Blijvende resultaten zijn altijd een combinatie van
gezond verstand, geduld en doorzettingsvermogen.*

*In iedere situatie zijn wij zelf
de oorzaak van onze eigen resultaten.*

*Welke resultaten wil jij graag?
Meer geld? Vitaliteit? Levenslust?
Voldoening? Liefde? Een slanker figuur?*

*Actie is altijd het sleutelwoord.
Het is aan jou om doelen te stellen
en hieraan actie te verbinden.*

*Niets is belangrijker dan
de meest vreugdevolle mens te maken van jezelf.*

*Neem nu de controle.
Scheep een lang, gezond en gelukkig leven*

Voorwoord

Beste,

Ik geloof in gezond verstand en in zaken realistisch bekijken. In dit boek vind je bewezen principes en concrete voorbeelden van technieken waarmee je een lang, gezond en gelukkig bestaan kunt creëren. Waar ons leven werkelijk om draait is liefde, voorspoed, gezondheid en geluk. Dit zijn onze ultieme doelen. Dit is wat we uiteindelijk allemaal willen.

Het is mijn ervaring dat raadgevingen voor een gezond en gelukkig leven vaak niet effectief, duidelijk en eenvoudig genoeg zijn. Men ziet door de bomen het bos niet meer. Uiteindelijk zijn er geen complexe, exotische technieken voor nodig, en dat zal ik je laten zien. In mijn persoonlijke zoektocht naar de grootste levenskwaliteit heb ik ontdekt dat blijvend gezond en gelukkig zijn eigenlijk niet zo moeilijk is, dat het onze eigen natuur is. Denk maar aan kinderen die bijna altijd gelukkig zijn zonder specifieke (uitwendige) redenen. Gelukkig zijn komt bij kinderen vanzelf, van binnenuit. Recent wetenschappelijk onderzoek toont aan dat een aantal voorwaarden wel vervuld moeten zijn. Gelukkig en gezond zijn (en blijven) blijkt vooral een kwestie van prioriteit geven aan de juiste denk- en leefgewoonten.

Velen onder ons, volwassenen in een modern, technologisch tijdperk, 'worden geleefd' en zijn het verleerd om gelukkig te zijn. We zijn het moeilijk gaan maken. We zijn het gaan relateren aan externe redenen en materieel bezit. Velen onder ons zijn het contact kwijt met de natuur en de eigen natuurlijke inborst. 'Geluk is de weg' zei Boeddha en wat

klinkt dit mooi. Maar hoe moet het dan in de praktijk? Dit boek is hoofdzakelijk gebaseerd op recent wetenschappelijk onderzoek. De studie naar wat er nodig is om een zo lang en gelukkig mogelijk leven te leiden. De principes zijn ook gekozen om hun overweldigende praktische (meer)waarde in zowel mijn eigen leven als in dat van vele anderen in mijn therapeutische praktijk.

Aangezien dit boek over gezondheid en levenskwaliteit gaat, bevat elk hoofdstuk praktische methoden om zeggenschap over je dagelijkse leven te krijgen en waarmee je het lange, gezonde en gelukkige leven kunt creëren dat je wilt. Alle methoden hebben ook mij geholpen de kwaliteit van mijn leven te verbeteren. Ik voelde me geroepen om dit boek te schrijven, omdat deze methoden mij en anderen zo goed geholpen hebben dat ik ze aan zo veel mogelijk mensen wilde vertellen.

Het is mijn grote wens om je met dit boek terug te brengen naar je ware natuur: gezond en gelukkig zijn van binnenuit. Uiteindelijk is dit, zoals je zal merken, relatief eenvoudig. Iedereen kan dit voortdurend ervaren. Met de juiste kennis is het leven wat we ervan maken. Waar geluk en een lang en gezond leven voor het grijpen liggen. Het is vooral een stap, een beslissing, een kwestie van de juiste dagelijkse gewoonten.

Veel succes!

Stijn Elsen

Voorwoord

Inleiding

Deel een

Fysiek Welzijn

- 1.1 Voedsel als medicijn
- 1.2 Ernstige ziekte kan omgekeerd worden
- 1.3 Het zuur-basen evenwicht
- 1.4 De regio- en seizoensgebonden visie
- 1.5 De orthomoleculaire visie
- 1.6 Het Polariteitsprincipe
- 1.7 De 100-jarige visie op gezondheid
- 1.8 Nu brengen we alle visies samen
- 1.9 Ongeraffineerd zeezout
- 1.10 Op natuurlijke manier kanker bestrijden
- 1.11 Beweging als effectief en veilig medicijn
- 1.12 Ontspanning
- 1.13 Slechte gewoonten overwinnen

1.14 Het is beter om voorwaarts te gaan

1.15 Materiële overvloed

Deel twee

Emotioneel Welzijn

2.1 De helende kracht van liefde en relaties

2.2 De maakbaarheid van het geluk

2.3 Je gevoelens verbeteren

2.4 Praktische manieren om je stemming te verbeteren

2.5 Op je eigen gevoel vertrouwen

2.6 Je emoties als gidsend systeem

2.7 Dankbaarheid is de sleutel tot emotionele rust

2.8 Loslaten en vergeven

2.9 De beste manier om je gevoelens te uiten

2.10 Je angsten onder ogen durven zien

2.11 De belangrijkste gevechten worden in je binnenste

2.12 Lessen in moed

Deel drie

Mentaal Welzijn

- 3.1 Gedachten zijn krachten
- 3.2 De juiste beslissingen nemen
- 3.3 Geluk is de weg
- 3.4 Je eigen denken veranderen
- 3.5 Wijze inzichten voor een gelukkiger leven
- 3.6 Zelfwaardering
- 3.7 Geloof creëert biologie
- 3.8 Onvoorwaardelijke acceptatie van jezelf en anderen
- 3.9 De mentale voorwaarden tot succes
- 3.10 Je belangrijk voelen

Deel vier

Spiritueel Welzijn

- 4.1 Enthousiasme
- 4.2 Je innerlijk vuur
- 4.3 Licht werpen op je eigen schaduw
- 4.4 Jezelf bestaansrecht geven

4.5 Doorzetten

4.6 Gematigd oordelen

4.7 Hoe je de 'juiste' beslissingen kan nemen

4.9 Karma?

Deel vijf

Universeel Welzijn

5.1 Bijdragen aan iets dat groter is dan jezelf

5.2 Pure levenskracht in je voordeel gebruiken

5.3 Zeewater: de sterkste vorm van oerlevenskracht

5.4 De perfectie in het geheel

Geraadpleegde literatuur218

*We gaan niet van vergissing naar waarheid maar van waarheid naar
waarheid.*

*We beseffen dan dat je niemand met de vinger kunt wijzen om wat
hij doet*

*Omdat hij op dat moment doet wat hij kan. We leren enkel uit
ervaring.*

Swami Vivekananda

Het is beter om rijk te leven, dan om rijk te sterven.

Wat is het leven?

*Het leven is een boek vol herinneringen dat men af en toe nog eens
openslaat.*

Wat is herinneren?

*Herinneren is in de toekomst terugdenken aan een ervaring die jij nu
zelf maakt.*

*Het enige dat je meeneemt naar de andere kant
zijn je ervaringen. Naar welke ervaringen zou jij het
liefst terugkijken op je sterfbed?*

Inleiding

Dit schijnbaar oneindige, magische heelal waarin wij leven bestaat in zijn essentie slechts uit 5 oerbouwstenen. Deze 5 meest fundamentele bouwstenen zijn de ontzagwekkende oerelementen tijd, ruimte, materie, energie en datgene wat we 'universele intelligentie' zouden kunnen noemen. Deze oerbouwstenen kan je op hun beurt verbinden met de 5 primaire elementen op onze planeet: aarde, water, lucht, vuur en ether. Uit al deze elementen besta jij dus ook. Deze elementen zijn de kern van jouw bestaan. Wat jij eigenlijk bent is een individuele uiting van universele intelligentie. Je bestaat uit immer veranderende energie en materie, in een bepaalde tijd- en ruimte-setting. Sta hier eens even bij stil. Wijzelf en alles-wat-is zijn eigenlijk hetzelfde: een individuele vorm van universele intelligentie (god, liefde, ordening, balans) in een bepaalde specifieke verpakking van energie en vorm, gematerialiseerd op een specifieke locatie in tijd en ruimte. Dit geldt voor alle mogelijke andere zaken.

Het was Aristoteles die aan de vier elementen lucht, vuur, aarde en water het element ether oftewel 'alles doordringende levenskracht/levensenergie' toevoegde als vijfde element. Dit vijfde element symboliseert het energetische potentieel om de 4 primaire elementen (aarde, water, lucht en vuur) te combineren tot iets nieuws. Het staat ook symbool voor het wezenlijke, het zuivere, het allesomvattende, dat in alles aanwezig is en alles-wat-is verbindt.

Onze unieke deelaspecten als mens: ons fysieke lichaam, onze gedachten, onze emoties, onze individuele ziel en onze universele basis kunnen we ook verbinden met de primaire essentiële elementen.

De gedachtenwereld kunnen we linken aan het vluchtige element lucht; ons fysieke lichaam aan het vaste element aarde; onze stromende gevoelswereld aan het element water en onze ziel (ons wonderlijke individuele bewustzijn dat zich bewust is van zijn/haar gedachten, lichaam, gevoelens en omgeving) aan het element vuur. Het element ether is onze energetische (intelligentie) matrix, hetgeen universeel en inherent in alles-wat-is aanwezig is en alles-wat-is verbindt.

Duurzame gezondheid en geluk zijn slechts mogelijk door een bepaald evenwicht te behouden in alle facetten van ons zijn. Het is met andere woorden noodzakelijk om de 5 kernelementen van ons bestaan evenwaardig te verzorgen en in balans te houden. Dit is de grote uitdaging van ons menselijk leven: iedere dag fysiek, psychisch, emotioneel, spiritueel en universeel dansen rond harmonie.

Ieder hoofdstuk behandelt afzonderlijk één deelaspect van ons bestaan:

1: Fysiek welzijn	Aarde	Krachtvoeding	Leven
2: Emotioneel welzijn	Water	Krachtstemming	Liefhebben
3: Mentaal welzijn	Lucht	Krachtwoorden	Leren
4: Spiritueel welzijn	Vuur	Je passies leven	Bijdragen
5: Universeel welzijn	Ether	Levensenergie	Perfectie

Het is de bedoeling dat je je de praktische geluksgewoonten, die samengevat zijn op het einde van ieder hoofdstuk, eigen maakt. Dat je deze gaat toepassen om een grotere gezondheid en levensvreugde te kunnen ervaren. Je hoeft niets zomaar van mij aan te nemen. Bewijs aan jezelf of mijn praktische methode werkt of niet werkt door het zelf uit te proberen.

Ik heb geprobeerd dit boek zo te maken dat het gemakkelijk is in het gebruik. Ik heb het geschreven voor mensen die geen geduld hebben voor langdurige, oeverloze, intellectuele discussies. Als je snelle resultaten wilt, en methoden die gemakkelijk te begrijpen zijn, dan zou dit een geweldig boek voor je moeten zijn: dit is een dun boek en je hoeft het niet van het begin tot het einde te lezen om er iets aan te hebben. Je kunt in elk hoofdstuk duiken dat je aantrekt en daar beginnen. Volg je intuïtie maar. Ik heb ook gemerkt dat ik op verschillende momenten in mijn leven andere methoden nodig had, en dat de methoden waarvan ik gebruik maakte steeds veranderden al naargelang de situatie.

Als laatste wil ik nog vermelden dat dit boek bedoeld is om je zoveel mogelijk plezier en duurzame vreugde te bezorgen. Ik geloof dat wanneer we begrijpen dat we verantwoordelijk zijn voor ons eigen leven en lot, we bewust de ware scheppers kunnen worden die we in feite al zijn. De kracht is altijd bij jou en het geweldige van je toekomst is dat je die zelf maakt terwijl je leeft.

Deel een

Fysiek Welzijn

De volksgezondheid is in feite het fundament

waarop het geluk en de kracht van een natie zijn gebaseerd.

BENJAMIN DISRAELI

Er zijn vele waardevolle perspectieven op lichamelijke gezondheid en levenskwaliteit. Toch is het pas wanneer we de verschillende perspectieven naast elkaar plaatsen en integreren dat we tot een zo integraal mogelijke benadering van gezondheid en fysiek welzijn kunnen komen.

Persoonlijk geloof ik niet in één waarheid. We komen naar mijn gevoel pas zo dicht mogelijk bij een vorm van 'waarheid' door een onderwerp vanuit diverse hoeken te belichten. Hierdoor kunnen we zoveel mogelijk deelaspecten en diepgang in het onderwerp omvatten en in ons voordeel gebruiken. Elke aparte visie biedt een deelsom, een aspect. Volheid of 'heel-heid' krijg je door een zo volledig mogelijk beeld te creëren vanuit diverse gezichtspunten.

Vanuit dit oogpunt is de *Unified Theory of Health* een erg mooie totaalvisie op gezondheid. Maar ook het polariteitsprincipe, het zuur-basen evenwicht, de orthomoleculaire visie, het regio- en klimaatgebonden perspectief en de 100-jarige visie op gezondheid zijn waardevolle visies over het op een natuurlijke manier creëren en behouden van gezondheid in

lichaam en geest. Een integratie van deze visies gebruik ik in mijn dagelijkse therapeutische praktijk, om voor ieder individu, op maat, gezondheid te realiseren.

De *Unified Theory of Health (UTH)* stelt dat een gezondheidsprobleem ontstaat door:

Een deficiëntie (tekort) van iets dat het lichaam nodig heeft (voedingsstoffen, water, zonlicht, etc.). Een sportblessure (scheuringen van pezen, spieren, etc.) kan bijvoorbeeld een gevolg zijn van een aminozuretekort, een magnesium-, alfa-liponzuur-, of omega 3-tekort.

Een excess (teveel) van iets dat het lichaam niet nodig heeft (alcohol, snelle suikers, teer, nicotine, cafeïne, overmaat aan voeding, drugs, chemicaliën, medicijnen, enz.).

Te weinig beweging, gebrek aan flow in het lichaam (circulatie, bio-energie, lymfecirculatie, transporteren van voedingsstoffen of metabolisch afval etc.).

Emotionele (onverwerkte/negatieve emoties) of omgevings- (financiële, relationele of milieugerelateerde) *stressoren* die zich fysiek gaan uitwerken door een deficiëntie, overbelasting of vloeigebrek te creëren. Lichaam en geest zijn één. Tegenwoordig spreken we over de 'bodymind'.

Te weinig slaap (als we te weinig slapen hebben we minder vermogen om te regenereren en te ontgiften).

Infecties zijn oorlogen die woeden in ons lichaam: parasitaire, bacteriële, virale of schimmelinfecties – tandvleesontsteking, gistinfectie, gaatjes in de tanden...).

Waar we ons met onze geest op richten: elke gedachte die we hebben wekt een biochemische reactie op in ons lichaam. Als gedachten negatieve boodschappen bevatten zoals onderliggende angsten, gebrek aan zelfwaardering, zorg, oordelen etc. verliest het lichaam energie en geraakt de natuurlijke energiestroom en circulatie geblokkeerd.

Onze genetische aanleg: de erfelijke vatbaarheid voor bepaalde ziekten.

Een mogelijke karmische bagage waarmee we moeten werken.

1.1 Voedsel als medicijn

Dr. David Servan-Schreiber schreef in zijn boek *Uw brein als medicijn*: “Op de dag dat historici zich met de geschiedenis van de geneeskunde in de twintigste eeuw zullen gaan bezighouden, zullen ze er naar mijn mening twee grote keerpunten in ontdekken. Het eerste is de ontdekking van de antibiotica, die longontsteking bijna uitgeroeid hebben – de belangrijkste doodoorzaak in het Westen tot de Tweede Wereldoorlog. Het tweede is een revolutie die nu gaande is: het wetenschappelijke bewijs dat voeding een enorme invloed heeft op bijna alle grote ziekten in de westerse samenlevingen. Cardiologen beginnen het nog maar net toe te geven (ook al schrijven ze nog steeds geen visolie voor ondanks de onderzoeken op dit terrein, en ondanks de nu ook officiële aanbevelingen van de American Heart Association). Psychiaters zijn er nog ver van verwijderd. Toch zijn de hersenen zeker even gevoelig voor de inhoud van de dagelijkse voeding als het hart. Wanneer we ze vergiftigen

met alcohol of andere drugs, lijden ze. Wanneer we ze niet voeden met hun belangrijkste bouwstoffen, lijden ze ook. Het is werkelijk verbazingwekkend dat er vijftienghonderd jaar voor nodig is geweest om de moderne wetenschap te laten terugkeren tot de constatering die bij elke traditionele geneeskunde, of die nu Tibetaans, Chinees, Ayurvedisch of Grieks-Romeins is, in de allereerste geschriften bovenaan staat. Hippocrates zei: 'Laat uw voedsel uw geneesmiddel zijn en uw geneesmiddel uw voedsel.' Dat was vierentwintighonderd jaar geleden."

Dr. Henry S. Lodge, assistent professor in de geneeskunde aan de Columbia University in de Verenigde Staten is co-auteur van het boek *Younger Next Year*. Hij zegt dat ons lichaam iedere dag bij benadering 1% van onze lichaamscellen vervangt, en we dus iedere 3 maanden een volledig nieuw lichaam creëren. Dit is dus jouw kans! Wat een krachtige motivatie: de cellen van morgen worden gemaakt van wat we vandaag eten. Als je zou beginnen met gezond te leven in januari, zou je een volledig nieuw lichaam met sterke en gelukkige cellen kunnen hebben tegen april. In mijn werk als therapeut ervaar ik dagelijks het opzienbarende effect van de juiste eet- en leefgewoonten. De meeste ziekten verdwijnen daadwerkelijk vanzelf indien iemand gezond gaat eten en drinken en zorgt voor voldoende zonlicht, beweging en rust. Het lichaam weet namelijk perfect voor zichzelf te zorgen. Zolang het maar niet overdadig belast wordt met alcohol of andere drugs, met teveel eten (want dat zorgt ook voor vergiftiging), transvetzuren, koffie, (fruit)suiker of kunstmatige toevoegingen.

Ik heb jarenlang verschillende diëtmethoden en disciplines voor gezondheid en geluk bestudeerd. Je meer bewust worden van de relatie tussen voeding en gezondheid is altijd een goed startpunt om de kwaliteit van je leven te verbeteren. Als je graag lang en gelukkig wilt leven ga ik ervan uit dat je je lichaam reinigt en voedt en het niet vergiftigt of laat dichtslibben.

Geraadpleegde literatuur

1. Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW, et al. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? *Lancet*, 1990;336:129-33.

2. *Know your fats*. Mary G. Enig, Ph.D. 2000, Bethesdepress , USA

3. Sadegi, S. Wallace, F.A., Calder, P.C. 1999. Dietary Lipids modify the cytokine response to bacterial lipopolysaccharide in mice. *Immunology*, 1999; 96(3): 404-410.

4.http://voeding.weblog.nl/voeding/2006/06/hoed_je_voor_tr.html

5. Bang, H.O., Dyerberg, J., e.a. (1976). 'The composition of Foods consumed by Greenland Eskimos', *Acta Med Scand*, vol. 200, pp. 69-73.

6. Het betreft vooral dopamine, de neurotransmitter die verantwoordelijk is voor de stimulerende en opbeurende werking van amfetaminen en cocaïne. Chalon, S., Delion-Vancassel, S., e.a. (1998). 'Dietary fish oil affects monoaminergic neurotransmission and behavior in rats', *J Nutr*, vol. 128, pp. 2512-2519.

7. Stoll, A.L., Severus, W.E., e.a. (1999). 'Omega-3 fatty acids in bipolar disorder: A preliminary double-blind, placebo-controlled trial', *Archives of General Psychiatry*, vol. 56, pp. 407-412.

8. Stoll, A.L. (2001). *The Omega-3 Connection: The Groundbreaking Omega-3 Antidepressant Diet and Brain Program*. New York : Simon & Schuster.

9. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. Frank B. Hu, MD; Meir J. Stampfer, MD; Eric B. Rimm, ScD and co. *JAMA*. 1999;281(15):1387-1394. doi:10.1001/jama.281.15.1387

10. Fairfield , K.M. & Fletcher, R.H. (2002). 'Vitamins for chronic disease prevention in adults: scientific review', *JAMA*, vol. 287 (23), pp. 3116-3126. Fletcher, R.H. & Fairfield, K.M. (2002). 'Vitamins for chronic disease prevention in adults: clinical applications', *JAMA*, vol. 287 (23), pp. 3127-3129.

11. A. Arch Intern Med. 2008 Jun 9;168(11):1174-80. 25-hydroxyvitamin D and risk of myocardial infarction in men: a prospective study. Giovannucci E, Liu Y, Hollis BW, Rimm EB. Source Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, 665 Huntington Ave, Boston, MA 02115, USA. egiovann@hsph.harvard.edu

11.B.<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/questions/vitamin-d-and-chronic-disease/index.html>

12. A. *Am J Ind Med*. 2010 Dec;53(12):1197-206. Aspartame administered in feed, beginning prenatally through life span, induces cancers of the liver and lung in male Swiss mice. Soffritti M, Belpoggi F, Manservigi M, Tibaldi E, Lauriola M, Falcioni L, Bua L. Source Cesare Maltoni Cancer Research Center, Ramazzini Institute, Bentivoglio, Bologna, Italy. soffrittim@ramazzini.it

12. B. *Am J Clin Nutr*. 2010 Sep;92(3):626-33. Epub 2010 Jun 30. Intake of artificially sweetened soft drinks and risk of preterm delivery: a prospective cohort study in 59,334 Danish pregnant

women. Halldorsson TI, Strøm M, Petersen SB, Olsen SF. Source Centre for Fetal Programming, Statens Serum Institut, Copenhagen, Denmark. lur@ssi.dk

13. *The Okinawa Program : How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Health--And How You Can Too.* By Bradley J. Willcox, D. Craig Willcox and Makoto Suzuki (March 12, 2002).

14. B. J. Willcox, D.C. Willcox, and M. Suzuki, "Evidence-based Extreme Longevity: The Case of the Okinawa, Japan," *Journal of the American Geriatrics Society* 2001, 49(4):397. Kijk ook naar hun "Built to last? Past Medical History of Okinawan-Japanese Centenarians, " *Journal of the American Geriatrics Society* 2002, 50(4):394.

15. Bradley J. Willcox et al., *The Okinawa Program*, P. 1.

16. <http://www.natuurdietisten.nl/detail.php?cod=488&id=493&page=9>

17. Joanne Slavin et al., "The Role of Whole Grains in Disease Prevention, " *Journal of the American Dietetic Association* 2001, 101:780-85. See also D. R. Jacobs et al., "Whole grain intake and cancer: An expanded review and meta-analysis," *Nutrition and Cancer* 1998, 30:85-96.

18. D. R. Jacobs et al., "Is whole grain intake associated with reduced total and cause-specific death rates in older women? The Iowa Women's Health Study," *American Journal of Public Health* 1999, 89(3):322-29. See also S. Liu, "Intake of refined carbohydrates and whole grain foods in relation to risk of type 2 diabetes mellitus and coronary heart disease," *Journal of the American College of Nutrition* 2002, 21(4)/298-306. D.R. Jacobs et al., "Reduced mortality among whole grain bread eaters in men and women in the Norwegian County Study," *European Journal of Clinical Nutrition* 2001, 55(2):137-43; J. L. Slavin et al., "The Role of Whole Grains in Disease Prevention," *Journal of The American Dietetic Association* 2001, 101(7):780-85.

19. "The Guardian", donderdag 9 januari 2003, Sarah Boseley, redacteur gezondheid, Vertaling: Ed Gunneweg, Web: <http://www.aspartaam.nl/artikelen/who.html>

20. Babyak, M., Blumenthal, J.A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., et al., "Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 months," *Psychosomatic Medicin*, 2002, 62(5): 633-638

21. Cooper-Patrick, L. MD, MPH, Ford, D.E., MD, MPH, Mead, L.A., ScM, Chang, P.P., MD, Klag, M.J. MD, MPH, "Exercise and Depression in Midlife: A prospective Study," *American Journal of Public Health*, 1997, 87(4): 670-673

22. Lobstein, D.D. et al., "Depression as a Powerful Discriminator Between Physically Active and Sedentary Middle-Aged Men," *Journal of Psychosomatic Research*, 1983, 27:69-76

23. McNeill, J.K., et al, "The effect of Exercise on Depressive Symptoms in the Moderately Depressed Elderly," *Psychology and Aging*, 1991, 6:487-488.

24. North, T.C., McCullaugh, P., Tran, Z.V., "Effects of Exercise on Depression," *Exercise and Sports Sciences Review*, 1990, 18:379-414.

25. Eliassen A., Colditz G., Rosner B., et al. "Adult Weight Change and Risk of Postmenopausal Breast Cancer," *Journal of the American Medical Association*, 2006, 296:193-201

26. Holmes, M.D. et al., "Physical Activity and Survival of Breast Cancer Diagnosis," *Journal of the American Medical Association*, 2005, 293: 2479-2486

27. Harvard School of Public Health, "The Impact of Weight on Cancer Risk," *The Nurses' Health Study Annual Newsletter*, 2003, 10:1, 4

28. Blumenthal, J.A., Williams, R.S., Needels, T.L., Wallace, A.G., "Psychological Changes Accompany Aerobic Exercise in Healthy Middle-Aged Adults," *Psychosomatic Medicine*, 1982, 44:529-536

29. Folkins, C.H., Sime, W.E., "Physical Fitness Training and Mental Health", *American Psychologist*, 1981, 36: 373-389

30. Landers, D.M., "The Influence of Exercise on Mental Health," *Research Digest*, 2(12)

31. Tremblay, A., Simoneau, J.A., Bouchard, C., "Impact of Exercise Intensity on Body Fatness and Skeletal Muscle Metabolism," *Metabolism*, 1994, 43(7): 814-818

32. *California Department of Education*, "Healthy Children Ready to Learn: A White Paper on Health, Nutrition, and Physical Education," State of Education Address, January 24, 2005.

33. *American College of Sports Medicine Press Release*, "Protect Against Colds with Exercise," October 6, 2009

34. Neale, T., "Exercise May Slow Telomere Shortening, Aging," *Medpage Today*, November 30, 2009

35. Willey, J.Z., Moon, Y.P., Paik, M.C., Boden-Albala, B., Sacco, R.L., Elkind, M.S.V., "Physical Activity and Risk of Ischemic Stroke in the Northern Manhattan Study," *Neurology*, 2009, 73:1774-1779

36. Fiatarone, M.A., Marks, E.C., Ryan, N.D., Meredith, C.N., Lipsitz, L.A., Evans, W.J., "High Intensity Strength Training in Nonagenarians: Effects on Skeletal Muscle," *Journal of the American Medical Association*, 2005, 293:2479-2486

37. DoorTessaVanderberg(<http://www.gezondheidsnet.nl/bewegen/artikelen/525/dansen-maakt-gelukkig>)

38. 'FLOW'. De Psychologie van de Optimale Ervaring. Mihaly Csikszentmihalyi Uitgeverij Boom. Mei 2007.

39. Marla Cone, "Estrogen Imitator in Womb May Lead to Cancer in Men, Study Finds," *Los Angeles Times* May 3, 2005. In 2005, the environmental Working Group released a report based on tests of ten samples of umbilical-cord blood taken by the American Red Cross. They found an average of 287 contaminants in the blood, including mercury, fire retardants, pesticides, and gasoline byproducts.

40. Michael Lerner, *Choices in Healing: Integrating the Best of Conventional and Complementary Approaches to Cancer* (MIT Press, 1994), pp. 154-58.

41. D. Spiegel et al., "Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer," *The Lancet* 1989, ii:888-91. Zie ook David Spiegel, *Living Beyond Limits: New Hope and Help for facing Life Threatening Illness* (Times Books, 1993)

42. Janny Scott, "Study Says Cancer Survival Rates Rise With Group Therapy," *Los Angeles Times* May 11, 1998

43. F. I. Fawzy et al., "Malignant melanoma: Effects of early structured psychiatric intervention , coping, and affective state of recurrence and survival six years later," *Archives of General Psychiatry* 1993, 50: 681-89.

44. J. H. Medalie and U. Goldbourt , "Angina pectoris among 10000 men. II. Psychosocial and other risk factors as evidenced by a multivariate analysis of a five-year incidence study," *American Journal of Medicine* 1976, 60(6):910-21.

45. J. H. Medalie et al., "The importance of biopsychosocial factors in the development of duodenal ulcer in a cohort of middle aged men," *American Journal of Medicine* 1992, 136(10):1280-87.

46. The Swedish Study: Annika Rosengren et al., "Stressful Life Events, Social Support, and Mortality in Men Born in 1933," *British Medical Journal* Oct. 19, 1993.