

NEEM JE
GEZONDHEID
IN EIGEN HANDEN

STEF MINTIENS
ILLUSTRATIES: ERWIN VANMOL

AERIAL MEDIA COMPANY

Eindredactie: Vera Groen
Illustraties: Erwin Vanmol
Vormgeving en zetwerk: Klaartje De Buck, Letterwerf

Met dank aan Vanessa Rogiest

ISBN 978-94-026-0133-6
NUR 870

© 2016 Stef Mintiens
© 2016 Nederlandstalige uitgave: Aerial Media Company bv, Tiel

Dit boek biedt een leidraad om zoveel mogelijk zelf je gezondheid in handen te nemen. De adviezen in dit boek zijn samengesteld op basis van jarenlange studie en ervaring, maar bieden geen garantie voor genezing van welke aard dan ook. Het is geen vervanging voor professionele medische hulp en adviezen. De auteur en/of de uitgever nemen geen verantwoordelijkheid voor het ondeugdelijk gebruik van de adviezen in dit boek.

Blijf op de hoogte van het laatste nieuws over onze producten en auteurs!
Schrijf je in op onze nieuwsbrief op www.aerialmediacom.nl.

Aerial Media Company bv.
Postbus 6088
4000 HB Tiel

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB, Hoofddorp).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

WWW.HERBATHEEKGENT.BE

De adviezen in dit boek kunnen in vijf zinnen worden samengevat:

1. Leef zo gezond mogelijk, zonder daar stress over te hebben
2. Leef vanuit je hart, niet vanuit je verstand
3. Creëer je eigen ethiek waarin je jezelf kunt vinden
4. Weet wat je eet
5. Beweeg

Maar ik denk dat de meeste lezers toch wel liever wat uitgebreidere tips hebben...

INHOUD

6 SALSA



HOUT EN DELENTE

- 22 Kenmerken van het houtelement
- 25 Etherische oliën voor het houtelement
- 27 De grote lenteschoonmaak
- 32 Diagnose in de natuurgeneeswijzen
- 34 Electroacupunctuur volgens Dr. Voll
- 39 Allergieën: een andere kijk

42 De lentekeuken

- 43 Rode bieten powersap
- 44 Home made green ice tea
- 45 Vlierbloesemlimonade
- 46 Spring rolls veggie
- 46 Mango dipsausje
- 47 Spring rolls raw
- 48 Asperges à la Flamande
- 49 Romig aspergesoepje
- 50 Brandnetelsoep
- 51 Zurkel-paardenbloem-boekweit-pannenkoek
- 52 Lentewok met kiemen en jonge prei
- 53 Ravioli met feta en spinazie
- 54 Lam in bloesempjes
- 55 Rabarbercrumble met gember
- 56 Chocomousse op twee wijzen



VUUR EN DE ZOMER

- 59 Kenmerken van het vuurelement
- 62 Etherische oliën voor het vuurelement
- 62 Zonnebrand en aftersun
- 64 De meridianen van het vuurelement
- 67 Voedsel bewaren

- 77 Raindrops-therapie: herstel je balans
- 80 Soulprints, soulmates en gelukkig zijn

85 De zomerkeuken

- 86 Ijs, sorbet, roomijs of gelato
- 87 Koemelkvrij vanilleroomijs
- 87 Lavendelijns
- 88 Gelato met pistache
- 88 Sorbet van rode bessen met viooltjes
- 89 Snel bosvruchtenijs of bananenijs
- 89 Matcha-groene-thee-ijs
- 90 Tapenade
- 91 Bruschetta
- 92 Snelle courgettesoep
- 93 Artisjokken met bloesems
- 94 Salade niçoise
- 95 Zomerse ratatouille
- 96 Aardbeienconfituur met hele aardbeien
- 97 Sinaasappelmarmelade
- 97 Bosbessengelei met rietsuiker



AARDE EN DE NAZOMER

- 99 Kenmerken van het aarde-element
- 101 Etherische oliën voor het aarde-element
- 102 De voedingsstoffen van bessen, fruit, noten en granen
- 131 De mythe van 'lactose- en glutenvrij'
- 138 Voedselintoleranties bij pasgeborenen
- 143 Gezonde babyvoeding
- 143 Amandelmelk
- 144 Alternatieven voor basisvoedingsmiddelen bij voedselintoleranties
- 148 Diabetes natuurlijk aanpakken
- 154 Het oogstfeest in de keuken
- 155 Haverkorrels met fruit ontbijt
- 156 Zuurdesem zelf maken
- 156 Butternut pancakes

- 157 Butternut-pompoensoep
- 158 Gevulde courgettebloemen
- 159 Graavilohi
- 160 Zoete maiskolven met gomasio
- 161 Romanesco
- 162 Pesto genovese
- 163 Chutney van tomaten
- 164 Dessert van abrikoos-mango-sojayoghurt met blauwe bosbes
- 165 Gedroogde appels met de vijf-elementenkruiden



METAAL EN DE HERFST

- 167 Kenmerken van het metaalelement
- 169 Etherische oliën voor het metaalelement
- 170 De geneeskrachtige werking van kruiden van A tot Z
- 214 Kruidenafkooksels en -aftreksels
- 215 Griep en immuniteit
- 217 Regulatiestarheid
- 220 Kruiden en de liefde: oude gebruiken uit de Flora Magica

223 De vallende bladeren in de keuken

- 224 Brood
- 224 Baguette artisanale
- 225 Zuurdesem-pittenbrood
- 226 Een gezond speltbroodje
- 227 Zachte broodjes
- 228 Tempura klassiek
- 229 Tempura raw
- 229 De dipsaus
- 230 Jerusalem's secret
- 231 Zijdezacht knolselderijsoepje
- 232 Risotto met pijlinktvis
- 233 Risotto met paddenstoelen
- 234 Duifjes in roze grapefruit met waterkerspuree

- 236 Lasagne met paddenstoelen
- 238 Moemoe's appeltaart
- 239 Rode kool
- 240 Ginger snaps
- 241 Appelazijn



WATER EN DE WINTER

- 243 Kenmerken van het waterelement
- 246 Etherische oliën voor het waterelement
- 246 Hydrotherapie
- 270 Twintig stappen naar een gelukkig leven
- 275 De gezondheid van onze mond
- 280 Voeding en gedrag

287 Koken bij het Haardvuur

- 288 Ontbijtkoek
- 289 Chocopasta met cacao-poeder
- 289 Chocopasta met pure chocolade
- 290 Groene currysoep met pastinaak en kokosmelk
- 291 Erwtensop met spelt-zuurdesem croutons
- 292 Snelle stampot
- 292 Gedroogde savooibladere met curry
- 293 Bouillabaisse
- 294 Madeleines uit de Lorraine
- 295 Hazelnootkoekjes
- 296 Speculaas
- 297 Cupcakes met fruit

298 OVER SOBERHEID

In dit boek wordt als maatlepel de term koffielepel (kl) gebruikt. Deze is gelijk aan theelepel (tl). Beide maatlepels kennen een inhoud van 5 ml.

SALSA

Met een cocktail van tropisch fruitsap in de hand stond ik op een zomerse avond op één van de vele pleintjes die Gent rijk is te kijken naar de bezwete en schaarsgeklede lijven van mannen en vrouwen die dansten op zwoele salsa en merengue. Ik ben zelf niet zo'n danser, houd eigenlijk meer van de ingetogen Argentijnse tango, maar de ritmes hadden me te pakken en wiegend vanuit de buik deden mijn heupen en benen alsof ze niet anders konden dan meegaan in deze muziek. Daar werd het me duidelijk: dit was waar we met onze gezondheid naartoe moesten.

De gezondheidszorg van de mens leek zich de voorbije decennia voornamelijk toe te spitsen op het nemen van pillen; iets waar de medische sector en de farmaceutische industrie financieel niet rouwig om waren. Mocht je een aanhanger zijn van een van de veelvuldig circulerende complottheorieën, dan zou je gemakkelijk tot de vaststelling kunnen komen dat de geneeskunde en *big pharma* er alles aan doen om de mensen liefst niet te helpen genezen, maar juist afhankelijk te maken van hun pillen en producten.

Gezonde voedingsgewoonten hebben ondanks het enorme belang ervan immers geen prioriteit en men lijkt alle genezende reflexen van het lichaam juist te willen onderdrukken als waren ze de kwaal zelf. Bovendien lijkt men ervan uit te gaan dat zieke mensen immobiel hóren te zijn: in een bed en liefst op een kamer in een van de door hen gecontroleerde ministaatjes die 'academisch ziekenhuis' genoemd worden.

'Ziekenhuis'... waar is de tijd – nog niet zo lang geleden – dat men sprak van een 'hospitaal'? Deze benaming is een afgeleide van het Latijnse 'hospes' (=gast) wat eerder verwijst naar het ontvangen van gasten dan van zieken, en dan toch een beetje doet denken aan gastvrijheid.

Ook de zogenaamde 'alternatieve sector' is vaak in hetzelfde bedje ziek. Na hun niet aflatende kritiek op de chemische medicatie, kwamen tegenwoordigers daarvan op de proppen met... nóg meer pillen, die ze

de licht eufemistische term 'voedingssupplementen' meegaven en die slechts twee dingen met je doen: (1) je gewoon door laten gaan met het eten van industriële voeding waarin allerhande noodzakelijke bestanddelen niet meer aanwezig zijn én (2) je laten denken dat alles op te lossen is met pillen en je zodoende afhankelijk maken van de verkopers ervan. *The addicts are your most faithful clients.*

Onze ratio heeft al onze reflexen afgepakt en vervangen door angst. Want wie bang is, is gemakkelijk te stimuleren om allerhande 'reddingsacties' te ondernemen, zelfs al richten de reddingsacties meer schade aan dan de oorspronkelijke brand. Niemand zou het toch de brandweerlieden kwalijk nemen dat ze heel je huis van boven tot onder onder water zetten als ze je kwamen 'redden' van een brandende frietpot – en liefst nog preventief de huizen van je burens ook...

"De verzekering betaalt toch", wordt dan schouderophalend gezegd, wat meteen ook de perversiteit van de ziekteverzekering in haar huidige vorm illustreert: de ziekteverzekering bepaalt voor het overgrote deel welke behandelingen terugbetaald worden en dus bijgevolg ook voor welke behandelvormen mensen kiezen, als je hier nog over kiezen kunt spreken. En de lijst van prijzige terugbetaalde behandelingen en medicatie is zeker niet primair geïnspireerd door de bewezen efficiëntie van de behandelingen zelf, maar door het lobbywerk van de belangengroepen, lees: de grote farmaceutische bedrijven. En zo word je op een slinkse wijze opnieuw een grondwettelijke vrijheid afgenomen, met name die over de onaantastbaarheid van je lichaam: de vrijheid om zelf te kiezen welke behandelingen goed voor je zijn.

Ben je intussen een beetje afgehaakt bij zoveel zwartkijkerij? Vind je de schets van hierboven nogal negatief en ongenueanceerd? Dan heb je een punt – ik wil ook zeker geen boek maken waarin alle wantoestanden uitgebreid geschetst en beargumenteerd worden, maar juist ruimte laten om een aantal mogelijke oplossingen aan te reiken.

De zwoel dansende lijven op dat pleintje in Gent bij de ondergaande zon vormden ineens de catharsis van wat gezondheid zou moeten zijn: mensen die samen lachen, praten, bewegen. Ieder in alle vrijheid op zijn of haar manier, zonder enig onderscheid. Gezond eten en drinken (de alcohol in de cocktails even buiten beschouwing gelaten) en je in de warmte van de zon overgeven aan de kunst en aan je intuïtie... Een missie had haar doel gevonden.

Ruim anderhalve eeuw geleden is de Beierse priester Sebastian Kneipp al tot eenzelfde conclusie gekomen. Hij benoemde in zijn boeken vijf pijlers voor een goede gezondheid: Lichaamsbeweging, Gezonde Voeding, Discipline, Water en Kruiden. Maar wie kent de Kneippmethode vandaag nog? Ze is verdwenen in het collectieve oorlogstrauma van na de Tweede Wereldoorlog.

Na die Tweede Wereldoorlog heeft de Angelsaksische publicrelations-machine ons immers doen geloven dat de Engelsen en de Amerikanen de redders waren die het goed met ons voorhadden. Zij hadden immers de demonen uit onze streken verdreven samen met al hun duivelse gewoonten. En nu zouden onze 'redders' onze onwetende ouders en grootouders eens leren hoe voeding hoorde te zijn: clean, steriel, gestandaardiseerd en voorverpakt.

'Goede voeding' hoort echter niet uit een doos of een blik te komen, maar uit de volle grond. 'Geluk' hoort niet domweg vervangen te worden door 'comfort'. 'Gezondheid' is niet synoniem met 'afwezig zijn van symptomen'.

De wereldgezondheidsorganisatie definieerde gezondheid reeds in juni 1946 als volgt: *"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."*

Gezondheid als een toestand van volledig fysiek, mentaal en sociaal welbevinden... Zou onze huidige 'gezondheidszorg' deze definitie ook maar enigszins kunnen waarmaken?

Waardevolle natuur- en kruidengeneeswijzen, die in onze contreien eeuwenlang op een eenvoudige en goedkope manier hun doeltreffendheid hebben bewezen, werden in de loop der tijd gemarginaliseerd, belachelijk gemaakt en vaak ook als illegaal bestempeld. En zo lijkt het er vandaag meer en meer op dat we ons in de luren hebben laten leggen ten voordele van het geldgewin.

De rationele, analytische wetenschappen, waar we allemaal zo van onder de indruk zijn, blijken echter na enkele decennia blind vertrouwen niet meer zo betrouwbaar. Ze lijken hand- en spandiensten te verlenen ten behoeve van *big pharma*. Met behulp van pseudowetenschappelijke,

schier onbegrijpelijke taal, probeert men ons als het ware zaken te verkopen die ver staan van wat een gezonde levensstijl zou kunnen zijn.

En zo lijkt het credo van mijn vriend-schrijver Jeroen wel waarheid te worden: "Alles, beste lezer, zal ooit worden onthuld." Want wat te denken van sjoemelende wetenschappers die, door het manipuleren van onderzoeksresultaten, de sponsoring van hun lab in stand probeerden te houden? Of van mysterieuze verhalen uit de ruimtevaart en vreselijke ziekten die hoogstwaarschijnlijk door de mens zelf werden gemaakt via de genetische manipulatie...?

En wat is ons aandeel hierin? Wel, we proberen ons naar de buitenwereld te gedragen als een voorbeeldige homo sapiens. We willen geen gezichtsverlies lijden of als een buitenbeentje beschouwd worden. En daarom durven we het niet aan om kritische vragen te stellen. We moeten tevreden zijn als de tovenaarsleerlingen in witte schorten ons bijna onuitsprekelijke termen voorhouden als diagnose. 'Klinisch getest' is een term op een verpakking die een haast blindelings vertrouwen geeft in de inhoud ervan. En zeker als er op de reclamefoto ook nog iemand in een witte labojas wordt afgebeeld.

Maar zijn 'klinisch getest' en 'klinisch bewezen' wel synoniem met mekaar? Eigenlijk niet, maar misschien zijn we dat een beetje vergeten.

Ik kon het niet laten even te glimlachen bij de gedachte aan hoe mensen zich door gladde reclame- en pr-praatjes voortdurend laten misleiden, terwijl ik me enkele gelaatsuitdrukkingen van patiënten voor de geest haalde, nadat ze soortgelijke statements van me hadden gehoord. De nieuwe kleren van de keizer, het sprookje dat mijn grootmoeder mij voorlas voor het slapengaan, bleek een mooie metafoor voor hoe mensen door handige taalkunstenaars en malafide handelaars steeds weer in hun hemd werden gezet. Maar gelukkig kon ik ook glimlachen bij de overpeinzing dat er een en ander aan het veranderen is.

Om te beginnen raken meer en meer mensen hun blind vertrouwen in de voedingsindustrie, de banken, verzekeringen en *big pharma* kwijt. En het stemt me absoluut vrolijk te merken hoe jonge mensen zich steeds bewuster gaan opstellen met betrekking tot hun voeding en gezondheid. *Immers: wie kent jouw lichaam eigenlijk het best, jij of de man/vrouw in de witte jas?*

En terwijl de salsadansende lichamen zich helemaal laten meedrijven met de opzweepende muziek realiseer ik me dat heel wat van het maatschappelijk protest vanuit de creatieve hoek komt: muzikanten, schilders, beeldhouwers, schrijvers. Mensen die door de vorige generaties als 'rare vogels' werden bestempeld. Er werd wat smalend gedaan over deze mensen die het niet begrepen hadden en niet leken te passen in de consumptiemaatschappij. Maar wat blijkt nu? Die mensen, de buitenbeentjes, hadden het juist wél goed begrepen. Ze wilden zich niet laten kneden door van buitenaf opgelegde normen.

Je moet een vis niet beoordelen naar zijn capaciteit om in een boom te klimmen. - ALBERT EINSTEIN

Er was (en is nog) voldoende reden om de *American Dream* met de nodige argwaan te bekijken: alles draaide rond geld, macht en vereenvoudiging, de grote 1984-eenheidsworst, iedereen *comfortably numb* in slaap gesust. Voeding hoefde niet meer gezond te zijn, maar goedkoop in productie en langdurig houdbaar om een tijdrovende distributieketen mogelijk te maken. Verse spinazie kun je niet wekenlang transporteren over de aardbol; maar de diepvries- of conservenversie wel. Sommigen hadden wat betreft de traditionele gezondheidsleer geen probleem met de Duitse cultuur en vonden daar terug wat we na de Tweede Wereldoorlog verloren waren geraakt: de gezonde, natuurlijke levensstijl. Gezondheid verkrijg je niet door pillen te slikken, maar door de vijf pijlers toe te passen van Sebastian Kneipp die (o ironie) in onze contreien alleen bekend is door wat commerciële badproducten met zijn naam erop. Anderen vonden dezelfde antwoorden in de culturen van het Verre Oosten: China, Japan, India. De terminologie was verschillend, de inhoud dezelfde: alles draait om energie, evenwicht en stromen. Ikzelf heb mijn voorliefde voor de natuurgeneeswijzen en mijn filantropische levenshouding geërfd van mijn grootmoeder, de grootste vriendin uit mijn jeugd.

De muziek en de dansers op het feest verdwijnen even naar de achtergrond als ik mezelf terugzie aan de keukentafel met rood en wit vierkantjespatroon, de koffiekoppen in delftsblauwe motiefjes en de geur van verse appeltaart met kaneel. Ik hoor nog de stem van mijn grootmoeder die toen al (ik moet zowat vijf geweest zijn) uitlegde waar die kaneel allemaal goed voor was en hoe je geraspte appeltjes even moest laten bruin worden en dan oplepelen tegen de buikkrampen. Afgewisseld met een nooit eindigende herhaling van de grappen die ze had verteld aan haar reisgezellen op de bus naar een of ander bedevaartsoord, waar ze tot op zeer late leeftijd mensen die veel jonger waren hielp...

Daarnaast waren er die boeken, *De Nieuwe Geneeswijzen* door ene M. Platen uit 1898. Twee dikke delen waren het, cadeau gekregen van mijn grootmoeder, geïllustreerd met van die uitklappende anatomische platen.

In *De Nieuwe Geneeswijzen* werd naast een deel over de bouw en functie van het menselijk lichaam, een overzicht geschetst van een groot aantal succesvolle methoden in wat we nu als natuurgeneeswijzen zouden bestempelen. Veel aandacht voor volwaardige voeding, gymnastiek (zoals dat toen heette) en allerhande kruidenaanwendungen met als voorname doel: de lichaamseigen afweer stimuleren en zo het lichaam zichzelf laten genezen van welk gezondheidsprobleem dan ook. Zo werd me steeds meer duidelijk dat dit principe de enige weg was naar een goede gezondheid:

Het lichaam geneest zichzelf.

Wat betekent dit nu in de praktijk? Natuurlijk kunnen gezondheidszorgverleners je helpen en ondersteunen, preventief en curatief – zoals de chirurg die je gebroken botten weer aan mekaar zet, de mensen die je er bovenop helpen als je lichaam het even laat afweten, het verplegend personeel. Ik heb veel respect voor deze mensen, die met hart en ziel ijveren voor het redden van een leven, maar de belangrijkste idee zou moeten zijn dat niemand of niets anders (in casu medicatie) jou kan genezen – alleen jijzelf kunt dat. Dit legt een grotere verantwoordelijkheid op je eigen schouders, maar anderzijds: aan wie kun je je gezondheid beter toevertrouwen dan aan jezelf? En is het geen goed nieuws dat je zelf heel veel kunt bijdragen aan je eigen gezondheid?

In de praktijk krijg ik elke dag mensen over de vloer met de meest uiteenlopende chronische gezondheidsklachten, van eczeem bij baby's tot diabetes en artrose bij ouderen. Daar is de magische formule eenvoudig en steeds weer dezelfde: houd je verre van de 'symptoomonderdrukingsleer', zuiver je lichaam van toxische rommel die je had binnengekregen en leef volgens de vijf pijlers: 1) Gezonde voeding 2) Lichaamsbeweging 3) Discipline 4) Kruiden en 5) Water.

- 1) Die **gezonde voeding** is een enorme uitdaging. Ik probeer er maar niet te veel over na te denken als ik van mijn patiënten opmerkingen krijg over hoe ze geen koemelk drinken maar melk uit een tetrapak uit de supermarkt, of dat 'fruitella'-snoepjes gezond zouden zijn omdat ze gemaakt zijn op basis van fruit, enzovoorts. Schreuwelijke uitspraken als 'rijk aan calcium en ijzer' moeten een illusie van gezondheid creëren voor de inhoud van een kartonnen doos die wekenlang op een winkelschap staat en schier oneindig houdbaar blijft.

De verkrijgbaarheid van gezonde, verse, volwaardige voedingsmiddelen is samen met de laatste kleine kruideniers uitgestorven, eind jaren 80.

Regelmatig duiken nieuwe *hypes* op in de reclame: van ontbijtgranen met extra selenium tot gepasteuriseerde zuivelproducten met levende (?) micro-organismen of verzadigde vetstoffen die goed zouden zijn voor je bloedvaten...

Gelukkig is er onder invloed van de ecologische sector de laatste jaren weer wat tegenwind en gaan sommige mensen bewuster kopen en koken. Maar er is nog een lange weg *back to the future* te gaan.

- 2) Het verbaast me steeds weer hoe lastig het is om mensen aan het **bewegen** te krijgen. Niet zozeer om een fitnessabonnement te nemen, maar gewoon om wat te gaan stappen, lopen of fietsen. Nochtans is beweging essentieel voor je gewrichten en doorbloeding.
- 3) **Discipline**, een niet geheel correcte vertaling van wat door Kneipp *Lebensordnung* werd genoemd, betekent eigenlijk meer: 'hoe je in het leven staat'. En als je daarnaar kijkt, zie je pas wat een desastreuze invloed allerhande 'autoriteiten' op je manier van leven kunnen hebben.

En dan is er nog de kracht van **kruiden** (4) en nuttige werking van **water** (5), die beide dienst doen als een soort do-it-yourself-kit, je zomaar aangereikt door de natuur. Alleen dóen we dit vandaag niet meer zelf omdat we de werking en de kracht niet meer (voldoende) kennen. Ik kom er later uitgebreid op terug.

Ken Robinson maakte tijdens diverse lezingen reeds de nodige kanttekeningen bij het public school system, dat niet geconcipieerd is om een kind te steunen in zijn of haar eigen ontwikkeling, maar wel om onze kinderen volgens hun bouwjaar om te vormen tot wat 'de maatschappij' nodig heeft volgens de marktmechanismen.

In de schijndemocratie waarin we leven worden ons ook allerhande wetten en regels opgedrongen door mensen die doen alsof ze ons, de 'gewone mensen', vertegenwoordigen in een publiek forum waar in theorie zou worden gedebatteerd over wat kan en wat niet kan. Wie goed kijkt, ziet wat voor een farce die democratie geworden is. Maar wie durft er in deze tijd nog zijn eigen weg te bewandelen en consequent te kiezen voor de levenswandel die voor hem of haar op dat moment het beste voelt? Of laten we ons allemaal in slaap wiegen door de gedachte dat het niet anders kan? Laten we onze eigen capaciteiten en talenten in de schuif liggen omdat 'de maatschappij' daar niet naar vraagt?

Deze desastreuze invloed van de maatschappij, gebaseerd op hebzucht, afgunst en angst, zal nog lang zijn stempel drukken op onze eigen gezondheid en nog meer op de gezondheid van onze Aarde.

Van die desastreuze invloed viel op het plein die avond niet veel te merken: de instincten namen steeds meer de bovenhand en naarmate de cocktailkaart verder verkend werd en de opzwepende muziek de aanwezigen meer en meer de controle deed verliezen, zag ik bij verschillende aanwezigen hun ware, ongecontroleerde zelf naar boven komen.

De vrouw die zich in het begin van de avond als ongenaakbare femme fatale gedroeg, ging nu in haar bovendrijvende onzekerheid met stijgende wanhoop op zoek naar aandacht om haar angsten te verhullen. De coole macho ging, vanuit zijn angst om onmaskerd te worden, steeds luider en nadrukkelijker praten; het timide schoolmeisje dat aan het begin van de avond ook gewoon aan de kant had gestaan, weggespeeld door



wannabe 'baccardi'-modellen die de moves uit het clipje hadden gememoriseerd, ontpopte zich op het eind van de avond als een echte salsa queen, waar eenieder met open mond naar stond te staren.

Ik stond vanuit een goed gekozen plek alles gade te slaan, de vruchtencocktail langzaam degusterend, met af en toe een glimlach en een handgebaar van herkenning naar een van de bekende gezichten. In deze microkosmos was iedereen even zijn of haar ongecontroleerde zelf, en alles paste mooi in mekaar.

Wat zou het mooi zijn als deze puurheid bij deze mensen, een kater en wat hoofdpijn buiten beschouwing gelaten, de dag nadien nog mocht bestaan. Maar het was zondag, dus morgenochtend zou de ratrace weer beginnen: de file naar het werk, de trein naar kantoor, op zoek naar een job. Hoe mooi zou het zijn als we allemaal gewoon onszelf zouden durven zijn, zonder angsten, zonder luchtkastelen van comfort als surrogaat voor geluk?

Ik was helemaal verzonken in dit mooie ideaalbeeld op het pleintje in mijn geliefde stad, waar mensen al veel meer zichzelf mochten zijn dan op andere plaatsen waar ik vroeger had gewoond. Een zachte aanraking op mijn arm bracht me terug naar het hier en nu.

Naast me stond J., nu een jaar of 24 en al een vertrouwd gezicht sinds ze op haar zevende door haar oma in een rolstoel werd binnengereden in mijn praktijk. 'Een aangeboren genetische afwijking' was de klassieke diagnose. J. zou hooguit 23 worden en nooit zelfstandig kunnen leven, eten, communiceren. Haar mama was er depressief van geworden, maar opa en oma weigerden zich neer te leggen bij dat vonnis. Vooral ook omdat ze baby J. hadden gezien als een perfect gezonde baby. Het bleek achteraf om een vaccinatie te gaan die, waarschijnlijk door de bewaarmiddelen in het tetanusvaccin, voor wat schade aan haar zenuwstelsel had gezorgd waardoor haar ontwikkeling toen ze zes maanden oud was op vele vlakken vrijwel was gestopt. "Hey J., hoe gaat het met je? Leuke muziek hè? Hoe is het met de mama?" We keuvelden wat over van alles en J. keek me aan met die typische, uitdagende, guitige blik.

"Stef, je weet het hè, als ik later kindjes heb kom ik recht uit het moederhuis naar jou om te kijken wat we moeten doen hè, ik wil geen stomiteiten zoals ze met mij hebben uitgehaald." Haha, ze was zo dankbaar, hoewel mijn rol in het verhaal helemaal niet zo groot was geweest en J.

alles zowat te danken had aan de intuïtieve vastberadenheid van haar oma. "En wat je me ooit leerde over gezond eten ben ik ook niet vergeten," voegde ze eraan toe.

Haar metamorfose zou me altijd blijven en zulke beelden waren de boeien waardoor ik het zeilen op de woelige zee van de 'alternatieve' geneeswijze kon volhouden.

'Alternatieve geneeskunde' of erger nog: 'de alternatieve sector'. O, wat heb ik een hekel aan die term. Hij roept meteen beelden op van een soort beschutte werkplaats voor neurotische mensen met zelfgebreide sokken en de ietwat zure zweetgeur van fanatiek macrobiotisch eten. In Duitsland, waar ik een groot deel van mijn opleidingen genoot, bestaat geen vertaling voor deze termen, maar noemt men de dingen zoals ze zijn: *Naturheilkunde* en *Erfahrungsheilkunde*. Twee voetjes op de grond en voortbordurend op eeuwenoude tradities die in onze huidige cultuur 'wetenschappelijk onderbouwd' werden omdat we daar blijkbaar behoefte aan hebben.

J. stond synchroon mee te bewegen met de muziek. "Wist je trouwens dat mijn gynaecologe ook patiënt is bij jou?" Ja, natuurlijk wist ik dat. Maar discretie is in een job zoals de mijne steeds geboden, zeker als mensen het zelf moeilijk hebben met de dualiteit tussen hoe ze leven en wat ze propagieren.

Dat gebrek aan puurheid is iets wat ik moeilijk kan begrijpen. Hoe kun je als homeopaat stellen dat je nog liever antibiotica en cortisonen voorschrijft dan kruidengeneesmiddelen, wanneer je remedies niet aanslaan? Hoe kun je als orthomoleculair arts gezonde eet- en drinkgewoonten propageren, terwijl je dagelijks excessief vlees en alcohol gebruikt als een voortvloeisel uit de exuberante levensstijl die je door je patiënten hebt kunnen aanmeten? Maar ook het omgekeerde geldt: hoe kun je als professor in een artsenopleiding de ganse 'alternatieve sector' bestempelen als een hoop wereldvreemde kwakzalvers van bedenkelijk allooi, terwijl je dan 's avonds schier incognito zelf bij zo'n 'kwakzalver' te rade gaat voor je hele gezin?

En dus was ik heel gelukkig om te zien hoe ik bij jonge mensen als J. een zaadje had kunnen planten waardoor ze op een veel kritischer, zuiverder manier naar haar omgeving had leren kijken.

Elke dag in de praktijk mensen helpen weer gezond te worden is al heel lang mijn droomjob. Maar ik realiseer me dat er op deze manier nog heel wat mensen niet bereikt werden. Mensen die weliswaar open staan voor een gezondere, meer verantwoorde levensstijl, maar in de veelheid aan informatie door het bos de bomen niet meer zien.

Zo groeide het idee om mijn persoonlijke ervaringen, de belangrijke dingen die in mijn leven het verschil hebben gemaakt, in een boek te gieten. Geen pseudoverkooppraatjes voor een of andere visie die nadien commercieel ondersteund zou blijken te zijn, maar gewoon het delen van eigen ervaringen. Een boek dat je kunt lezen maar ook gewoon kunt bekijken, met nuttige tips voor je gezondheid, lekkere en gezonde recepten, ideeën over een mooie en ethische manier van leven, met een visie over eenvoud ten behoeve van onze omgeving...

Ongeacht hoe groot het is en hoeveel kennis het heeft vergaard, het verstand zal nooit echt vatten wat het hart niet begrijpt.

- VRIJ NAAR BLAISE PASCAL

Het doel van dit boek, beste lezer, zal je inmiddels duidelijk zijn: neem je gezondheid weer zelf in handen. Dit boek wil een handleiding zijn. Niet een met regeltjes om strikt te volgen, wel een gids die je leert kijken hoe je zelf voor je gezondheid kunt zorgen.

Voor jezelf zorgen: het lijkt zo vanzelfsprekend... maar dat is het allesbehalve. Zo schrijf je een uitgebreid boek bij mekaar met allerhande tips voor het verkrijgen of bewaren van een goede gezondheid. En dan laat je de tekst lezen door kritische mensen uit je omgeving en na een tijdje zie je die blik in hun ogen die zegt: sorry, we zijn je kwijt. Want je bent iets belangrijks vergeten: de principes die zo vanzelfsprekend voor jou zijn omdat je ze elke dag leeft, beleeft en gebruikt, zijn in onze samenleving van vandaag niet meer zo gebruikelijk.

Ten eerste het idee dat je **zélf verantwoordelijk** bent voor je gezondheid, terwijl je altijd is ingepompt dat je een absoluut onwetende bent als het over je eigen lichaam gaat. Ten tweede mijn stelling dat je **niet geneest door 'geneesmiddelen'** en dat een gezondheidsprobleem bijna nooit één oorzaak heeft. Ten slotte het gegeven dat je **je lichaam** (en beter nog je **organen**) **niet als een losstaand fenomeen** moet bekijken, maar dat vooral de samenhangen en de wisselwerkingen met de omgeving belangrijk zijn.

Als we kijken naar onszelf en naar de natuur, zien we dat niets lineair is of constant. Alles is voortdurend in beweging en in wisselwerking met de omgeving.

Om deze complexiteit te kunnen begrijpen zijn de **vijf elementen** (zie *schema hieronder*) uit de Chinese geneeskunde een makkelijk hulpmiddel. Maar dat is niet meer of minder dan een van de talrijke visies op gezondheid en geneeskunde, maar volgens mijn ervaring wel een hele gemakkelijke en bruikbare manier.

En we zien dat de verschillende beelden in die manier van kijken sterk overeenstemmen met de beelden uit andere visies. De vijf elementen hebben een analogie met de zes basisweefsels uit de embryonale ontwikkeling van een levend organisme, met de grote orgaansystemen, en met de vijf seizoenen.

VIJF ELEMENTEN	SEIZOENEN	ORGAANSYSTEMEN	GENEZING VIA
Hout	Lente	Lever/Galblaas	Beweging
Vuur	Zomer	Hart/Dunne darm Bloedsomloop Hormonaal	Levensvisie
Aarde	Nazomer	Maag/Milt/Pancreas	Voeding
Metaal	Herfst	Longen Dikke darm/Huid	Kruiden
Water	Winter	Nieren/Blaas Bijnieren	Water

Je kunt stellen dat iedere mens een groep organen (of element) heeft, die steeds 'heftig' reageert. In de Chinese geneeskunde noemen we dat *Yang*, in de meer westerse visie spreken we van bijvoorbeeld een ontsteking. Er is ook altijd één groep organen die eerder zwakjes reageert, *Yin* volgens de Chinese visie – vermoeidheid, uitputting volgens de westerse manier van kijken.

Als we weten welke deze organen bij onszelf zijn, weten we ook waar eventuele gezondheidsproblemen zich zouden kunnen manifesteren. Maar onthoud: niets is absoluut, alles beweegt voortdurend.

Daarom geef ik je een beschrijving van de verschillende elementen, om te herkennen waar je zwakke plekken zitten, zodat je weet welke je extra aandacht moet geven en hoe je ze moet verzorgen – want gezond zijn is vooral goed voor onszelf zorgen.

Maar probeer niet te absoluut of in vakjes te denken. Je 'bent' niet yin of yang, hout of metaal, alleen: op een bepaald moment kan de ene of de andere kwaliteit meer prominent zijn.

Je zult ook de 'maximaaltijden' van de verschillende organen vermeld zien. Dat zijn de momenten waarop een orgaan het best functioneert. Je kunt deze orgaanklok gebruiken als leidraad om problemen te ontdekken (waarom je bijvoorbeeld elke nacht op hetzelfde tijdstip wakker wordt) of bijvoorbeeld om te weten op welk tijdstip je het best eet of drinkt.

Het boek is ingedeeld in vijf delen, naar de vijf elementen hout, vuur, aarde, metaal en water. Ik laat je de verschillende elementen voelen, proeven en ruiken, en lezen over elk seizoen. De vijf grote zintuigen worden 'op de proef gesteld'. Alle emoties komen aan bod, met hier en daar een recept: een recept voor een drankje, een recept voor gebak; ongewone gerechten die je doorgaans niet in een kookboek terugvindt. Ik gebruik daarbij gezonde, natuurlijke en authentieke ingrediënten. En naast de vijf elementen zijn de vijf pijlers voor een gezond leven van Sebastian Kneipp een bruikbare leidraad.

Dit is een boek vol impressies dat je uitnodigt om met de verwondering van een kind je eigen wereld verder te ontdekken.

In de natuurgeneeskunde is men zich sterk bewust van de wisselwerkingen tussen de verschillende natuurfenomenen en de interactie van de mens met zijn omgeving. Het lichaam wordt dus niet bekeken als op zichzelf staand, maar verwickeld in een voortdurende interactie met zijn omgeving. We vinden correlaties tussen de verschillende lichaamsdelen, de elementen, de seizoenen en de verschillende temperamenten. En zo 'zien' de verschillende visies op gezondheid uiteindelijk eigenlijk hetzelfde. En dat is ook logisch, want het gaat immers over hetzelfde organisme.

Je leest dit boek niet noodzakelijkerwijs van pagina 1 tot aan de achterflap. Sla het intuïtief open, of bekijk de informatie over de organen waarvan je momenteel last hebt, of lees eerst eens over het huidige seizoen.

Veel ontdekkingsplezier...



HOUT

Hout en de lente

We beginnen onze reis door de vijf elementen in de lente. Zoals het houtelement staat voor de opwaartse beweging binnen het lichaam, zo is de lente het seizoen van ontwaken en ontkiemen. Na de winter begint de natuur te herleven, verse knoppen komen aan de bomen, planten steken hun kopjes weer boven de grond. Na de verstarring in de winter komt alles weer in beweging – de grote lenteschoonmaak dringt zich op. Ook ons lichaam lijkt een grote lenteschoonmaak te houden: in deze periode kunnen we ons het best ontdoen van alle ballast die we in de winter hebben opgestapeld. De **lever** is het afvalverwerkende bedrijfje van ons lichaam dat deze taak voor zijn rekening neemt. Naast de vetvertering, zorgt de lever er samen met de galblaas voor dat de toxische stoffen zo goed mogelijk uit het lichaam gehaald worden. Het afscheiden van galvocht wordt gestimuleerd door de bitterstoffen in onze voeding. De wisselwerking met onze omgeving speelt zich vooral af via de ogen, volgens de Chinese geneeskunde niet alleen de poort van de ziel, maar ook van de lever.

In de lente kleurt de natuur opnieuw groen, maar de verse planten en vruchten zijn door het nog schaarse zonlicht eerder zuur van smaak. Dat prille zonlicht komt vooreerst uit het oosten bij de dageraad.

In dit eerste hoofdstuk bespreken we de schoonmaak van ons lichaam, diagnose en allergieën. Bij de aanpak van een gezondheidsprobleem beginnen we immers altijd met het bekijken van het precieze probleem. Allergie en ontgiftiging komen aan bod omdat het twee thema's zijn die sterk verbonden zijn met de lever.



Kenmerken van het houtelement

Leverenergie

De lever heeft haar maximale energie tussen 1 en 3 uur ('s nachts), en haar minimale energie tussen 13 en 15 uur.

De galblaas heeft haar maximale energie tussen 23 en 1 uur, en haar minimale tussen 11 en 13 uur.

Wanneer je houtelement in balans is ben je goed in staat om te bewegen, te plannen, te organiseren en actief beslissingen te nemen. Je bent zeer dynamisch en gemotiveerd. Je vertrouwt op jezelf en je neemt de volle verantwoordelijkheid voor je leven. Je hebt een goed gevoel van eigenwaarde en je handelt op een integere manier volgens je eigen morele code. Je voelt je vrij en autonoom, je geniet ervan om te creëren en om dingen neer te zetten op een schijnbaar moeiteloze manier.

Wanneer je houtelement niet in balans is ben je niet in staat om verantwoordelijkheid te nemen, je hebt geen zelfbeheersing, je gaat anderen verantwoordelijk stellen voor je eigen falen en fouten of voor je eigen onvermogen om dingen te plannen of te beslissen. Je bent niet in staat om concreet actie te ondernemen. Je bent snel geïrriteerd, ongeduldig en boos. Je dobbert besluiteloos rond als een schip zonder kapitein. Je vertoont woedeaanvallen en een sterke drang naar koffie, alcohol, of drugs. Wanneer de kwaadheid zich op jezelf richt krijg je depressies en zie je jezelf als slachtoffer. Je twijfelt aan jezelf, hebt veel bevestiging nodig van buitenaf en kunt je niet verbinden met anderen.

Wanneer je houtelement niet in balans is, kun je de volgende symptomen vertonen:

Spanningen rond het middenrif (omgaan met emoties)
Opgeblazen gevoel in je buik, rommelende darmen
Allergieën, urticaria (netelroos), hooikoorts
Een beslagen tong
Slecht ruikende adem
Cellulitis
Constipatie
Vermoeidheid
Hepatitis
Cirrose



Gewrichtproblemen: artritis, artrose
Overmatig blijven bloeden
Geïrriteerde of vermoeide ogen
Ovariumcysten
Cystevorming in het algemeen
Kwaadheid en woedeaanvallen
Hoofdpijn en migraines
Galstenen
Zachte, breekbare nagels, haaruitval

De extensieve beschrijving van de eigenschappen van een element met de kenmerkende, gunstige en ongunstige invloeden erop valt niet binnen het bestek van dit boek. Het kan mogelijk stof zijn voor een vervolg. In elk deel maak ik een schematisch overzicht van de typische kenmerken waar je, met een beetje creativiteit, zelf mee kunt gaan spelen om verbanden te leggen. Want vergeet niet dat dat in essentie is waar de vijf-elementenleer om draait: dingen met elkaar in verband brengen.

Ik geef één voorbeeld van een mogelijke interpretatie: Wanneer iemand acne vertoont, is dit deels te wijten aan een teveel aan afvalstoffen in het lichaam. De LEVER is dus betrokken. Je kunt dan, als je een lokale behandeling op de huid wilt gaan doen, bij voorkeur GROENE klei gebruiken als drager van de actieve stoffen. In theorie zou je die behandeling dan het best kunnen inplannen rond middernacht omdat het lever-galblaas systeem dan over zijn maximale energie beschikt.

Wanneer we bij zo'n kleimaskerbehandeling zien dat de behandelde persoon zich beklaagt over irritatie aan de ogen en tranende ogen, moet ons dit niet verontrusten, maar moeten we het eerder zien als een gunstige reactie op de behandeling. Zo kun je dus zelf met de in elk deel terugkerende schema's aan de slag.



Kenmerken

Orgaan voor voeding en afscheiding	gal – yang (heftige reactie)
Orgaan voor opslag en distributie	lever – yin (zwakke reactie)
Kleur	groen/blauw
Seizoen	lente
Levensstadium	geboorte
Richting in de ruimte	oosten
Smaak	zuur
Zinnen	gezichtsvermogen
Zintuigen	ogen
Weefsels	spieren, pezen, hersenen, zenuwen
Emotie	woede, boosheid ↔ goedheid
Kracht	geboorte en groei
Effect	samentrekkend
Karakteristieken	geestelijke vermogens
Dynamische energie	bloed
Stemvolume	roepen
Excretie	tranen
Ongunstige weersconditie	wind

Hout en beweging

Een échte winterslaap doen wij, mensen, niet, maar toch lijkt het alsof ons lichaam in de lente net zoals de natuur ontwaakt: de natuur krijgt weer een frisgroene kleur en wij nemen ons voor om onze stram geworden spieren weer wat meer in beweging te zetten.

Naar mijn mening past het houtelement het best bij lichaamsbeweging en spieren binnen de visie van Kneipp. Voldoende beweging is essentieel om je spieren en gewrichten soepel te houden. Immobiliteit leidt tot problemen. Goede lichaamsbeweging geeft goede doorbloeding.

Bij de term lichaamsbeweging denken we in onze westerse wereld vaak aan sportieve prestaties zoals lopen, fietsen, zwemmen of powertraining. In het Oosten houdt men het graag bij methoden zoals yoga, Tai Chi of Qi Gong: *working in* in plaats van *working out*.



Je zou het verschil tussen beide vormen van lichaamsbeweging als symbolisch kunnen zien voor het verschil tussen de oosterse en westerse levenshouding. De westerse levenshouding is heel sterk op competitiviteit, op de buitenwereld gericht, terwijl de oosterse meer in zichzelf gekeerd is: je beweegt voor jezelf, ongeacht je omgeving.

Welke sport beoefend wordt maakt niet uit: zwemmen, fietsen, lopen, yoga, gymnastiek, tennis... maar sporten doen we bij voorkeur in de buitenlucht. Reken op een gemiddelde van een halfuur per dag om efficiënt te zijn.

Qua intensiteit hebben we geen dure apparaten zoals horloges met hartslagmeter nodig. De maatstaf is als volgt: wie tijdens het sporten nog kan zingen of fluiten kan er best een tandje bijzetten. Wie nog een praatje kan maken met de medesporter is goed bezig, maar wie niet meer kan praten en echt buiten adem is kan best wat minderen.

Door lichaamsbeweging leef je niet alleen langer, maar ook kwalitatief beter. Immobiliteit is de grote vijand. Sporten verbetert de spieren en de zuurstofopname (vooral bij sporten in de open lucht), en je pezen en gewrichten blijven sterk en soepel. Hart en bloedvaten werken beter, waardoor het risico op infarcten daalt. En de gewichtsvermindering is voor velen mooi meegenomen.

Etherische oliën voor het houtelement

Vooraf de citrus, frisse en zoete aroma's:

Rozemarijn	<i>Oleum rosmarini</i>
Citroen	<i>Citrus limonum</i>
Grapefruit	<i>Citrus paradisi</i>
Basilicum	<i>Ocimum basilicum</i>
Cipres	<i>Cupressus sempervirens</i>
Ledum	<i>Ledum groenlandicum</i>
Duitse kamille	<i>Matricaria recubita</i>
Zoete appelsien	<i>Citrus sinensis</i>
Mirre	<i>Commiphora myrrha</i>
Petitgrain, zure sinaasappel, pomerans	<i>Citrus aurantium</i>
Mandarijn	<i>Citrus reticulata</i>
Pepermunt	<i>Mentha piperita</i>



Sandelhout

In deze context kunnen we even stilstaan bij een typische 'houtolie', namelijk de etherische olie van **sandelhout** (of **aloes**) (*Santalum album*). Sandelhout wordt al duizenden jaren gebruikt bij meditaties en gebed. Het heeft immers als eigenschap dat het versplinterde gedachten ordent en op één lijn brengt. Wanneer we met een heleboel verschillende ideeën en wegen in ons hoofd zitten, zal sandelhout ons de synthese tonen.

Het is een zeer complexe olie met heel wat verschillende kwaliteiten. In de Indiase traditie heeft men het graag over de *chakra's* die je zou kunnen beschouwen als energie-verdeelpunten. Van sandelhout wordt gezegd dat het de verschillende chakra's met elkaar in evenwicht brengt, zodat je stevig met je voeten op de grond staat en harmonieus met jezelf door het leven gaat. Naast de seksuele (*divine sensuality*) eigenschappen die aan deze olie worden toegeschreven, neemt ze ook je angst weg en stimuleert ze de hypothalamus en hypofyse (belangrijke hormoonklier) waardoor je hormonale evenwicht ook hersteld wordt. Ze verhoogt de zuurstofopnamecapaciteit van brein en spieren, maar ook van de amygdala, die betrokken is bij het ervaren, verwerken en aansturen van verschillende emoties, vooral angst, wat meteen verklaart waarom je intuïtie (onderbewuste) en ratio beter op elkaar aansluiten. Let wel: als we etherische oliën en hun werking beschrijven, dan hebben we het over de zeer natuurlijke, ambachtelijk vervaardigde oliën en niet over hun sterk aangelengde of synthetische tegenhangers die louter en alleen het geureffect trachten na te bootsen, maar natuurlijk niet dezelfde krachtige werking hebben.

The best teachers are those
who tell you where to look,
but don't tell you what to see.

- LAO TSE



DE GROTE LENTESCHOONMAAK

Wanneer de winter met nog enkele vrieskoude nachten plaatsmaakt voor de lente, zien we dat de natuur heropleeft na de donkere dagen. De sapstromen in de bomen komen weer op gang en onder de vaak nog bevroren grond beginnen de planten aan hun opmars...

Bij het kiemen en het botten van de bomen hoort de lenteschoonmaak. Onze lever staat door onze levenswijze heel sterk onder druk door allerhande toxische belasting, en we gaan die lever een handje helpen om de opgestapelde afvalstoffen te zuiveren.

Er is een aantal beproefde methoden die je het best kunt afwisselen. Sommige zuiveringskuren kun je zelf maken, zoals berkensap, thee of tinctuur van knoppen van jonge groene planten, of een citroen- of appel-azijnkuur, en andere (kruiden)kuren koop je in de handel.

Zuiveringskuren zelf maken

Berkensap

Berkensap is een klare, zoete, licht kleverige en energierijke vloeistof. Het bevat aminozuren, veel kalium en andere mineralen. Het heeft ook een hoog gehalte aan antioxidanten, die ons beschermen tegen kanker. Het gebruik van berkensap is reeds duizenden jaren oud. Het was vroeger een welkome energiebron, vooral na de lange en magere wintermaanden. Berkensap is tegenwoordig ook te koop in gespecialiseerde voedings- en natuurwinkels. Men kan het natuurlijk beter en goedkoper zelf aftappen. Het is dan zeker vers en vrij van alle bewaarmiddelen en andere rommel.

In de lente komen de sapstromen in de bomen opnieuw op gang en dat is het perfecte moment om berkensap af te tappen. Het zuivere berkensap heeft sterk zuiverende en versterkende eigenschappen, maar kan slechts een heel beperkt aantal dagen per jaar van de bomen worden afgetapt, namelijk rond de maand maart. Men heeft dan spijtig genoeg slechts enkele weken de tijd om dit natuurmiddel te verzamelen. De beste tijd is wanneer de temperatuur in de vroege voor-lente boven de



8 graden komt. Men kan dan aftappen tot de eerste groene botten zich ontwikkelen. Van een grote en wijvertakte berkenboom kan men per dag gemakkelijk 10 tot 15 liter sap onttrekken, totdat het sap wit begint te verkleuren. Tap alleen helder sap van gezonde berkenbomen.

Er zijn verschillende methodes voor het aftappen van berkensap. De bekendste methode is die waarbij je een gat boort in de stam van de berkenboom en daar met behulp van een goede kurk en een hevelsling het sap uit opvangt. Bij een relatief grote boom boort men gemiddeld 5 tot 10 cm diep in de stam. Het sap komt dus rechtstreeks uit de stam. Dit heeft voornamelijk als nadeel dat je kans maakt de boom te doden door te veel sap af te tappen. Een flinke berkenboom kan 10 tot 15 liter normaal gesproken wel missen. Als je eenmaal zo'n hoeveelheid hebt getapt moet je nadien wel het gat goed afsluiten met een kurk of een goed passende houten tap.

Een andere methode is gemakkelijker in uitvoering. Het enige wat je hoeft te doen is bij elke boom één tak schuin afsnijden met een snoeischaar. Dit hoeft geen dikke tak te zijn, maar het mag natuurlijk ook geen dood hout zijn. Je zult dan al vrij snel merken dat uit die wond

sap komt druppelen. Hang een fles aan die tak die je vastmaakt met wat touw, en zorg ervoor dat de tak wat naar beneden buigt. Je kunt een hele tijd blijven tappen, tot het sap wit van kleur wordt. Omdat je maar één, vrij kleine, wond maakt in één tak van de boom, hoef je niet bang te zijn dat de boom het niet overleeft. Deze werkwijze is langzaam, maar wel heel veilig voor de boom en dus zeker aan te raden.

Je kunt het best één à twee glaasjes vers sap per dag drinken om je lichaam te zuiveren.

Zuiverende thee

Zuiverende thee kunnen we zelf maken van 'onkruid' dat de winter overleefd heeft en nu weer jonge knoppen vertoont: de brandnetel, de mariadistel en de kardoen zijn populaire en zeer doeltreffende zuiverende kruiden.

De citroensapkuur

De citroensapkuur is een rigoureuze vastenkuur en ontgiftingsdieet van tien dagen NIET eten, en 2 liter water drinken met daarin 200 ml vers citroensap of limoensap, 200 ml ahorn- of esdoornsiroop (C+ graad, d.w.z. met een hoog mineraalgehalte), en een snufje cayennepeper. Deze 2 liter drink je verspreid over de dag, met daarnaast nog een liter kruidenthee. Laat je eventueel begeleiden door een (natuur)geneeskundige als je voor de eerste keer vast.

Appelazijn

Doe 2 tot 3 eetlepels appelazijn in een glas water, span even de spieren aan en hup naar binnen... Lekker is het niet, maar wel doeltreffend. Vooral wanneer lever en galblaas gestimuleerd moeten worden om vorming van galstenen te voorkomen is deze methode zeer efficiënt. Twee zulke glazen per dag zijn voldoende. De kuur wel een zestal weken volhouden.

Er is ook een methode die de appelazijn combineert met de inname van Engels zout. De zogenaamde mega-galstenen die hierdoor in de stoelgang te zien zouden zijn, zijn het resultaat van het klonteren van het zout door de azijn. Deze methode is dus minder efficiënt dan het gebruik van alleen appelazijn.





Ontgiftende kruidengeneesmiddelen

De goede kuren zijn samengesteld uit één of liefst meer van de hierna opgesomde ingrediënten.

De zuivering van de lymfe

Het zuiveringsproces in ons lichaam begint bij de lymfe, die je een beetje kunt beschouwen als het rioleringsstelsel van ons lichaam.

Kruiden die het lymfesysteem stimuleren om afvalstoffen sneller af te voeren zijn: Clematis erecta, Gentiana lutea (gentiaan), Geranium robertianum (robertskruid), Melilotus officinalis (honingklaver), Thuja occidentalis (levensboom), Sedum acre (muurpeper), Urtica urens (kleine netel), Scrophularia nosoda (knopig helmkruid), Juglans regia (walnoot), en Veronica officinalis (ereprijs). Ook het element zwavel heeft een zuiverende werking. Vaak worden deze tincturen eerst enkele keren homeopatisch verdund (D3 tot D8) om het effect te versterken en de eigen toxiciteit te verminderen.

De zuivering van de lever

De lever wordt gezien als de afvalverwerkingsfabriek van ons lichaam. Stimuleren van de leverfunctie is dan ook van het grootste belang.

De volgende kruiden worden hiervoor vaak ingezet: Carduus marianus (mariadistel), Chelidonium majus (stinkende gouwe), Lycopodium clavatum (wolfsklauw), Veratrum album (nieswortel), Nux vomica (braaknoot), Kurkuma, Taraxum officinale (paardenbloem), Mandragorawortel, Bupleurum (goudschermwortel).

De zuivering van blaas en nieren

Natuurlijk spelen nieren en blaas op hun beurt een belangrijke rol in het afvoeren van de door de lever verwerkte gifstoffen. Wanneer de nieren onvoldoende in staat zijn de gifstoffen af te voeren neemt onze huid, de 'derde nier', een groot deel van de functie over: we gaan overmatig zweten.

Om nieren en blaas te stimuleren gebruiken we de volgende middelen: Orthosiphon (javaanse nierthee), Camelia sinensis (groene thee), Berberis vulgaris (zuurbes), Equisetum virgaurea (paardenstaart), Equisetum arvense (heermoes), Nux moschata (nootmuskat), Ignatia amara, veenbessen, blauwe bosbessen.

De smaak van mango kan in een laboratorium gesynthetiseerd worden uit stoffen die men ketonen noemt, maar alleen een echte mango geeft de sensatie van een mango in je mond.

- PETER GORDON





DIAGNOSE IN DE NATUUR- GENEESWIJZEN

Van nature hebben mensen en dieren een intuïtief gevoel voor wat goed voor ze is. Dieren kiezen spontaan de planten of kruiden uit hun biotoop die ze nodig hebben. De mens heeft dit vermogen in de loop van de geschiedenis stilaan uit het oog verloren. Mensen raken steeds verder 'vervreemd' van hun natuurlijke biotoop, en verliezen de voeling met hun intuïtie.

Vanaf dat moment wordt de mening van anderen belangrijk om ons evenwicht te bewaren of te herstellen. Soms, in bepaalde acute gevallen, zijn we er zodanig aan toe dat we de hulp van anderen nodig hebben om te overleven. Vanuit dit gegeven zijn mensen zich met de gezondheid van anderen gaan bezighouden.

In die context is het natuurlijk belangrijk voor een therapeut om te kunnen vaststellen, zien, voelen, achterhalen wat er precies met het organisme van de ander aan de hand is. Dit vaststellen noemen we diagnose en deze is zowel in de klassieke als in de natuurgeneeswijzen van groot belang.

Vroeger, en nu nog bij volkeren die nog dicht bij de natuur leven, gebeurde dit vaststellen nog sterk intuïtief, door aanvoelen. Dat was niet echt moeilijk omdat de 'zieke' steeds in dezelfde groep leefde en men deze persoon zeer goed kende. Hoe meer onze beschaving evolueerde, des te verfijnder en systematischer werden onze manieren van vaststellen, wat ook nodig was, want de patiënt was vaak een wildvreemde die je als therapeut nog nooit eerder had gezien.

In traditionele geneeswijzen zoals de Chinese of de Ayurvedische kijkt men reeds sinds eeuwen naar het gelaat, de lichaamsvormen, de constitutie, de kleur van de zones op de tong; men voelt de pols van de patiënt op diverse plaatsen, om zo de toestand van de patiënt te beschrijven. Meestal tracht men allereerst het natuurlijke evenwicht te herstellen. Wat teveel was moet verminderen, wat te weinig was moet vermeerderen. Na een behandeling wordt dit steeds op eenzelfde manier gecontroleerd.



De gelaats-, tong- en polsdiagnostiek en de anamnese (het stellen van vragen aan de patiënt) zijn nog steeds belangrijke en waardevolle diagnosemiddelen. Ze hebben als groot voordeel dat ze geen extra instrumenten of hulpmiddelen behoeven en dus goedkoop en overal trefzeker kunnen worden toegepast. Belangrijke voorwaarde is een grote kennis en ervaring van de therapeut.

Sinds de komst van het analytische denken hebben zich twee belangrijke ontwikkelingen voorgedaan: enerzijds werd de mens steeds meer opgedeeld in verschillende componenten (beginnend bij de vijf elementen, vervolgens vanuit de verschillende organen tot aan de onderdelen van één cel...), waarbij men probeerde elk 'stuk' zo nauwkeurig mogelijk te bekijken. Anderzijds ging de mens steeds meer twijfelen aan de eigen kennis en intuïtie en had hij steeds meer behoefte aan externe, objectieve ondersteuning. Hetzij door een systematiek in de anamnese, zoals we die bijvoorbeeld kennen uit het repertorium uit de homeopathie, hetzij door bepaalde instrumenten om dingen te meten, te onderscheiden, vast te stellen. We noemen dat vaststellen dan 'objectief', waardoor onze twijfel moet worden weggenomen.

Het zou op deze plek te ver voeren om hierover een filosofische discussie te starten, maar in vele gevallen kun je je afvragen of een bepaald gezondheidsprobleem niet gecreëerd of uitvergroot werd omdat men een instrument had om een bepaalde parameter te meten, en de medicatie om afwijkingen te behandelen.

Feit is dat wanneer je een behandeling wilt starten voor een bepaalde problematiek, je eerst dient vast te stellen **wat het probleem precies is**. Hiervoor heb je een diagnose nodig gebaseerd op:

Vragen en luisteren, wat we met een duur woord anamnese noemen. Dit geeft ons een beeld van de toestand van de patiënt en wat hij/zij daarover wil vertellen. In deze categorie hoort ook het repertoriseren (zoeken van mogelijke geneesmiddelen), door een systematisch vragen stellen.

Voelen, kijken, ruiken, enfin, waarnemen met je zintuigen. Polsdiagnose, gelaats- en tongdiagnose horen hier zeker bij.

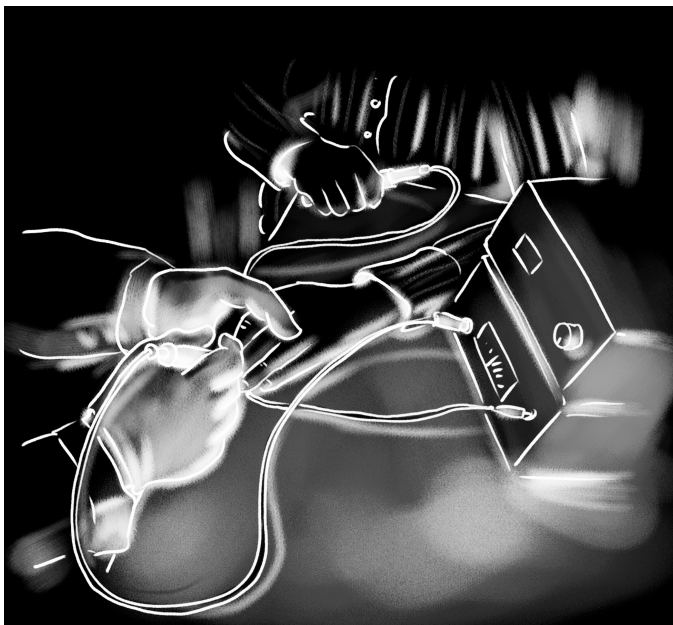
Metten. 'Meten is weten' zegt men graag. De vraag is of dat inderdaad zo gesteld kan worden. Metingen refereren vaak naar een bepaalde visie of een bepaalde parameter. Het zijn niet altijd exacte en eenduidige



gegevens, maar bovendien vragen meetwaarden vaak om een goede interpretatie, waardoor het onverstandig zou zijn de meting en therapie geheel aan een apparaat over te laten (zoals tegenwoordig steeds vaker wordt voorgesteld).

Electroacupunctuur volgens Dr. Voll

Als we de meetmethoden in de natuurgeneeswijzen bekijken is de electroacupunctuur volgens dr. Voll (EAV) een goede referentie, door haar degelijke empirisch-wetenschappelijke onderbouw en reproduceerbaarheid. In deze methode meten we via huidpunten, die via het autonome zenuwstelsel verbonden zijn met de organen. Met de EAV kunnen we de functie van de organen bekijken, de oorza(a)k(en) van een minder goed functioneren van die organen terugvinden en (onder andere) voedsel-intoleranties nauwkeurig opsporen.



Hoe werkt EAV?

Ik gebruik al meer dan 25 jaar de electroacupunctuurtest volgens dr. Voll om me te helpen nauwkeurig vast te stellen welke oorzakelijke componenten een rol spelen bij een bepaald gezondheidsprobleem. Ik krijg heel vaak de vraag: "Hoe werkt die test eigenlijk?" Daarom vind ik het de moeite waard om hier nu iets dieper op in te gaan. EAV werd in 1955 ontwikkeld door de Berlijnse arts-architect Reinhold Voll. Hij zocht naar een goede manier om de functie van de verschillende weefsels en organen te bekijken en de invloed van verschillende stoffen hierop te kunnen meten op een objectieve en reproduceerbare manier, geen vage 'hocus pocus'.

Om te weten hoe de meting precies werkt moeten we even het werk van prof. Hartmut Heine toelichten, die ontdekte en kon aantonen dat een acupunctuurpunt eigenlijk een eindpunt is van twee zenuwbanen van je autonome zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel is dat stuk van je hersenen en zenuwweefsel dat alles in balans houdt zonder dat je daar zelf invloed op hebt. Het regel- en stuursysteem van je lichaam, zogezegd.

Tijdens de meting geven we met een meetpen een prikkel aan een orgaan via dit autonome zenuwpunt en dan kijken we hoe het orgaan reageert. Dat doen we door de evolutie van de elektrische weerstand van het punt in functie van de tijd te onderzoeken. Deze kan stabiel of onstabiel zijn.

De meetpunten en hun relatie tot de verschillende organen zijn zeer eenduidig en overzichtelijk vastgelegd in de EAV-atlassen. De EAV-arts meet ofwel de punten van de betrokken organen, óf hij meet volgens een bepaald meetschema aan de hand van zijn eigen ervaring en expertise.

Vervolgens kunnen we de invloed van verschillende stoffen op de functie van het lichaam gaan uittesten in de zogenaamde medicamententest.

We beïnvloeden het autonome zenuwstelsel met de electromagnetische kenmerken van verschillende stoffen en registreren dan hun invloed op de reactie. We proberen een onstabiele reactie naar stabiel te krijgen door de keuze van de juiste stof.

Een gedetailleerde verklaring van de werking van EAV zou ons te ver afleiden van het doel van dit boek: een praktische handleiding geven om zelf weer gezond te worden.



Reinhold Voll

Wat we kunnen terugvinden met een EAV-test

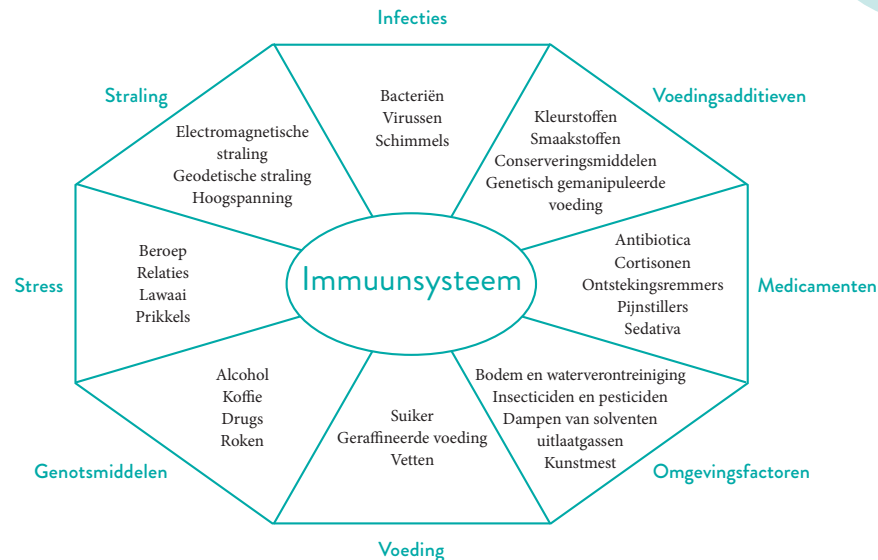
Het spreekt vanzelf dat een EAV-test niet de eerste diagnostische keuze is als je een gebroken been of tandcariës wilt vaststellen. Ze wordt wél de eerste keuze als het gaat om alle mogelijke chronische gezondheidsproblemen. De grote troef van EAV is immers dat op een relatief eenvoudige manier rechtstreeks gekeken kan worden naar de functie van de verschillende organen en orgaansystemen. En aangezien **multicausaliteit** (dus meerdere factoren die aan de basis liggen van een probleem) het kijken op verschillende locaties tegelijk vergt, toont dit het grote voordeel aan van EAV ten opzichte van de zeer gefragmenteerde aanpak in de ziekenhuisgeneeskunde.

EAV is ook goed voor het opsporen van intoleranties en allergieën, specifieke functieproblemen, en ook voor het bekijken van de effecten van medicatie. Laten we eens kort bezien welke factoren er vaak naar boven komen als we kijken naar chronische gezondheidsproblemen:

- 1) voeding speelt een zeer belangrijke rol en een voedselintolerantietest hoort deel uit te maken van elke EAV-test.
- 2) ook het opsporen van toxische stoffen die de normale, goede werking van ons organisme belemmeren heeft grote prioriteit. Vaak zijn er nog actieve of oude belastingen door slecht opgeruimde infecties, of als gevolg van chronische ontstekingshaarden.
- 3) onderzoek van het bacteriële evenwicht in de darm is ook van groot belang omdat deze micro-organismen ons helpen bij de spijsvertering en immuniteit.

Toch nog even een overzichtplaatje dat duidelijk maakt met welke veelheid aan factoren ons afweersysteem voortdurend te maken krijgt (zie p. 37).

De hoeveelheid toxinen, oftewel gifstoffen die we in het lichaam terugvinden, is in de voorbije eeuw spectaculair gestegen. De wildgroei van de toepassingen van de chemie in de voeding en de vervuiling van drinkwater en lucht hebben daar een belangrijk aandeel in. Paradoxaal genoeg vindt heel wat toxische belasting haar oorsprong juist in onze 'genesmiddelen' en onze voeding. Er is heel wat controverse over de bewaarmiddelen en andere ingrediënten in vaccins, over de vervuilende en hormonale invloed van de uitgeplaste resten van de anticonceptiepijl op het oppervlaktewater etcetera.



Naar mijn mening zou het ons allemaal helpen als we wat bewuster om zouden springen met wat we in onze mond stoppen. De invloed van voeding en voedselintoleranties komt elders in dit boek uitgebreid aan bod.

Zoals gezegd zijn de bacteriën en andere micro-organismen in onze darm van groot belang voor onze gezondheid. Wetenschappers hebben ondertussen achterhaald dat we in ons lichaam meer micro-organismen hebben dan eigen lichaamscellen. En het zijn er alles bij elkaar tientallen miljarden.

Bijna lachwekkend toch hoe de medische professie ons in de jaren 60, 70 en 80 van de vorige eeuw nog wilde laten geloven dat alle ziekten zouden verdwijnen als we er zouden in slagen die verdomde microben uit te roeien. De resultaten van deze strategie werden snel duidelijk: we waren vooral bezig onszelf uit te roeien.

Van belang is, zoals overal en altijd, een ongedwongen harmonische samenleving tussen onszelf en onze zogenaamde *commensale flora* (micro-organismen die van nature in of op de gastheer aanwezig zijn). We moeten een infectie niet beschouwen als louter iets wat van buitenaf op ons afkomt, maar meer als het ontstaan van een disbalans, een overheersing van een bepaald micro-organisme op een bepaalde plek.



*Een probioticum is
een middel dat de
goede darmflora
helpt herstellen.*

Bij een infectie komt het er dus op aan het natuurlijke, gezonde evenwicht zo snel mogelijk te herstellen, liefst door de reden waarom één bacteriestam kon gaan overheersen aan te pakken. We zetten hiervoor liever pro- dan antibiotica in.

De laatste decennia zien we een verschuiving in de aard van de infecties. Terwijl mensen vroeger vooral leden aan bacteriële infecties, zien we nu een opmars van allerlei hardnekkige virussen, mycoplasmen en schimmels.

De invloed van de mond op de gezondheid is ook van groot belang en komt verderop in het boek (deel 5) uitgebreider aan bod.

De psychische en emotionele kant van een aandoening mag niet uit het oog verloren worden. De manifestatie van psychische en emotionele problemen op de lichaamsfuncties verloopt via het hormonale systeem, de hypothalamus-hypofyse-as in de hersenen. De hypofyse of pijnappelklier regelt en stuurt het hormonale systeem.

Psychische en emotionele factoren meten is een ander paar mouwen. We doen dat eigenlijk door in omgekeerde richting te kijken. Bijvoorbeeld: als we de invloed van stress en spanningen willen onderzoeken, dan meten we de functie van de bijnieren. De bijnieren zijn immers producent van adrenaline, het zogenaamde stresshormoon. Wanneer we dus een bijnieruitputting kunnen meten, kunnen we gerust concluderen dat stress een belangrijke rol speelt. Het komt er natuurlijk op aan te kijken waar die stress vandaan komt en de psychische en emotionele situatie zo nauwkeurig mogelijk in te schatten.

Concluderend kunnen we stellen dat een goede diagnose nodig is om ons een duidelijk beeld te vormen van een patient en haar/zijn gezondheidssituatie. Pas dan kan een correcte behandeling worden gestart. Net zoals bij elke therapie zijn de kennis, de kunde en de ervaring van de therapeut van groot belang om de gevonden gegevens, uit welke bron dan ook, correct te kunnen interpreteren.



ALLERGIEËN EEN ANDERE KIJK

Sinds de tweede helft van de 20e eeuw zien we een wildgroei aan allerlei allergische reacties. Of het nu gaat om eczeem, hooikoorts, urticaria (netelroos), astma of zonneallergie, het maakt eigenlijk niet uit. We kunnen stellen dat een allergische reactie een overdreven heftige, 'gefrustreerde' reactie is van je immuunsysteem op een onschuldige prikkel.

Maar waardoor raakt ons immuunsysteem gefrustreerd? Er zijn vier redenen aan te geven:

- 1) Vervuiling, toxische belasting
- 2) Een darmflora die niet in evenwicht is
- 3) Voedselintoleranties
- 4) Stress en spanningen

Dus nee, een allergie is NIET iets waar je je moet mee vereenzelvigen en wat een vervelend, maar helaas onveranderlijk feit blijft voor de rest van je leven.

Deze visie geeft weer perspectief: namelijk op de genezing van ons eigen organisme, zodat het niet meer overdreven heftig of gefrustreerd reageert op een relatief onschuldige prikkel. Daarvoor hoeven we echt niet ons hele huis te verbouwen. Denk je werkelijk dat je huisstof voor 100% kunt vermijden door je gordijnen en tapijten weg te doen? Natuurlijk werken stoffige gordijnen en tapijten irriterend op ieders luchtwegen. En als je dan een 'allergische diathese' of gevoeligheid hebt, reageer je op deze irritatie veel heftiger.

Iedereen heeft nagenoeg dezelfde luchtwegen, en het stof is ook voor iedereen gelijk. Wat is dan het verschil? De manier waarop jouw afweersysteem reageert op deze irritatie. Ofwel rustig en beheerst, en dan is er geen probleem. Ofwel overdreven heftig, 'gefrustreerd', en dan is er een allergische reactie.

Ons afweersysteem raakt geïrriteerd en gefrustreerd op vier fronten, zoals hierboven al werd aangegeven.



1) Een overbelaste lever

Sinds enkele decennia is onze leefomgeving dermate vervuild door toxische stoffen dat onze lever, het afvalverwerkend bedrijf van ons lichaam, onvoldoende verwerkingscapaciteit heeft om al deze toxinen te verwerken en elimineren. We vragen onze lever om voortdurend op maximumcapaciteit te werken, en dan raakt deze vermoeid en overbelast en gaat overdreven heftig reageren op prikkels. In de Chinese geneeskunde beschouwt met dit als 'te veel vuur in de lever', met als typische symptomen geïrriteerde ogen, slijmvorming en beslagen tong, jeuk en irritaties. Ontgiftig van de lever en het bindweefsel is de eerste noodzakelijke stap in het aanpakken van allergische reacties.

2) De darmflora

Elke mens herbergt een zeer groot aantal micro-organismen in zijn darmen. Sommige bronnen spreken over nagenoeg dertig miljard. Eigenlijk heb je meer micro-organismen in je lichaam dan lichaamscellen.

Het juiste evenwicht tussen de verschillende soorten micro-organismen is van groot belang voor onze stofwisseling en immuniteit. Onderzoekers claimen dat de micro-organismen in onze darmen verantwoordelijk zijn voor 70% van onze immuniteit. Die darmflora kan reeds vanaf de geboorte verstoord zijn, veelal als de moeder al een onevenwichtige darmflora had. Maar ook de 'steriele' geboorte door middel van een keizersnede levert vaak een verstoorde darmflora op.

Tijdens je leven kan een evenwichtige darmflora verstoord raken door externe factoren waaronder het gebruik van antibiotica, die bepaalde bacteriestammen doden en andere ongemoeid laten, narcosemiddelen en detergents. We zien ook vaak een overwoekering door schimmels wanneer men toxisch belast is door zware metalen, zoals het vrijgekomen kwik uit amalgaam-tandvullingen.

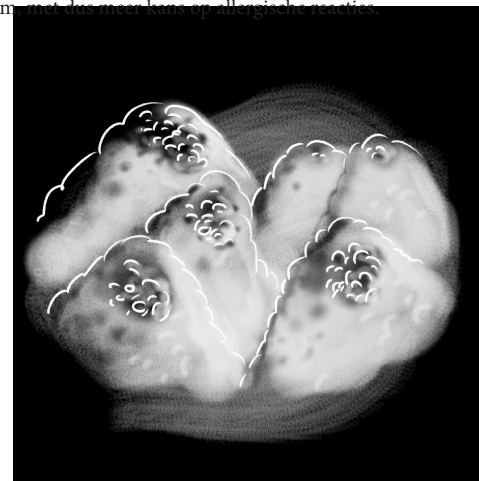
Het is dus belangrijk om het evenwicht in de darmflora te herstellen. Dit kun je het best doen onder deskundige begeleiding.



3) Voedselintoleranties

Wanneer je af te rekenen hebt met voedselintoleranties (hierover meer in deel 3) zijn de darmslijmvliezen van je dunne darm beschadigd, waardoor deze andere stoffen uit je voeding doorlaten dan alleen de bouwstoffen die je lichaam nodig heeft.

Door het binnendringen van deze stoffen krijg je een overbelasting van de 'Peyerse plaques', lymfeknooppjes net achter de darmwand. Indien je immuniteit op die manier overbelast wordt, ontwikkel je een overreactief immuunsysteem met dus mogelijk allergische reacties.



Het is als illustrator niet makkelijk om de beschadigde darmvliet te schetsen terwijl je door een microscoop kijkt

4) Stress en spanningen

Onze bijnieren zijn de endocriene orgaantjes die verantwoordelijk zijn voor het stressmanagement in ons lichaam.

Wanneer we echter voortdurend in stresserende omstandigheden leven, vragen we onze bijnieren constant om adrenaline te produceren.

De bijnieren produceren normaal gezien ook cortisol, een natuurlijk cortisone dat de hyperreacties van je immuunsysteem tempert. Als je echter al je bouwstoffen voor de aanmaak van bijnierhormonen opsoupeert aan het maken van adrenaline, houdt je te weinig over om cortisol mee te maken. Dus dan worden je immuniteitsreacties niet voldoende getemperd, met allergische reacties tot gevolg.

DE LENTEKEUKEN

Het einde van de winter luidt een periode in van nieuwe groei en bloei. De knollen en planten die de vrieskou hebben getrotseerd steken hun scheuten aarzelend boven de grond om de zonnestralen mee te pakken.

De lente is een periode van opbouw, maar ook van zuivering. We eten enerzijds opbouwende zaken, vooral voor de spieren, anderzijds licht verteerbare kost, liefst gecombineerd met een ontgiftingskuur (zie hierboven).

'Opbouwend voor de spieren' – dan denken we vooral aan rode bieten. Als ingrediënten kiezen we dus voor kiemen, bladgroenrijke groenten en de rechtop groeiende zaken zoals bieslook, daslook, ui, sjalot, prei, selderij.

Als granen gebruiken we gerst en haver, bij voorkeur in zuurdesembrood. Ook zuurkool, eerder winterkost, doet het nog altijd goed. Andere zure zaken zoals citroen en limoen helpen de lever ook om te zuiveren.



RODE BIETEN POWERSAP

DUUR :
5 minuten
VOOR :
2 personen

Zoals hierboven gezegd is de lente de periode van het Houtelement: de lever zuiveren, grote schoonmaak enzovoort. Maar het houtelement staat ook voor de spieren en beweging. Nu het wat beter weer wordt en het wat langer licht blijft, stijgt onze motivatie om aan lichaamsbeweging te gaan doen. Wanneer we uit een periode van relatieve immobiliteit komen, hebben we niet alleen te maken met een mindere conditie, maar vaak ook met spierstijfheid en spierkrampen. Dit kunnen we verhelpen door het eten van rode biet of het drinken van rodebietensap.

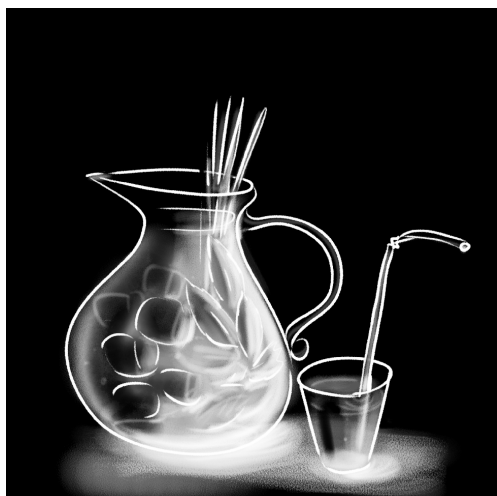
NODIG

4 kleine rode bieten
2 stengeltjes bleekselder
1 stuk gemberwortel
2 appeltjes
2 kl chiazaadjes

BEREIDING

> Pers alle ingrediënten in de slow juicer, voeg wat chiazaad toe in het glas.

Tip: Wie nog niet beschikt over een slow juicer kan het sap van de bieten, appels en gember verkrijgen door de verschillende vruchten even te malen in een blender en dan uit te persen in een neteldoek. Op die manier krijg je een echte powerdrink die zeer rijk is aan mineralen.



HOME MADE GREEN ICE TEA

DUUR :
10 minuten
VOOR :
1,5 liter

Ice tea is een gezonde frisdrank die door de kruiden spijsverteringsbevorderend werkt.

NODIG

- 1 zelfvulzakje of thee-ei gevuld met losse groene thee of 2 theebuiltjes
- 1 takje lemongrass
- ijsblokjes
- 4 limoenen
- 2 kl rietsuiker
- 2 kl kaneelpoeder
- 1 takje verse munt

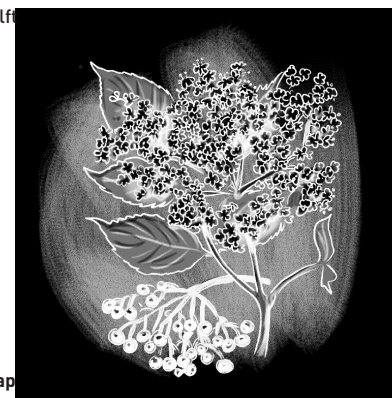
BEREIDING

- > Zet een liter groene thee in een pannetje. Gooi een paar takjes lemongrass mee in de pot als de thee trekt.
- > Vul een grote karaf met ijsblokjes, pers hierin het sap van 4 limoenen.
- > Strooi 2 scheppen rietsuiker op de ijsblokjes. Doe 2 koffielepels kaneelpoeder erbij (of 1 stukje kaneelschors). Je kunt ook enkele takjes munt toevoegen.
- > Giet de warme thee over de ijsblokjes in de karaf. De shockreactie van de warme thee op de ijsblokjes zorgt voor de typische iceteasmaak.

VLIERBLOESEM-LIMONADE

DUUR :
30 minuten
+ 1 nacht

De vlier is een zeer oude, krachtige medicinale plant. In de Flora Magica en diverse Wicca-cursussen neemt de vlier een prominente plaats in. Hij geeft in de lente overdadig veel witte bloesems, die we plukken als ze nog fris zijn, dus niet uitgebloeid. Pluk van een vlier de helft van de bloesems, verspreid, zodat hij in het najaar voldoende bessen kan voortbrengen. Pluk de bloesems bij voorkeur 's morgens vroeg. De vlierschermen NIET afspoelen om geen aroma's te verliezen. Ook geen vlierbloesems plukken als het regent. Het verwijderen van de bloemetjes van de groene stengeltjes is een hele klus, maar moet echt gebeuren.



NODIG

- versgeplukte vlierbloesems
- 1 l water
- 1 limoen
- 1 kg rietsuiker

BEREIDING

Stap 1: vlierbloesemsap

- > Doe de bloesems in een liter zuiver water en voeg wat in partjes gesneden limoen toe.
- > Zet de pot een nacht op een koele plaats.

Stap 2: siroop

- > Voeg 1 kilogram ruwe rietsuiker toe.
- > Laat in een met deksel gesloten pot 1 uur koken op zacht vuur.
- > Giet de vloeistof door een neteldoek zodat al het vaste materiaal achterblijft.
- > Zet de pan terug op het vuur en laat verder inkoken zonder deksel tot stroperige viscositeit.

Tip: Deze siroop is goed om puur te geven bij hoest, maar is ook een verfrissende limonade als je er een scheut van in een glas doet en dan water toevoegt.





SPRING ROLLS

VEGGIE

VOOR :
2 rolletjes per persoon

'Spring rolls' heten van origine 'lumpia goreng' en zijn in olie gebakken Indonesische hapjes. Ze worden gemaakt door bamboe, kastanje, wortelen, knoflook, ui en sjalotjes in rijstdeegblaadjes te rollen en dit te bakken in hete olie. De velletjes voor de spring rolls koop je in de oriëntaalse supermarkt. De reeds voorgekookte bamboereepjes kun je ingemaakt in een potje kopen.

NODIG

2 gemalen of geperste
tenen knoflook
1 sjalot
een snufje peper
en zout
1 el olijfolie
1 el tamari
2 rijstdeegvelletjes
julienne (fijngesneden
in reepjes) prei
julienne worteltjes
julienne gember
reepjes bamboe
groggestampte pinda-
of cashewnoten
fijngesneden ui

+

MANGO DIPSAUSJE

NODIG

1 mango (+/- 300 g)
in blokjes
2 el fijngesneden uitjes
1 kl look
een snufje peper en zout

BEREIDING

> Mix de ingrediënten fijn in de blender... heerlijk!

BEREIDING

- > Voor de kruidenpasta: maal de knoflook, sjalot en peper fijn en meng tegelijk met de olijfolie en tamari tot een pasta.
- > Maak de rijstvelletjes een beetje nat.
- > Leg een beetje van alle ingrediënten aan één zijde van de cirkel.
- > Plooi eerst het stukje dichtst bij jou over de ingrediënten, dan de twee zijflappen naar binnen en rol op.
- > Laat de rolletjes even rusten.
- > Bak ze nadien bruin in een wok met rijst- of sesamololie. Regelmatig voorzichtig omdraaien.



DE LENTEKEUKEN



SPRING ROLLS

RAW

VOOR :
2 rolletjes per persoon

Voor mensen die liever wegblijven van verzadigde olie en dus geen gefrituurde dingen eten. Rauwe bamboe is niet lekker en verteert slecht. Daarom vervangen we hem in de raw spring rolls door julienne gesneden courgette. Ook reepjes groene kool passen zeer goed, net als de fijngesneden worteltjes. Daarnaast kan je ook altijd kiemen toevoegen en fijngesneden lente-uitjes. De kruidenpasta is gelijk aan deze hiernaast.

Het deegvelletje kun je kopen in de oriëntaalse supermarkt, of zelf maken: in de raw versie kan dat met babykokosnoten.

NODIG

1 babykokosnoot
1 kopje water
een snufje zeezout
keukencellofaan
droogoven

BEREIDING

- > Meng het fijngemalen vruchtvlees van een babykokosnoot in een verhouding van 1 op 4 met een beetje water. Voeg wat zout toe.
- > Smeer deze pasta uit op een cellofaantje op de 'Excalibur'-tray en laat het een 5-tal uren drogen op 40 °C. Pel dan het cellofaan eraf en snijd met een kommetje de ronde vormpjes uit.

De vulling

- > Snijd de groenten in julienne en verpak zoals hiernaast.
- > Laat de rolletjes even drogen aan de lucht.

Tip: Je kunt ze zo rauw eten, of nog lekkerder met een mango dipsausje.



DE LENTEKEUKEN



ASPERGES

Eén van de hele mooie aspecten van de lente is de komst van de asperges. Ze zijn te koop vanaf half april. De witte stengels met hun zeer uitgesproken smaak zijn een delicatessen die naar mijn mening op de traditionele 'à la Flamande'-wijze of in een romig soepje het best tot hun recht komen.

Asperges kun je het beste stomen of koken in een speciaal daartoe bestemde lange smalle pot. Ze behouden hun smaak beter als je ze na het zorgvuldig schoonmaken instrijkt met een fijne olie of boter.

ASPERGES À LA FLAMANDE

NODIG

300 g asperges per
persoon voor een
hoofdmaaltijd

boter

peper

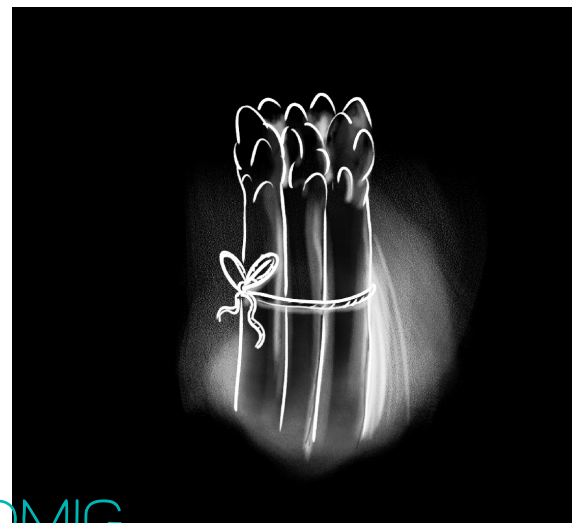
peterselie

1 eitje

BEREIDING

- > Maak de asperges zorgvuldig schoon, waarbij je oplet dat je de kopjes niet afbreekt. Strijk ze één voor één in met ofwel wat olijfolie ofwel wat gesmolten boter.
- > Zet de ingestreken asperges rechtop in het netjes van de aspergekookpot (of leg ze op een rooster van de steamer). Strooi er een beetje peper overheen.
- > Vul je aspergepot met water tot de kopjes van de asperges net niet onder staan.
- > Haal het netje er weer uit en breng het water aan de kook.
- > Was en snipper ondertussen de peterselie. Tegelijk smelt je in een ander pannetje een flinke klont boter (op laag vuur) en in een derde pannetje breng je gezouten water aan de kook voor het hardgekookte ei.
- > Doe als het water kookt je asperges en je ei tegelijk in het water. Ze moeten namelijk allebei een 10-tal minuten koken.
- > Schrik na die 10 minuten het ei, zet het vuur onder de asperges af. Pel het ei en prak het met een vork.
- > Controleer of de asperges gaar zijn: je moet er moeiteloos met een vork kunnen in prikken. Haal het netje uit de pot, laat even uitdruipen.
- > Schik de asperges op een bord, giet er naar believen wat gesmolten boter over en bestrooi met de eikruimels en ten slotte de gehakte peterselie.

DUUR :
20 minuten
VOOR :
1 persoon



ROMIG ASPERGESOEPJE

DUUR :
10 minuten
VOOR :
1 persoon

De schillen van de asperges gooien we niet weg; we gebruiken ze samen met het overschot van de asperges in een zacht soepje.

NODIG

2 geschilde asperges
de schillen van de
aspergebereiding
hiernaast

½ l groentebouillon

125 ml amandelmelk

zeezout en peper (of
poivre du dragon)

1 bosje peterselie

BEREIDING

- > Snijd 2 overgebleven asperges in stukjes en houd de kopjes apart. De schillen en stukjes doen we samen met de bouillon en de amandelmelk in een pan. Voeg wat zeezout en peper of poivre du dragon toe.
- > Laat zo'n 20 minuten garen. Voeg 5 minuten voor het einde de aspergepunten toe. Giet de 'soep' door een zeef zodat de vezels en vliezen achterblijven. Haal de punten voorzichtig uit de zeef. Druk de stukken en vezels plat met de bolle kant van een lepel voor extra smaak.
- > Schep de soep in een bord en voeg de aspergepunten toe. Strooi er gemalen peterselie overheen.



BRANDNETELSOEP

Brandnetel is stimulerend voor de lever en bevordert de zuivering.

NODIG

200 g verse brandnetel-
knopjes en -blaadjes
4 kleine uien
3 teentjes knoflook
1 l havermelk
tamari
peper en zout
nootmuskaat
200 ml haverroom of 200 g
mascarpone

BEREIDING

- > Neem een vergiet en pluk de frisse jonge knoppen en blaadjes uit de pas opgeschoten brandnetels.
 - > Voor een goed soepje gebruiken we de bovenste 8 blaadjes. Wie een beetje lui is kan ook de grotere bladeren gebruiken, maar dan smaakt je soep meer bitter, minder krachtig en fris.
 - > Snipper de uien en knoflook op een verwarmd bodempje van olijfolie in een pan met deksel en laat even zacht sudderen op een laag vuurtje. Als de uien transparant worden voeg je de gesnipperde brandnetel toe.
- > Giet er een liter havermelk bij, breng op smaak met tamari, peper, zout en nootmuskaat.
- > Zet, als het vocht kookt, het deksel op de pan en laat alles een 10-tal minuten doorkoken. Mix dan de soep en maak af met de room.
- Tip:** Ik werk deze soep graag af met 2 grote lepels mascarpone. In de vegetarische variant gebruik je oat of soja cuisine.
- Nog een Tip:** De soep is vrolijk groen van kleur, maar wordt nog fleuriger als je ze opdient met een drijvend madeliefje of een paar kleurige vooitjes erin. Enkele croutons, ingewreven met knoflook, zijn natuurlijk ook heerlijk.

DUUR
20 minuten
VOOR
4 personen



ZURKEL- PAARDENBLOEM- BOEKWEIT- PANNENKOEK

Sommigen vinden het mooi, anderen vervelend: de gele paardenbloemen die in ons grasperk, in de bloemperken, op de tuinpaden groeien. Wanneer die mooie gele bloemen er nog goed uitzien kun je ze plukken en verwerken in een heerlijke boekweitpannenkoek. Hierbij kun je de bladeren als kruid en kleurbrenger gebruiken. De paardenbloem is in elk geval zeer gezond voor lever en galblaas en bevat ongeveer evenveel vitamine C als een citroen.

NODIG

400 ml havermelk
2 eieren
400 g boekweitmeel
een snuffje zout of
1 kl tamari
5 mooie paardenbloemen met bladeren en wortels, fijngehakt
1 witte ui, gesnipperd
eventueel andere lentekruiden
2 el rijstolie of mycroy
(een poeder van cacao) boter
ahornsiroop

BEREIDING

- > Maak met de havermelk, eieren, boekweit en zout een vloeibaar deeg. De consistentie kan je bepalen door meer of minder havermelk toe te voegen.
- > Hak de paardenbloemen fijn. Snipper de ui, voeg eventueel andere lentekruiden uit de tuin toe en meng dit alles in een kommetje.
- > Warm een koekenpan met wat mycroy of rijstolie, schep wat deeg in de pan en strooi er gul wat van het paardenbloem- ui-kruidenmengsel overheen.
- > Draai, als het deeg niet meer vloeibaar is, even kort om.
- > Serveer met een beetje ahornsiroop.

DUUR
15 minuten
VOOR
2 personen



LENTEWOK MET KIEMEN EN JONGE PREI

DUUR :
15 minuten
VOOR :
4 personen

Jonge groenten en kiemen zijn uitermate geschikt om even snel te roerbakken in de wok. De kiemen vind je in de winkel, maar je kunt ook zelf je favoriete zaden laten kiemen. Dit neemt in een speciale kiem-tray ongeveer 3 dagen in beslag, waarbij je één of twee keer per dag spoelt met vers water.

Bleekselder, jonge prei, waterkers, mosterdzaad, soja, fenegriek, linzenkiemen, postelein, rucola en een lente-uitje zijn de ideale ingrediënten voor een heerlijke energieleverende lentewok. Naar smaak kun je pijnboompitten of cashewnoten toevoegen. Al dat bladgroen en de kiemen leveren plenty enzymen. Ze zijn ook rijk aan mineralen. Waterkers en postelein hebben een sterk ontgiftende werking. Rucola is uitstekend bij stemproblemen.

NODIG

4 el sesam- of rijstolie
een handvol cashewnoten
2 el pijnboompitten
4 stengels jonge prei,
fijngesneden
een handvol rucola
2 trays versgekiemde
zaadjes naar keuze
tamari

BEREIDING

- > Wokken doen we in sesamololie of rijstolie. Rijstolie heeft als voordeel dat ze minder nadrukkelijk smaak afgeeft en ook minder geurt.
- > Verwarm de olie in een wokpan tot ze begint te roken.
- > Doe eerst de noten en pitten in de pan en voeg dan roerend de prei, de rucola en kiemen toe en bak zeer kort, zodat alles knapperig blijft. Voeg een paar druppeltjes tamari toe.



RAVIOLI MET FETA EN SPINAZIE

DUUR :
60 minuten
VOOR :
2 personen

Ravioli kent heel wat afmetingen, vormen en smaken. Het is een deegkussentje, gevuld met een pasta met of zonder vlees. Voor de vulling is je eigen creativiteit de grens.



NODIG

Voor het deeg
300 g meel
een snufje zout
3 eieren
1 el olijfolie
bloem
1 extra eierdooier

Voor de vulling
500 g spinazie
250 g fetakaas
50 g pecorinokaas
50 g pijnboompitten

BEREIDING

- > Zeef het meel met een snufje zout in een grote kom. Maak een kuultje in het midden. Doe daar de eieren en de olijfolie en een snufje zeezout in.
 - > Voeg van buiten naar binnen geleidelijk aan het meel toe tot je een deegbal krijgt. Kneed deze nog eens 5 minuten op je werkblad. Doe de deegbal in een kom, overdek met folie en laat 30 minuten rusten.
 - > Bestrooi je werkblad met bloem. Rol na 30 minuten het deeg uit tot een lap van 2 mm dik. Snijd er rechte lappen uit die dubbel zo breed zijn als je snij-instrument.
 - > Vul de kom van je keukenmachine met versgeplukte en gewassen spinazie. Voeg de verbrokkelde feta, een blokje pecorino en de pijnboompitten toe. Zout hoeft niet, want de feta is al redelijk zout. Peper toevoegen kan wel. Mix en snijd tot je een brij krijgt. Dit is de vulling voor je ravioli.
 - > Schep een koffielepel van de vulling aan één kant van de reep deeg, 5 cm van mekaar. Strijk de niet bedekte oppervlakken in met de eierdooier. Plooi de andere helft er over en snijd je kussentjes met je snij-instrument. Laat even rusten.
- Tip:** Je kunt ravioli bakken in een pan met een beetje olijfolie en serveren met een salade met rucola, tomaat en balsamico. Maar je kunt ook naar believen een pittig of zacht tomatensausje maken en de gekookte ravioli (ca. 4 minuten) aan de saus toevoegen.



LAM IN BLOESEMPJES

SLOW COOKING



DUUR :
30 minuten + 6 uur
VOOR :
4 personen

Na de fastfoodrage, waar alles supersnel moest gaan, is natuurlijk de tegenbeweging, de slowfood, ontstaan. Eén van de mooie dingen is dat je door het traag garen van de gerechten de kruiden de tijd geeft om in je producten binnen te dringen. Het is een langzaam proces en de smaak van de kruiden is best intens, dus 'don't overdo it'.

NODIG

- een snufje poivre du dragon
- 2 el gevuld met de bloemblaadjes van calendula en viooltjes
- 1 lamsfilet van 1 kg à 1,2 kg, ongeveer 5 cm dik
- 5 druppels tamari
- 2 kopjes basmatirijst

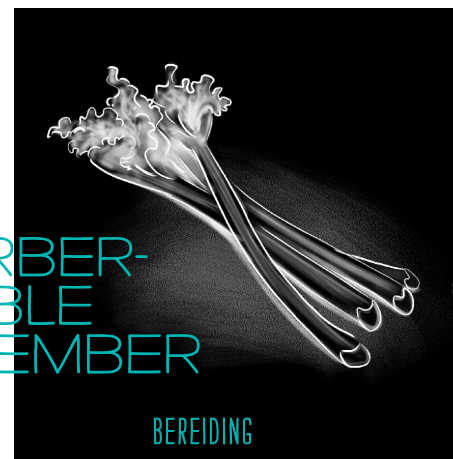
BEREIDING

- > Maak een bak met water warm op 60 °C.
- > Strooi de peper en bloesemblaadjes aan beide zijden op de filet.
- > Druppel aan elke kant wat tamari.
- > Stop de filet in een vacuümzak, trek vacuüm en verzegel. Als je zelf geen vacuümmachine hebt, vraag je je slager om dat voor je te doen.
- > Leg de zak in het waterbad gedurende 6 uur.
- > Meng de 2 kopjes rijst met 3 kopjes water en zet je rijstkoker aan 20 minuten voor het einde van de gaartijd.
- > Haal na de gaartijd de zak uit het water en knip open in een diep bord om alle jus op te vangen.
- > Snijd het vlees in plakjes.
- > Serveer met een bolletje rijst overgoten met de jus.

Tip: Het resultaat is een verbluffend stukje vlees met de smaken die één voor één op je tong lijken te komen. Door de smaakrijkdom houd je de side dishes liever wat sober: gekookte rijst of wat zelfgedraaide pasta in een beetje olijfolie bijvoorbeeld.



RABARBER- CRUMBLE MET GEMBER



DUUR :
80 minuten
VOOR :
4 personen

NODIG

- 10 stengels rabarber
- 4 el oranjebloesemwater
- 8 el rietsuiker
- 1 stuk gember in kleine blokjes (of 1 kl gemberpoeder)
- 125 g demererasuiker (een heldergele ruwe rietsuiker met grote kristallen) of gewone ruwe rietsuiker
- 250 g bloem (tarwe of spelt)
- 125 g buffelboter of gewone boter

Voor de 'double cream'

- 1 kop in water met limoensap geweekte cashewnoten
- 1 kl (wilde) honing

BEREIDING

- > Verwarm de oven voor op 180 °C.
- > Snijd de rabarber in stukjes van ca. 5 cm en leg deze stukjes in een bakvorm met bakpapier. Besprenkel met het water en strooi de rietsuiker en de brokjes gember erover.
- > Zet 10 minuten in de oven.
- > Meng het mengsel, als het gaar is, goed door mekaar.
- > Meng de demererasuiker met de bloem en dan met de zachte boter. Strooi dit mengsel over het rabarber-gembermengsel.
- > Zet 35 à 45 minuten in de oven tot de bovenlaag krokant is en de rabarber pruttelt.
- > Neem uit de oven en laat afkoelen.
- Voor de topping**
 - > Leg de cashewnoten in het water en laat zo'n 2 uur weken.
 - > Mix dan heel lang in de blender tot het een gladde crème wordt.



CHOCOMOUSSE OP TWEE WIJZEN

VOOR :
2 personen

In het deel over het houtelement hebben we het vaak over de noodzaak om in de lente je lever te zuiveren en ontlasten. Maar aangezien fanatisme nooit gezond is, moeten we toch voor wat tegengewicht zorgen. Dat doen we door twee recepten voor chocomousse te geven. Je kunt ook stellen dat de daardoor opgenomen serotonineboost zeer goed is om een voorjaarsdepressie te vermijden.

BASIC CHOCOMOUSSE PUUR EN VEGAN

DUUR :
15 minuten

NODIG

200 g chocolade callets
(smeltklare brokjes
chocolade)
1 kl riet- of palmsuiker
180 ml ijskoud water

BEREIDING

- > Smelt de chocolade in een smeltbak of au bain-marie en laat na het smelten afkoelen tot ongeveer 35 °C. Voeg op dat moment de suiker toe als je dat wenst.
- > Klop met een klopper of garde als een bezetene het mengsel luchtig terwijl je er beetje bij beetje ijskoud water aan toevoegt. Zo krijg je een intense, heerlijke chocomousse.



ROMIGE CHOCOMOUSSE

DUUR :
20 minuten

NODIG

200 g chocolade callets
1 kl kaneel
1 el riet- of palmsuiker
200 ml haverroom
1/4 limoen
2 eiwitten
een snufje zout

BEREIDING

- > Smelt de chocolade en laat afkoelen tot ongeveer 35 °C.
- > Meng de kaneelpoeder en de rietsuiker erdoorheen. Klop de haverroom met wat rietsuiker en een vierde uitgeknepen limoen tot 'slagroom'.
- > Klop de eiwitten met een snufje zout. Spatel het eiwit door de haverroom.
- > Spatel ten slotte het mengsel door de gesmolten chocolade.
- > Giet in potjes en laat opstijven in de koelkast.



Maskers van goud
stenen fontein
die het water
als levenskracht doen stromen
niet rimpelloos
als een masker van goud
maar schitterend
in het zonlicht
sprankelend
van hoop



VUUR

Vuur en de zomer

Zomer. De zon staat op haar hoogst, de dagen zijn lang en heet. De droogte zorgt her en der voor brandgevaar. De gloeiende zonsondergangen zijn felrood gekleurd. Iedereen loopt uitgelaten en in een vakantiestemming rond. De zomerse hitte zorgt voor het oplaaien van allerlei passievolle gebeurtenissen. Er is de jeugdige vreugde, de hoop. Er wordt zeer intens geleefd: volledig aanwezig in het moment, *the fullness of presence*. De zomer is een tijd om jezelf terug te vinden in rust en evenwicht en je goed en gezond te voelen, tevreden met wie je bent.

Daarvoor is een goede balans tussen lichaam en ziel nodig. Deze 'energieën' zijn niet kwantificeerbaar en daarom voor ons, rationele westerlingen, moeilijker te hanteren. Maar als we ons openstellen voor de inzichten van de oude oosterse genees- en levenswijzen, dan lichten die toch minstens een tipje van de sluier op. Wie een van deze technieken ontdekt zal het gemakkelijker hebben om ook in moeilijker omstandigheden minder gestrest te kunnen ageren en reageren. Dan kun je als het ware voortdurend het gevoel oproepen dat je met vakantie bent, zelfs op je werk. Innerlijke rust zorgt voor massa's energie. Het vinden van jouw specifieke levensweg is daarbij van het hoogste belang. Doe wat je goed kunt, doe wat je graag doet.

Kenmerken van het vuurelement

Het hart heeft haar maximale energie van 11 tot 13 uur, het tijdstip waarop de meeste hartproblemen zich manifesteren; de dunne darm van 13 tot 15 uur, de ideale tijd voor je spijsvertering. De energetische kringloop is maximaal actief tussen 19 en 21 uur; het hormonale systeem (de 'drievoudige verwarmers') kent zijn maximale energie tussen 21 en 23 uur.