

Vooraf

We geloven steeds minder in de dingen waar we altijd in geloofd hebben. En de ene na de andere zekerheid blijkt vals. Misschien zit het in onszelf. Misschien komt het doordat we naar het einde van een eeuw of zelfs van een millennium lopen. Misschien maken we weer zo'n periode in de geschiedenis door waarin de grote lijn ontbreekt. Hoe dan ook, veel mensen zijn het zicht op de wereld en zichzelf een beetje kwijt. Omdat er te veel wereld is: ze hebben het gevoel dat ze geleefd worden. En ze zouden dolblij zijn met een beetje meer richting, om lekkerder te kunnen leven.

En waarom nu dit boek?

'Omdat je achter op een tube je verhaal zo moeilijk kwijt kunt.'

Inhoud

Toch niet weer zo'n boekje	8
Ik neem waar dus ik ben	9
Waar komen we vandaan?	11
Kringlopen voor het leven	14
Bewust leven met de natuur	22
Verzorging van de huid	31
In de mens een welbehagen	40
Over voedingswaar	53
Bewegen	65
'Doctorandus in de huidverzorging'	67
U, ik en de anderen	73
Register	88



Toch niet weer zo'n boekje?

Onzekere tijden zijn een dankbaar werkterrein voor predikers en profeten van allerlei slag. We worden overspoeld met visies, filosofieën en richtlijnen voor een volwaardiger en tevredener manier van leven. Het ene na het andere waait over, de volgelingen met lege handen achterlatend. Ik heb geen zin om daar de zoveelste versie aan toe te voegen. Het zou zonde zijn van mijn en uw tijd. Er bestaat geen leefrecept dat op iedereen past. En zo'n recept is ook niet nodig. Want met wat eenvoud en nuchterheid kom je al een heel eind. Dit is dus niet weer zo'n boekje. Wat is het dan wel? Het is een verzameling handreikingen voor het omgaan met uzelf. Een ontdekkingsreis door het leven van alledag. Al neemt u er maar een of twee dingen blijvend van mee, dan gaat u een fijner leven tegemoet.

EN WIE IS HANS SCHREUDER?

Ik ben iemand die zegt: volg jezelf, laat je maar varen, doe maar gewoon, kijk naar jezelf, ontdek van jezelf hoe en wat je bent, hoe en wat je voelt. En ga vandaaruit een relatie aan met de wereld. Dan leef je lekker en gezond. Waar ik dat vandaan haal? Uit m'n eigen leven, m'n eigen ervaringen. Dat is de meest betrouwbare bron die je als mens hebt. Het is (met dank voor bijdragen van anderen) de enige bron van dit boekje.

Uit het dagelijks leven

- de reclame op de wekradio vertelt je waarmee je je tanden moet poetsen
- het ochtendblad vertelt je wat vandaag belangrijk is
- de hoofdredacteur van het ochtendblad vertelt je wat je daarvan moet vinden
- je trekt de kleren aan waarvan je denkt dat ze bij anderen in de smaak vallen
- files, stoplichten, rijen wachtenden en vertrektijden bepalen hoe laat je op je werk of op school bent
- als je thuis blijft, ben je zelden met jezelf en meestal voor anderen bezig
- op je werk of op school doe je wat de samenleving van je verlangt
- je eet en je drinkt wat in de reclame is of wat de winkel te koop heeft
- je slikt wat er op de televisie is
- of je leest het boek waarvan anderen zeggen dat het zo goed is
- ander nieuws dan op het journaal is er niet
- en de reclame geeft je 's avonds allerlei nieuwe instructies voor morgen

Ik neem waar dus ik ben

Ik was het eigenlijk niet van plan, maar ik zal voor de duidelijkheid eerst een paar dingen over mezelf vertellen. Omdat ze bepalend zijn voor de manier waarop ik zaken bekijk en aanpak. En daarmee ook bepalend voor de rode draad in dit boek.

In mijn vroege jeugd was ik lichamelijk niet sterk en vaak ziek. Daar was niks zieligs aan, het betekende alleen dat ik wat meer op mezelf aangewezen was dan m'n leeftijdgenootjes. Kennelijk voelde ik toen al aan dat in de scheikunde de essentie van het leven te vinden is. Dus benutte ik mijn tijd om me te vermaken met experimenten en met eigen onderzoek. Met succes, want ik kon al voor m'n tiende jaar m'n eigen naambordje ('John') op m'n eigen laboratorium in de achtertuin hangen. Ik denk dat ik daar (naast recepten voor zeer ondeugende bommetjes) twee eigenschappen aan overgehouden heb.

Ik ben behoorlijk eigenwijs, in die zin dat ik dingen pas weet als ik ze zelf ervaren of gezien heb. En dat heeft zich doorvertaald in de manier waarop ik omga met de wereld om me heen en mensen in het bijzonder. Ik geloof niet in het ongelooflijke, doe niet aan ongefundeerde overtuigingen. Ik vind niet dat ik alles moet weten, want ik kán niet alles weten. Maar ik vind het wel leuk om de mensen te laten zien wat ik zelf ontdekt heb en wat er naar mijn waarneming gaande is.

Verder heb ik me altijd een beetje verzet tegen de opvattingen van mijn moeder over plicht. Ze stelde plicht voorop. Je moest eerst de vervelende dingen doen, dan pas de leuke. Ik deed liever eerst de leuke dingen, daarna de vervelende. Die gingen dan min of meer vanzelf, omdat ik 't naar m'n zin had. Ook deze eigenschap - die je als kind van nature meekrijgt - heeft mij nooit verlaten. Zij werkt nog steeds prima. Ik heb dit boek voor u geschreven omdat ik er zin in had. Andere dingen moesten zolang maar even wachten. Misschien moeten we 't allemaal aandurven, om die draad uit onze kindertijd weer op te pakken.

Maar eerst moet ik nóg verder terug in onze geschiedenis.



☼ **De reclame ontdekt de mens**

Vroeger dacht de reclame dat alle mensen gelijk waren. Dat was simpel. Later werd ontdekt dat groepen mensen gelijk zijn. Dat was iets minder simpel, maar nog steeds lekker overzichtelijk: drinkers van roodmerk koffie rijden middenklassers, geven weinig geld aan kleren uit en kopen geen dure stereotorens. Maar een paar jaar geleden sloeg de paniek in reclameland toe: het hokjes denken bleek niet meer te kloppen. Mensen met dikke auto's bleken roodmerk te drinken. Mensen met middenklassers bleken dure Italiaanse kleren te kopen en alleen het allerbeste op stereogebied in huis te willen hebben. Kortom: we willen steeds minder gelijk zijn. Lastig voor reclamemakers, prettig voor onszelf. Ga zo door!

Waar komen we vandaan?

De vraag lijkt zwaar op de hand, maar het moet gewoon even. Anders staat de rest van dit verhaal op losse schroeven. Want het heeft alles met lekker leven te maken.

Iedereen moet vooral geloven wat hij of zij gelooft. Ik ga ervan uit dat we hoe dan ook uit 'sterrenstof' zijn samengesteld: dezelfde materie waar het heelal uit bestaat. En dat we daarom een relatie met de kosmos hebben. Hoe het gegaan is, kunt u in elke encyclopedie naslaan. Ik vat het even voor u samen. Of er een hogere bedoeling of meesterhand achter zit, kan ik u niet zeggen. Dat moet iedereen maar voor zichzelf uitmaken.

De oeratmosfeer van de aarde bevatte vermoedelijk alleen waterstof, waterdamp, ammonia en methaan. Vrije zuurstof was er nog niet. Onder invloed van ultraviolet licht, sterke elektrische ontladingen (bliksem) of de energie die vrijkwam bij radioactieve processen, werden ongeveer drie miljard jaar geleden de eerste organische verbindingen gevormd. Dat dit mogelijk is, werd in 1953 al door laboratoriumproeven aangetoond. Hierbij ontstonden verschillende organische verbindingen, onder meer mierzuur, azijnzuur, melkzuur en niet minder dan 25 aminozuren, de belangrijkste bouwstenen van dierlijke en plantaardige eiwitten.

Sindsdien is het gelukt om onder dezelfde omstandigheden meer ingewikkelde organische verbindingen te laten ontstaan.

☼ *Water op Jupiter*

In de jaren vijftig moesten we het nog met laboratoriumproeven doen. En hopen dat er een meteoriet zou inslaan waar wat aan te ontdekken viel. Tegenwoordig hebben we allerlei technieken om in het heelal zelf te volgen wat er gebeurt. En we kunnen daar heel precieze analyses van maken. Op een gegeven moment werd duidelijk dat in 1994 komeetresten zouden inslaan op de planeet jupiter. Alle waarnemingsapparatuur werd erop gericht. Zo kon onomstotelijk worden vastgelegd, dat bij de komeetinslag water werd gevormd. En waar water is, kunnen primitieve vormen van leven ontstaan. Waarmee overigens niet gezegd is dat dit op jupiter zal gebeuren. Want er moet ook aan veel andere voorwaarden worden voldaan.

Een ander veelzeggend gegeven is dat in meteorieten soms organische verbindingen worden gevonden die sterk op levend, aards dierlijk en plantaardig materiaal lijken.

Zo krijg je dus de eenvoudigste levensvormen. In eerste instantie ontstonden in de 'oersoep' grotere eiwitten, die steeds complexer werden. Op een gegeven moment kom je bij een eiwit uit dat zichzelf kan dupliceren. Vervolgens krijg je de hogere vormen: eencellige diertjes, meercellige diertjes, plankton enzovoort. Het eerste leven ontwikkelde zich dus in zee. Op de overgang van zee naar land ontstonden levensvormen die zich zowel in zee als op land konden handhaven (amfibieën). Daaruit ontwikkelden zich reptielen, vogels en kleine zoogdieren. Toen de reptielen op grote schaal uitstierven (volgens zeggen door een enorme komeetinslag) kregen vogels en zoogdieren hun kans. Het vervolg van het verhaal kent u, want zelf zijn we ook zoogdieren. Kent u het verhaal niet of bent u het een beetje vergeten, dan moet u er *De aangeklede aap* (dat zijn wij dus) van Desmond Morris nog maar eens op nalezen.

Waar het mij vooral om gaat, is dat we ons ontstaan danken aan fysische en chemische processen. We weten dat wel, maar we vergeten het vaak. Bovendien zijn die processen niet afgelopen, ze gaan nog steeds door. En zullen dat altijd blijven doen. Zo bekeken, zijn wij mensen ook niet het einde van een ontwikkeling. Het zou ijdel zijn om dat te denken. We merken het niet, maar we zijn op weg naar een hoger ontwikkelde mens. Waarvan ik overigens geen idee heb hoe die eruit gaat zien. Barbapappa's? Barbamamma's? Of schaffen we ons lichaam af en worden we alleen maar geest?

⊗ **Evolutie in de snelkookpan**

De ontwikkeling van het leven zoals dat nu is, heeft miljarden jaren gekost. We hebben er 'maar' vijf tot acht miljoen jaar over gedaan om ons van mensachtige tot mens te ontwikkelen. In de geschiedenis van de aarde is dat snel. Voor onszelf is het een traagheid die zich aan de dagelijkse waarneming onttrekt: uw kindskinderen zullen niet of nauwelijks verschillen van uzelf. Anders wordt het, als wij mensen ons ermee gaan bemoeien. Sinds een paar honderd jaar sturen we de evolutie van bepaalde dieren bewust, omdat we er belang bij hebben. En dan gaat het opeens zichtbaar snel. Vroeger had je koeien. Nu hebben we melkkoeien, vleeskoeien en dikbilkoeken. Vroeger had je kippen. Nu heb je legkippen en braadhanen. Vroeger had je een paard. Nu heb je een springpaard, een trekpaard, een renpaard. En dan laat ik de moderne genetechnologie nog buiten beschouwing.

Hetzelfde geldt natuurlijk voor andere levensvormen, maar ik denk wel dat we als mens meer ontwikkelingsmogelijkheden hebben dan andere zoogdieren. We hebben meer hersens (al gebruiken we ze niet altijd) en we kunnen werktuigen maken.

☼ **Het leuke van verschil**

Een witte bloem krijgt iets extra's als je hem in een bos rode zet.

Een laag gebouw valt pas op als er een hoog gebouw in de buurt staat.

Je kijkt beter naar een Rembrandt als er een Van Gogh naast hangt. En omgekeerd.

Een mooi schilderij wordt pas echt mooi als het alleen op een witte muur hangt.

Een mooi beeld gaat pas spreken als het in de ruimte staat.

Met een westers uiterlijk ben je in Amsterdam anoniem en in Mzimba een bezienswaardigheid.

Waarmee ik maar zeggen wil dat contrasten het leven oneindig veel interessanter maken dan de gelijkheid waar zo vaak naar gestreefd wordt. Je moet wel durven, soms. Maar waarom niet?

Kringlopen voor het leven

Je wordt geboren. Je leeft je leven. En van dat leven ga je op een gegeven moment dood. Veel mensen denken, dat ze al die tijd autonoom zijn: een op zichzelf staand iets. Niets is minder waar. We zijn opgenomen in chemische kringloopprocessen. En die processen helpen ons in leven te blijven.

Via de rivieren komen zouten zoals chloriden, sulfaten en jodiden in het zeewater terecht. Bepaalde algen en wieren zetten deze anorganische zouten om in vluchtige verbindingen, zoals methylchloride, methyljodide en dimethylsulfide. Deze vluchtige verbindingen verspreiden zich via de atmosfeer over de zeeën en het vasteland. Daar worden ze in heel kleine concentraties in de voedselketens opgenomen. Ons lichaam heeft die stoffen nodig. Gedurende de evolutie is een samenhang tussen aanvoer en behoefte ontstaan: ze zijn met elkaar in evenwicht. Hogere concentraties zouden misschien schadelijk zijn. De Duitsers zeggen het lekker kort: 'In der Konzentration ist das Gift'. Als u aan het strand zeelucht ruikt, dan ruikt u overigens de zo net door mij genoemde dimethylsulfide.

Het Continentaal Plat is dus belangrijk voor ons, omdat er zich processen afspelen die het leven op aarde in balans brengen. Onze Zeeuwse wateren zijn bijvoorbeeld heel rijk aan zuiverende algen en wieren. Er zijn ongeveer 170 verschillende soorten geteld. Daarom moeten wij onze kustzeeën en riviermondingen zorgvuldig in de gaten houden en

☼ *Uit de zee in de atmosfeer*

Op het Continentaal Plat (de overgang tussen land en diepzee) is de zee vrij ondiep, komt veel leven voor en is de golfbeweging het sterkst. Denk maar aan de branding, die het water en de lucht letterlijk met elkaar vermengt. Het leven in de zee (algen, wieren, micro-organismen) draagt bij aan de vorming van allerlei chemische verbindingen. Wind, andere luchtstromen en wolken pikken die verbindingen op en brengen ze in de atmosfeer. Daar zwerven ze rond, of slaan neer (in de regen of sneeuw) en verdwijnen in de bodem. Vanuit de lucht en de bodem worden ze opgenomen door alles wat leeft. Dus niet alleen rechtstreeks door onszelf, maar ook door wat door ons gegeten en gedronken wordt. Zoals groenten, fruit, vlees, vis en gevogelte. Zou het zeewater zonder deze processen dan nog zouter zijn en bijvoorbeeld meer jodium bevatten? Inderdaad. Komt zo de zwavel in uien? Ja, gedeeltelijk.



er zuinig op zijn. Dat lukt steeds beter, maar nog niet goed genoeg. We vervuilen de rivieren die er op uitkomen. We wroeten in de bodem naar olie en gas. En we denken erover om het Plat op grote schaal voor onze voedselvoorziening te gaan gebruiken, wat betekent dat we er allerlei processen zouden onderbreken en misschien wel gaan manipuleren. Dat kan het evenwicht in de biosfeer sterk verstoren en de voor ons zo belangrijke functie ervan aantasten.

☞ Niet alleen ons aardoppervlak, ook het menselijk lichaam bestaat voor tweederde uit water. Water is dan ook van levensbelang voor onze gezondheid. Water ontspant, water verfrist. Wij Nederlanders hebben geen bad- maar een douchecultuur, waarschijnlijk ingegeven door gebrek aan tijd en/of ruimte. Vroeger reinigden wij ons meestal alleen met water en zeep, tegenwoordig is naast het reinigen ook de verzorging van onze huid met crèmes minstens zo belangrijk geworden.

Als we flink zijn, zeggen we: nou en. Natuurlijke processen stellen zich altijd in op een evenwicht. Als een evenwicht verstoord wordt, komt er vanzelf een ander evenwicht voor in de plaats. Voordat er leven op aarde mogelijk was, zag dat evenwicht er anders uit dan nu. En als er straks (over vijf miljard jaar bakt de zon ons een poets) geen leven op aarde meer mogelijk is, zal er toch weer sprake zijn van een evenwicht. Al is het zonder ons. Maar zo flink zijn we niet. Want we vinden dat we het belangrijkste leven op aarde zijn. Dat de rest zich dus maar moet aanpassen. En dat we de aarde zo nodig maar naar onze hand moeten zetten.

LEVEN MET DE NATUUR

Ik vind het best. Zolang we diep in ons hart maar weten dat de werkelijkheid anders is. We hebben niet het exclusieve recht op het leven en de planeet aarde, we hebben beide zaken min of meer toevallig cadeau gekregen. We hebben iets van 'eerst komen wij en de natuur is er ook nog'. Terwijl het juist omgekeerd is: wij zijn er ook nog. In het belang van onszelf, van alles wat leeft en de verbanden daartussen doen we er slim aan

☞ ***Uit de atmosfeer voor het lichaam***

De elementen en hun verbindingen spelen allerlei rollen in ons lichaam. Daarom doe ik maar even een greep. Zwavel speelt een rol in de opbouw van keratine. En die stof is onder meer belangrijk voor ons haar en onze nagels. Onze schildklier heeft jodium nodig om zijn functie te kunnen vervullen. Chloor is als fysiologisch zout in ons lichaam aanwezig en creëert een optimaal milieu voor allerlei processen. Fosfor kunnen we niet missen bij de botopbouw.

natuurlijke processen zo goed mogelijk te doorgronden en zo weinig mogelijk te verstoren. Dan blijven we deel uitmaken van de processen die (ook) ons in leven helpen houden.

Als we een natuurlijk proces verstoren en daar last van krijgen, dan halen we ons nogal wat op de hals. We moeten dan namelijk proberen een nieuw evenwicht te scheppen (en in stand te houden) dat voor ons leefbaar is. En ik beweer dat we dat niet kunnen. Hoe knap we ook zijn, de wereld is er veel te groot en te ingewikkeld voor. Met andere woorden: we kunnen ons niet veroorloven het biologisch evenwicht op aarde uit balans te brengen. Want we hebben er geen idee van hoe we het moeten herstellen. Het is handiger om met de natuur mee te leven. Daarvoor is het wel nodig om te blijven onderzoeken hoe de samenhangen in de' natuur precies in elkaar zitten en wat onze plaats daarin is.

☞ Uit lijfsbehoud heeft de mens door de eeuwen heen dicht bij de natuur gestaan. Om te kunnen overleven was een gedegen kennis van planten en kruiden onontbeerlijk. Planten waren nodig, als voedselbron maar ook vanwege hun geneeskrachtige werking. Bij natuurvolken zien we hoe wezenlijk deze kennis is en hoeveel van deze verloren kennis we moeten herontdekken.

LEVEN ZONDER WAKKER LIGGEN

Het gat in de ozonlaag. Het broeikaseffect. De stijgende zeespiegel. Het kappen van de regenwouden. Het leegvissen van de zee. De verstoring van voedselketens. Het vergifigen van de grond. Het vervuilen van lucht en water. De rooibouw. Het opraken van de zoetwatervoorraad. In het licht van het vorige hoofdstuk allemaal uiterst verontrustende zaken. Ze zouden niet mogen. Ze moesten niet kunnen. Maar ze

☞ ***De verschuivende balans in je eigen leven***

Mensen die dertig moeten worden, hebben het gevoel dat het daarna alleen maar bergafwaarts zal gaan. Tegen het veertigste en vijftigste jaar herhaalt zich dat. De zestigste verjaardag is zelden een probleem, omdat je er dan achter bent dat het leven dynamisch is en de balans zich steeds opnieuw instelt. Op je dertigste ben je bang dat je minder aantrekkelijk wordt voor de andere sekse, op je veertigste weet je dat dat niet zo is en op je vijftigste maak je je daar een stuk minder druk over. Op je dertigste lig je wakker van een grijze haar, op je vijftigste vind je grijs een interessante kleur. Op je veertigste schrik je van je eerste hartklopping, op je vijftigste ben je het ongemerkt wat kalmer aan gaan doen. Op je dertigste denk je niet aan doodgaan, na je zestigste leer je vanzelf met die gedachte leven. Het zit niet alleen tussen de oren, het is een wisselwerking tussen je hersens en je lijf. Zo ben je in elke fase van je leven in balans, al is die balans steeds weer een andere.



☼ ***De natuur doet wat ze wil***

Als laaglandbewoners en dijkenbouwers weten we dat beter dan wie ook. We kunnen doen wat we willen, op een gegeven moment haalt de natuur ons toch weer in. We denken dat we met ons Deltaplan, de nieuwe stormvloedkering in de Nieuwe Waterweg en de dijkverhogingen goed zitten tot ergens midden in de volgende eeuw. Maar zeker weten doen we het allesbehalve. In Australië werden op grote schaal eucalyptusbossen gekapt om er weilanden van te maken. Dat veroorzaakte een verandering in het natuurlijk evenwicht: er begon opeens buitensporig veel regen te vallen. Die zette de gekapte vlakten onder water, waardoor de eucalyptus weer opschoot. En de regen spoelde de weidegrond eromheen weg. Zo zijn er in elk land van de wereld vele voorbeelden te vinden van menselijk ingrijpen dat door de natuur ongedaan wordt gemaakt. Veelzeggend is ook, dat we er nooit in zullen slagen om het weer te voorspellen ...

gebeuren toch. U kunt daar wakker van liggen, maar helaas zal dat niets helpen. Want buiten uw eigen, kleine invloedssfeer kunt u er geen jota aan veranderen. Bovendien: vanaf ons eiland 'Nederland' in de wereld hebben we makkelijk praten, omdat de problemen hier (nog) niet zo voelbaar zijn. Om te kunnen leven is een minimaal basispakket nodig: gezond eten, een dak boven je hoofd, een goede gezondheid en kleren aan je lijf. In Nederland lukt dat prima. Daarbuiten vaak niet. Wie toch moet zien te overleven, brandt een bos af om graan te kunnen zaaien. En schiet een orang oetan als hij de kans krijgt, al was het de allerlaatste op de wereld. Wilt u leven zonder wakker te liggén (en dat is een stuk gezonder), leg u er dan bij neer dat de samenleving een chaos is waarin af en toe iets positiefs gebeurt. En laat u vooral niets aanpraten. Naar wie zou u ook moeten luisteren? Tegenover vrijwel elke onheilsprofeet staat wel een deskundige die het tegenovergestelde beweert. En het idee dat de samenleving maakbaar zou zijn op basis van goede wil, solidariteit en betrokkenheid is na de jaren zeventig geleidelijk aan verlaten. Wantrouw wereldverbeteraars. Ze hebben te grote ego's, verborgen agenda's, frustraties, een maagkwaal of alles tegelijk. Doe een baksteen in het spoelreservoir van uw toilet. Scheid uw afval. Boycot spuitbussen met ozonvernietigende stoffen. Douche met z'n tweeën. Gooi geen gif in uw tuin. Accepteer uitsluitend herbruikbare materialen. Laat de auto zoveel mogelijk staan. "Steek uw luchtvervuilende open haard niet meer aan. Stort voor de zeehondjes, de regenwouden, de walvissen, de panda's. Doe wat u kunt, u slaapt er beter van en het helpt altijd. Maar uiteindelijk - vrees ik - is het toch weerde wal die het schip moet keren. Intussen maar hopen dat de allerergste rampen aan u voorbijgaan. Omdat iemand, ergens., nog net op tijd zijn verstand 'gezond' gebruikt.



Wij brengen heel wat stoffen in de atmosfeer en de zee die de natuurlijke balans verstoren. Als het u geruststelt: moedertje Aarde kan er zelf ook wat van. Ze produceert waarschijnlijk meer stoffen die de ozonlaag bedreigen dan de mens. Door de zeebodem heen sijpelen ook zonder menselijk ingrijpen aardolie en teer in zee. De natuur zelf produceert indrukwekkende hoeveelheden CO₂. Wij slopen spaanplaat uit onze huizen omdat er formaldehyde in zit. Maar als het om formaldehyde gaat, is Thaise rijst wereldkampioen. Als ergens in Indonesië, op de Filippijnen of in Noord-Amerika een vulkaan uitbarst, merken we dat hier aan het weer. Omdat de hele aardatmosfeer vervuild is. Toch brengt de aarde zichzelf op een gegeven moment weer in balans. Anders wordt het, als we door menselijk ingrijpen zoveel ongewenste stoffen aan het regulerend systeem toevoegen, dat het systeem het niet meer aankan. Of als we het zelfregulerend vermogen van de aarde aantasten door bijvoorbeeld zuurstofproducerende bomen te kappen. Dan zou de zaak wel eens definitief uit balans kunnen raken. Voor ons mensen tenminste. Een nieuwe balans komt er altijd, maar die zou voor ons wel eens onleefbaar kunnen zijn.

IS DE MENS MAAKBAAR?

We weten zo langzamerhand heel veel over hoe ons lichaam in elkaar zit en functioneert. En het wemelt van de medische specialismen en geneeswijzen. Dat geeft veel mensen het idee dat er eigenlijk geen geheimen meer zijn en dat artsen een soort van horlogemakers zijn. Radertje of buisje kapot? Nieuw radertje of buisje erin en draaien maar. Maar zo werkt het dus niet. We zijn bijvoorbeeld nog lang niet in staat om langs kunstmatige weg een mens te maken. Omdat we nog geen

Chemische hypes

Bij onze bezorgdheid over de aardbol verliezen we de werkelijkheid wel eens uit het oog. Bepaalde opvattingen gaan dan een eigen leven leiden. De nuchtere waarnemer delft het onderspit. CO₂ vinden we slecht, maar de natuur maakt het zelf ook. Planten gaan van CO₂ harder groeien, waardoor ze meer zuurstof produceren. Radioactieve straling moest verboden worden, maar de aarde straalt zelf ook. Alle spaanplaat moet de wereld uit vanwege de formaldehyde. Maar formaldehyde komt ook in ons eigen lichaam en in de atmosfeer voor en is een heel effectief en vrij onschuldig conserveringsmiddel; de alternatieven zijn slechter. Het lijkt er wel op dat niet de werkelijkheid telt, maar de politieke correctheid en die is altijd ongenueanceerd. Als we werkelijk iets willen veranderen, dan kunnen we daar niks mee.

fractie weten van wat we daarvoor zouden móeten weten. Dit betekent dat we ook voorzichtig moeten blijven met ingrepen en reparaties: ze kunnen doorwerken op een manier die we niet helemaal overzien en dus ook niet beheersen. Waarmee ik niet zeg dat we dokters moeten mijden. Ze doen goed en onvervangbaar werk. Ik zeg wél, dat we medische ingrepen zoveel mogelijk moeten zien te voorkomen. Door zo te leven dat we niet zo snel ziek worden. Of ons ziek voelen. Ik hoor u denken: is dit nou de aap uit de mouw? Komt ene Hans Schreuder me nu ook nog eens vertellen dat ik minder moet drinken, meer moet bewegen en moet stoppen met roken? Daar heb ik dit boek toch niet voor nodig? Daar hebt u dit boek inderdaad niet voor nodig. Leest u dus maar verder.

Bewust leven met de natuur

☁ Omdat we steeds verder van de natuur afstaan en nauwelijks meer oog hebben voor bijvoorbeeld de wisseling van de seizoenen, staan we wel eens verbaasd over onszelf als we last hebben van verschijnselen als najaarsdepressie of voorjaarsmoetheid. Gelukkig zijn deze aandoeningen niet ernstig. Ze gaan meestal vanzelf weer over. Toch kunnen ze tijdelijk de harmonie verstoren. Wie last heeft van deze verschijnselen doet er goed aan te trachten het innerlijk evenwicht terug te vinden.

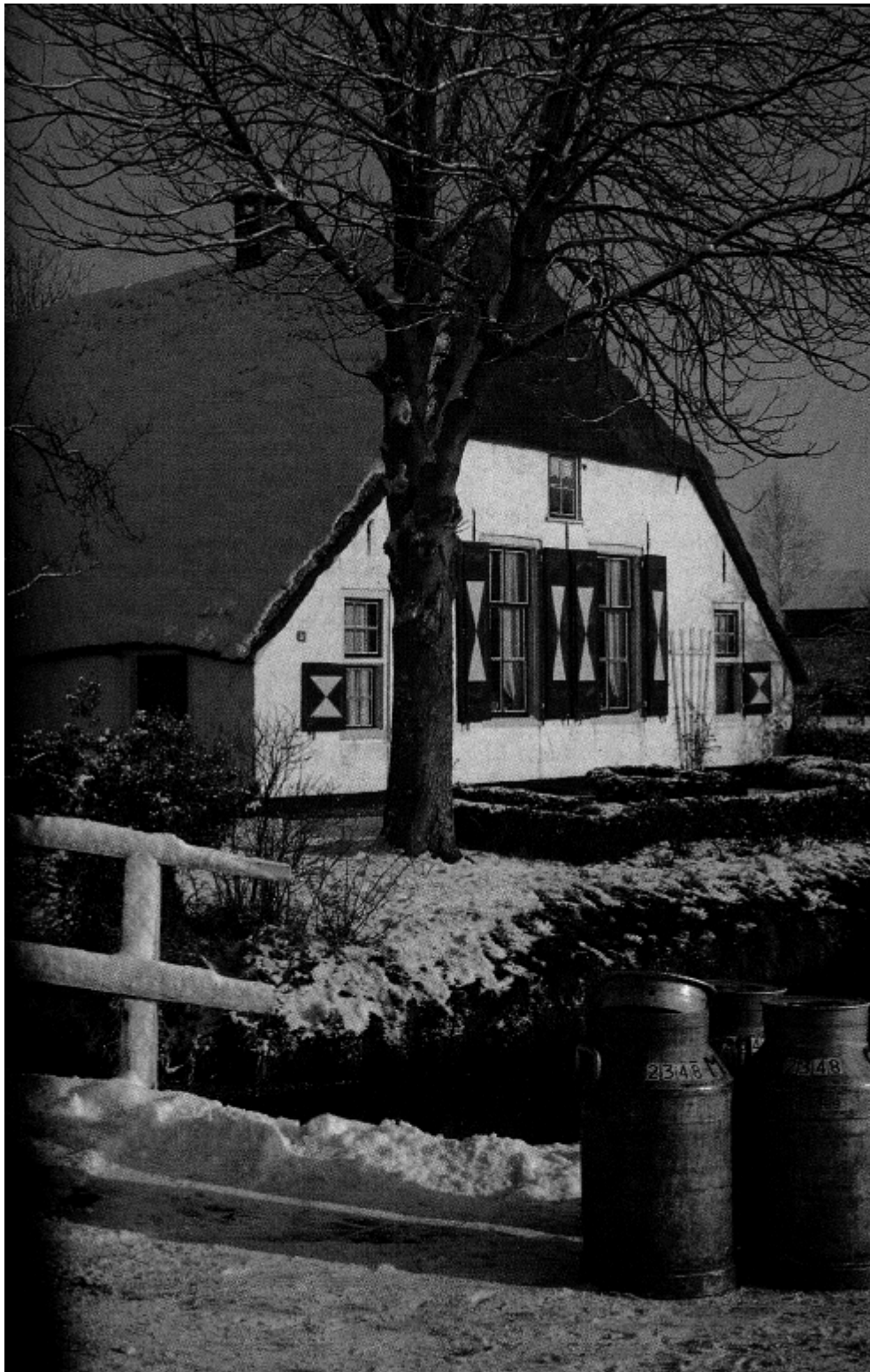
Het hele leven speelt zich af in de biosfeer. Dus in de dunne en naar boven toe steeds ijler wordende laag lucht om de aarde, in de oceanen en in de eerste meters onder de aardbodem. Daar heersen de voorwaarden die leven mogelijk maken, daar spelen zich de processen af die het leven in stand houden. Ik heb daar al een paar voorbeelden van gegeven. Als mensen leven we inmiddels miljoenen jaren in die omgeving. Met als gevolg dat onze lichamen geprogrammeerd zijn naar alles wat daar gebeurt. We kunnen niet zonder zon. We stellen eisen aan de lucht. We hebben een vast minimumpakket aan voedingsstoffen nodig. En ons levensritme is verbonden met dat van de natuur: het ritme van dag en nacht, het ritme van de seizoenen.

ONTHECHT

Alleen: we herkennen dat niet meer. We hebben ons van de natuur onthecht. We passen onze kleding en ons voedingspatroon steeds minder aan de seizoenen aan. Door de centrale verwarming harden we ons lichaam niet meer tegen de kou. Met als gevolg dat we makkelijk verkoudheid en griepjes oplopen. We eten niet op tijd, we gunnen onze organen niet meer de tijd en rust om hun werk te doen. We vullen onze longen niet meer met zuurstof, maar met rare mengsels. Mengsels met koolmonoxide, teer en

☁ **Reizen tot de stress erop volgt**

Als je de winter wilt ontvluchten, vliegje vandaag de dag in luttele uren naar de zomer. Vliegje van West naar Oost of omgekeerd, dan verandert de regelmaat van dag en nacht. Maak je hier een gewoonte van, zodat je leven een ritme vertoont dat niets meer met de grote natuurlijke ritmes te maken heeft, dan raakt je lichaam volledig in de war. Het reageert daarop met stress. In het begin van het jet-tijdperk waren er veel zakenmensen die dachten dat ze jarenlang achtereen ongestraft over de aardbol konden rondrazen. Vandaag de dag gaan alleen beginnelingen nog rechtstreeks vanuit het vliegtuig een vergadering in.



☞ Reizen is vaak inspannender dan men denkt. Niet alleen de vele, nieuwe indrukken, maar vooral de wisselingen in temperatuur en vochtigheidsgraad kunnen afmattend werken. Vaak stapt men vermoeid, stijf, met rode ogen en een uitgedroogde huid uit het vliegtuig.. Daarom is het zo belangrijk bij het reizen goede huidverzorgingsprodukten mee te nemen die zo nodig het natuurlijke evenwicht herstellen.

andere stoffen waar we niet van kunnen leven. We eten dingen waar ons lichaam niks mee kan. We drinken cola en bronwater met veel koolzuur, terwijl het lichaam koolzuur als een uitlaatgas beschouwt dat zo snel mogelijk uitgedemd moet worden. We drinken regelmatig alcohol, waardoor onze lever aan z'n eigenlijke werk niet meer toekomt. En de trend van mager en gezond waait over: in Amerika zitten ze 's ochtends alweer aan de biefstukken, gebakken aardappelen, pannenkoeken en eieren met spek. Op één bord ...

ONGEZOND

Ook met de zon gaan we een beetje raar om. De zon is voor ons de belangrijkste bron van energie en leven, de motor die alles aan de gang houdt. Zonlicht heeft positieve en - bij verkeerd gebruik - negatieve invloeden op ons lichaam. Het is zaak de positieve invloeden te gebruiken, en er dus voor te zorgen dat die ons kunnen bereiken. Een vervuilde atmosfeer kaatst het zonlicht terug of smoort het. Zwavelzuur en salpeterzuur in de lucht maken dat de zon snel op de huid inbrandt. Een te dunne ozonlaag laat te veel UV-B straling door. Te lang in de zon zitten - en daar laten we ons door die koesterende warmte snel toe verleiden - is ook weer niet goed. Want dat beschadigt de huid. Doordat huidfuncties samenhangen met die van andere organen, heeft dat een negatieve invloed op ons hele lichaam: de weerstand loopt terug.

☞ *Voorbereid de winter in*

De herfst is een jaarlijks terugkerend sterfproces. De temperatuur en de vochtigheid veranderen, er zwerven veel schimmels en virussen door de lucht. Dat alles maakt ons vatbaarder voor infecties. Maar we kunnen ons daar tegen wapenen. Onze lichamelijke weerstand kunnen we opkrikken door ~ zomers verstandig te zonnen. Een zonnebank met een beetje UV-B straling is ook prima. Gaan we af en toe naar de sauna, dan zweten we afvalstoffen uit. Verder is het een kwestie van veel buiten zijn, veel bewegen en frisse lucht ademen. En van goede voeding natuurlijk: spruitjes, groene kool, witte kool, savooiekool en zuurkool verhogen, naar mijn ervaring, de weerstand tegen virale infecties. Levertraan is ook nuttig. Hij levert de vitaminen A en D, herstelt het lichaam en versterkt de slijmvliezen. Er zitten vijfvoudig onverzadigde vetzuren in die de weerstand verhogen. Vies? Tegenwoordig niet meer, probeer maar.

EEN WEG TERUG

Dit klinkt wat zwartgallig. Maar ik moet het aanhalen ter wille van de essentie van dit boek. Ik heb zelf ervaren dat het mogelijk is om – in deze wereld die nu eenmaal in elkaar zit zoals hij in elkaar zit - je eigen gang te gaan en daar wél bij te varen. Simpelweg door je verstand 'gezond' te gebruiken. En te leven op een manier die rekening houdt met natuurlijke biologische processen.

EEN SIMPEL EXPERIMENT

Maar ik kan schrijven wat ik wil, u zult toch zelf moeten ervaren dat het anders kan. Begin eens met een rustige wandeling langs een stil strand. Wat voor weer het ook is. Laat het ritme van de golven tot u doordringen, zie de zon zijn dagelijkse gang maken, voel de wind waaien, zie de wolken drijven of jagen. Daar wordt u van binnen stil van. U voelt dat de natuur sterker is dan het menselijk gewoel.

En het kost opeens geen moeite meer om alles wat achter u ligt los te laten. Denk dan nog maar eens aan de kringlopen op het Continentale Plat, aan het ontgiftend vermogen van de aarde dat daar aan het werk is. U bent in dat zelfreinigende proces opgenomen, uw lichaam en geest profiteren ervan mee. Treft u een mooie avondzon, dan hebt u extra geluk. Want het rode licht werkt als een soort tonicum voor uw zenuwstelsel en geeft u een vredig gevoel van binnen. Dat tevreden gevoel ebt op de

☞ Blijf niet halsstarrig werken aan iets wat u in de gegeven uren toch niet kunt afmaken. Weet van ophouden! De avond is er voor sport en ontspanning, maar ook hierbij geldt: overdrijf niet. Kom tot rust voor u in bed stapt. Geef het lichaam de kans spanning af te bouwen. Een actieve invulling van de dag gevolgd door een goede nachtrust is een gezonde basis voor een harmonieus bestaan. Als u in balans leeft met dag en nacht zult u gezondheid uitstralen. Dit is onder andere te zien aan een goede conditie van huid en haar.

☞ *Ademen uit een heel dun schilletje*

De doorsnee van de aardbol is ongeveer 15.000 kilometer. Daaromheen hangt de schil van de atmosfeer. Die wordt naar boven toe steeds ijler. Tot ongeveer 3,5 kilometer hoogte kunnen we daar gewoon in ademen, daarna wordt de noodzaak van een zuurstofapparaat snel groter. De 8 kilometer hoge Mount Everest of de K2 kun je alleen na lange lichamelijke aanpassing (en dan nog met gevaar voor je leven) zonder zuurstofapparaat beklimmen. Vergeleken met de doorsnee van de aarde is het schilletje in te ademen lucht dus maar akelig dun. Een reden te meer om er zuinig op te zijn en de lucht niet sneller te vervuilen dan zij zichzelf kan reinigen.



terugweg naar huis waarschijnlijk alweer weg. Maar dat geeft niet: u hebt een kostbare ervaring gehad en uzelf een grote dienst bewezen.

Vroeger waren plaatsen als Noordwijk en Scheveningen ware kuuroorden. Nu zoeken de meeste mensen daar alleen nog maar wild vermaak. jammer. Want ik heb bijvoorbeeld aan mijn eigen lijf geconstateerd hoe gezond het is om de Zeeuwse lucht in te ademen. De biologische activiteit is daar nog groot. je snuift en je proeft de zilte zeegeur, in werkelijkheid een heilzame zwavelverbinding die zuiverend werkt. je krijgt zouten, jodium en andere stoffen mee waarvan je lichaam beter gaat functioneren. Het is niet veel, maar dat hoeft ook niet: kleine hoeveelheden zijn al genoeg.

LEVEN MET ANDER LEVEN

We hebben de begrijpelijke neiging om voornamelijk rekening te houden met levensvormen die we met het blote oog kunnen zien. Mensen, dieren, bomen, planten, vogels, vissen. Terwijl levensvormen waarbij dat niet het geval is, vaak van beslissend belang voor al het andere leven zijn. Zowel in aantal als invloed overtreffen ze de mens vele malen. Ik heb het over virussen, bacteriën, schimmels, gisten en amoeben. Ze komen voor in allerlei gradaties van nuttigheid en schadelijkheid. Bij het oordelen daarover moet je overigens voorzichtig zijn: schadelijke varianten kunnen toch een nuttige functie hebben. Waar het mij hier even om gaat, is dat we ook met deze vormen van leven rekening moeten houden. Omdat we ze niet kunnen missen. Ons lichaam functioneert dankzij allerlei bacteriën. Alleen al in onze darmen is een kilo bacteriën aanwezig die vitamines produceren en beschermen tegen infecties.

Een mystieke ervaring

Je verbonden voelen met de natuur kan een bijna mystieke ervaring zijn. Je hoeft er niet perse voor naar het strand, ze kan je overal overkomen waar je natuur om je heen hebt. Het is mij wel gebeurd bij het langlaufen. Opeens vertraagt het tempo, valt alles stil, en voel je je verbonden met alles wat er is. De bergen, de bomen, de sneeuw, de wegfladderende vogel, het heelal, de mensen die er niet zijn maar die je wel voelt. Goed en kwaad worden futiliteiten, want er is iets dat veel groter is. Je moet natuurlijk wel openstaan voor zo'n ervaring, bereid zijn haar over je heen te laten komen. Je niet storen aan een ander, volkomen jezelf zijn. Dit soort vrede zit in je lijf, niet onder je hersenpan. Want onder die hersenpan is altijd wel iets te vinden wat die vrede verstoort.

Schadelijke exemplaren, die bijvoorbeeld hart en lever kunnen bedreigen, worden door gezonde varianten afgeremd en in toom gehouden.

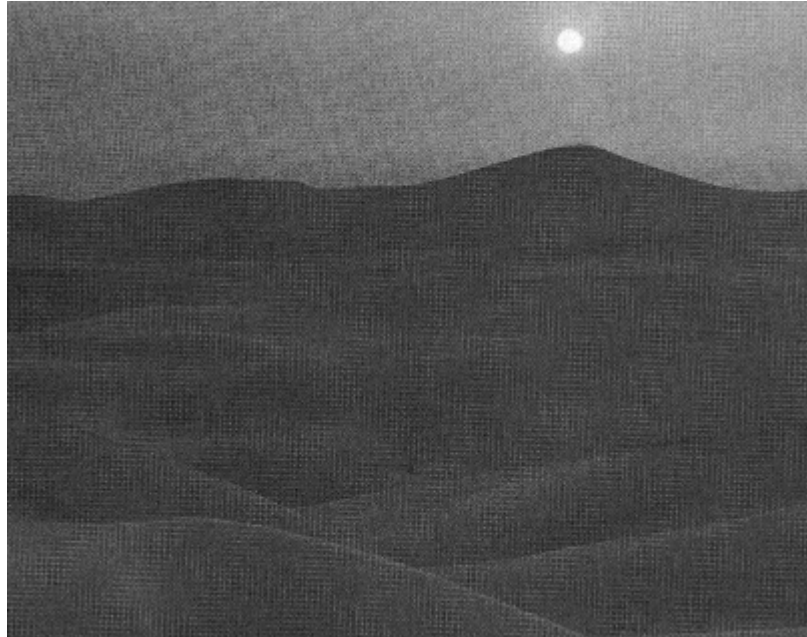
Onze huid die overdag te lijden heeft onder belastingen van zon, luchtvervuiling, zure regen, kou, stress, sigarettenrook enzovoort herstelt zich in de nacht terwijl u slaapt. De meest actieve uren van de huid liggen tussen 3 en 6 uur 's nachts. Dan neemt zij vitamines, mineralen en andere werkzame stoffen uit het bloed op en stoot zij afvalstoffen af. Een warme douche reinigt niet alleen, maar helpt u ook u te ontspannen.

We zijn helemaal omhuld met huid. Hij is 1 tot 3 millimeter dik en maakt tot 16 procent van ons totale gewicht uit. Weegt u 70 kilo, dan hebt u dus bijna 12 kilo huid. De huid is dan ook ons grootste orgaan. Zij scheidt ons van de wereld. Je kunt ook zeggen: onze huid verbindt ons met de wereld. Want ze is geen harde scheiding, maar een dynamische. Door de huid kunnen bepaalde stoffen naar binnen of naar buiten. Met de huid voelen we of het warm of koud is. Met onze huid voelen we de huid van een ander. En de huid laat zien hoe het met ons gesteld is. Of we mooi, lelijk, oud, jong, ziek, gezond, geschonden, moe of fit zijn. Via de huid doen natuurlijke processen hun werk. De huid laat een kleine hoeveelheid zuurstof binnen, zouten en aminozuren gaan er in de vorm van zweet uit. Samen met de buitenlaag van zweet en huidvetten- zorgen samenwerkende schimmels en bacteriën voor bescherming. De huid vormt een mooi en ingewikkeld systeem, dat prima functioneert zolang het in balans is. Raakt de huid uit balans, dan droogt ze uit. En dat kan het begin zijn van ergere problemen, omdat een droge huid gevoeliger is voor infecties en verbranding door de zon. Bekende balansverstoorders zijn overmatig alcoholgebruik en te heet douchen.

DE HUID: HET MEMBRAAN TUSSEN ONS EN DE WERELD

Verwen uw bacteriën

Wees zuinig op uw bacteriehuishouding. Houd er bijvoorbeeld rekening mee dat bacteriën (letterlijk) als de dood zijn voor kwistig gebruik van antibiotica. Zo'n aanslag kan betekenen dat er niet genoeg bacteriën meer over zijn om B-vitamines aan te maken. Daarom voelt u zich moe als u toch een keer een antibiotica-kuur hebt moeten nemen. U kunt uw bacteriebevolking weer in balans brengen door yoghurt met melkzuurbacteriën die hoofdzakelijk rechtsdraaiend melkzuur maken te eten.



✿ *'Wat zie ik eruit ...'*

... zei een kennis van me. Inderdaad: zijn huid was droog, schraal, schilferig en vlekkelig. Door het dunne oppervlak schemerde iets wat op gesprongen haarvaatjes leek en zonder enige aanleiding kreeg hij af en toe binnen een paar minuten een hoofd als een boei. Dat vond hij vervelend, omdat iedereen dacht dat hij zich dan zat op te winden. Ik kon hem alleen iets voor zijn droge huid aanbevelen, de rest leek me een kwestie voor de dermatoloog. Een paar maanden later kwam ik hem weer tegen. Gezonde kleur, gave huid zonder enige ontsiering. Toen ik hem vroeg hoe hij dat voor elkaar gekregen had, zei hij: 'Niks dermatoloog, gewoon een maand op een vrachtboot gezeten waar geen alcohol aan boord was.'

Verzorging van de huid

U weet dat ik de huidverzorgingsprodukten van mijn merk Biodermal zelf ontwikkel en ze zelf als eerste uitprobeer. Ik test niet op dieren, ik ben mijn eerste proefkonijn. Daarbij pas ik de manier van waarnemen en doen toe die ik in de vorige hoofdstukken heb geprobeerd te beschrijven. Ik probeer dus de huid zoveel mogelijk bij haar gewone functies te helpen. Dan kan de natuurlijke balans zich herstellen als deze verstoord geraakt is. En dan kunnen de natuurlijke processen - onder meer door verhoogde zuurstofopname - van de huid hun goede werk voor ons lichaam blijven doen. Bovendien houd je op die manier het natuurlijke verjongingsproces zo lang mogelijk op gang. Omdat de huid doorlatend is, moet je wel heel voorzichtig zijn met wat je er op smeert. Daarom werk ik zoveel mogelijk met lichaamsverwante stoffen.

SPELEN MET CHEMIE

Ik ben geen theoretische chemicus. Ik vind het heerlijk om met chemie te spelen, om mooie produkten te maken. Het schenkt me een enorme voldoening iets leuks en zinvol te maken waar andere mensen plezier aan kunnen beleven. Daarmee zou ik nog wel 100.000 jaar door kunnen gaan, zoveel is er nog te ontwikkelen. Er zijn misschien wel miljoenen produkten in de natuur verborgen die we er nog niet uitgehaald hebben. En dan heb ik het alleen nog maar over lichaamsverzorging ...

VERSTANDIGE VERZORGING

De scala produkten voor de verzorging van huid en haar is ontzagwekkend breed. Zij beslaat hele wanden in drogisterijen en 'eilanden' in warenhuizen staan er vol mee. De wondere werkingen zijn niet van de lucht: noem uw probleem en er is altijd wel een produkt te vinden dat een oplossing belooft.

🌿 Zwangere vrouwen ondergaan ingrijpende veranderingen in lichaam en geest. Het ovarium en de placenta zorgen in de periode van zwangerschap voor meer oestrogenen en progesteron. Deze zogeheten zwangerschapshormonen zijn van essentieel belang voor een voorspoedig verloop van de zwangerschap en voor de flexibiliteit van de baarmoeder en de huid van de aanstaande moeder. Helaas veroorzaken de bijnierschorshormonen een minder fraai verschijnsel: striae, oftewel zwangerschapsstriemen. Begin in een vroeg stadium van de zwangerschap met een crème die de elasticiteit van de huid bevordert en de huid tijdens de zwangerschap soepel houdt.

U zou de enige consument niet zijn die er niet bij stilstaat hoe die produkten eigenlijk werken. Ik doe dat wel. Ik ga er vanuit dat een huidprobleem een indicatie is van een balansverstoring, en dat het dus zaak is om het lichaam te helpen die balans weer in evenwicht te brengen. Met stoffen die het lichaam (h)erkent. Zo probeer ik het zelfherstellende vermogen van het lichaam (en daarmee de huid) te activeren. Denk niet dat ik daar nieuw of revolutionair in ben. Door de eeuwen heen zijn allerlei werkzame huismiddeltjes ontdekt. Ik ben alleen maar gaan uitzoeken of daar een natuurprincipe achter schuilgaat. Dat blijkt zo te zijn; ik heb het u net uitgelegd. Met dat principe in het achterhoofd ben ik mijn Drs. Hans Schreuder Vision For Health-produkten gaan ontwikkelen.

VAN HUISMIDDELTJES TOT BIODERMAL

Hadden we dan niet bij die huismiddeltjes kunnen blijven? Natuurlijk wel. Als u baat hebt bij uierzalf, moet u deze zeker gebruiken. Punt is alleen, dat zulke middeltjes niet alle huid- en haarproblemen bestrijken. Bovendien zijn we in biochemisch opzicht tegenwoordig een stuk verder. Wat ik gedaan heb, is het volgende. In de loop van zo'n twintig jaar heb ik een compleet programma produkten ontwikkeld, gebaseerd op natuurlijke uitgangspunten en de zelfwerkzaamheid van het lichaam. U hoeft voor een bepaald verzorgingsprobleem dus niet naar een ander merk (dat op een andere manier werkt) uit te wijken. Ik heb die produkten verder zo op elkaar afgestemd dat ze prima samenwerken. En ik heb dankbaar gebruik gemaakt van moderne methoden om ervoor te zorgen dat de kwaliteit constant en perfect is.

 Het vermogen van de natuur zichzelf te herstellen is heel groot. Natuurbeheerders weten dit en maken er ook gebruik van. Zo laten ze een uitgeput stuk land vaak met opzet braak liggen. Na een tijd komt de oorspronkelijke begroeiing dan meestal vanzelf weer terug: wilde orchideeën, kruiden en bloemen schieten omhoog. Deze regeneratie geldt ook voor het menselijk lichaam.

ONS ZELFHERSTELLEND VERMOGEN

De meeste lichaamscellen vernieuwen zich voortdurend. Sommige doen dat in een zodanig tempo dat we bij wijze van spreken elke zeven tot negen jaar een deels splinternieuw lichaam hebben. Bij de snelst regenererende lichaamsdelen horen de lippen, de huid, het haar en de nagels. De huid van de onderarm doet er bijvoorbeeld maar 19 dagen over, die van het dijbeen 27 dagen. Het slijmvlies van de maag en de darmen doet het nóg sneller, dat wordt elke drie dagen vernieuwd. En u maar denken dat u steeds dezelfde bent ...

Dat proces is in feite het begin van ons vermogen om onszelf te genezen. Het is jammer dat we die kracht geen kans geven en soms tegenwerken, omdat we niet beseffen dat hij er is. Bij allerlei kwaaltjes en ongemakken vragen we onmiddellijk om medicijnen, terwijl we ook op onze eigen kracht en gezondheid zouden kunnen vertrouwen. U moet het natuurlijk helemaal zelf weten, maar als ik iets heb dat vanzelf kan genezen dan kies ik daarvoor. Ook een kwestie van je niet laten leven door de omstandigheden.

VOEDSEL: BRON VAN ENERGIE

Het lichaam moet voor die regeneratie ergens energie vandaan halen. Daarom moeten we goed eten en drinken. Waarmee ik bedoel dat we alle stoffen binnenkrijgen die het lichaam nodig heeft. Klopt het menu, dan bent u in principe klaar en kunt u extra vitaminen en mineralen laten staan. Gebruikt u die nu wel, dan verkeert u dus in een kunstmatige balans. Wilt u terug naar een natuurlijke balans, stap dan over op een volwaardig menu. Dan stelt die balans zich optimaal in en gebruikt u het zelfherstellend vermogen van uw lichaam volledig. Wat is een volwaardig menu? Wat mij betreft bestaat het uit veel groenten en fruit, granen (brood, pasta, rijst), peulvruchten en yoghurt, een minimum aan eiwitten en geen harde vetten.

☼ Elk seizoen betekent een verandering die zich ook naar de huid toe laat vertalen. In de winter is de huid bijvoorbeeld veel droger dan in de zomer. Zonder de stimulans van zon en warmte werken de talgklieren in de huid 's winters langzamer en produceren daardoor minder talg. Talg is nodig om vochtverlies uit de huid tegen te gaan. Daarbij is de lucht 's winters, ondanks regen en sneeuw, minder vochtig dan in de zomer. Voeg daar de te droge lucht door centrale verwarming aan toe en u zult begrijpen dat de huid trekt, rimpelt of schilferig wordt. De huid heeft in de winter dan ook extra bescherming nodig. In dit seizoen zou ieders devies . moeten zijn: smeren en nog eens smeren met een verzorgende en vochtregulerende crème.

☼ *Een wonder van de natuur*

Regeneratie is een van de wonderen van de natuur. Aangetaste organen kunnen zichzelf herstellen, daarbij al dan niet geholpen door medicijnen. De huid, die zich herstelt na het beroemde schoonheidsslaapje, is daar het simpelste voorbeeld van. Het aardige is dat ook in de internationale keuken volgens de regeneratiegedachte gewerkt wordt. Dat geldt met name voor de Chinese keuken. Voedsel heeft volgens Chinezen inwendige en uitwendige werkingen. Met een uitwendige werking bedoelen ze voedsel dat koortsverlagend werkt of kruiden die goed zijn in de zomer, vooral bij een hoge vochtigheidsgraad van de lucht. Voor de inwendige werking zorgen groenten als pompoenen en zeewier. Ze 'ontvetten' bijvoorbeeld na een vet vleesgerecht.

Aanvulling met vetten is op zich zeker niet slecht, zolang u maar de 'goede' vetten gebruikt. Sla er het hoofdstuk over eten en drinken verderop in dit boek maar eens op na. Ik kan daar overigens meteen aan toevoegen dat goed eten alleen maar zin heeft als u uw spijsvertering de kans geeft om alles goed te verwerken. Daar is veel bloed voor nodig. Dat betekent dat u na het eten een poosje rust moet houden. En dat het goed is om in regelmaat te eten en te slapen. Daar hebben we dat ritme weer...

DE ROL VAN DE ZON

De zon houdt als energiebron allerlei regeneratie- en herstelprocessen op gang en speelt een onmisbare eigen rol. Zij verdampt zeewater, verweert rotsen, breekt dood biologisch materiaal af. Zij is de motor van het leven op aarde. In het voorjaar smachten we naar de eerste zonnewarmte en gaan we op een terrasje zitten met wat lekkers erbij. Aan onszelf en de dieren die zich er heerlijk in wentelen, kunnen we vaststellen dat zonlicht koestert en een behaaglijk gevoel geeft: we krijgen er allemaal een uitstekend humeur van. Dat laatste is te danken aan endorfinen in de bijnier en centraal zenuwstelsel. Zonlicht zorgt voor een betere doorbloeding en (bij verstandige dosering) meer weerstand tegen infecties. Zonlicht is ook onmisbaar voor de vorming van vitamine D in de huid. En vitamine D hebben we nodig voor een goede botvorming. Zonlicht bevordert verder een gezonde slaap (door de vorming van melatonine in de hersenen) en genezingsprocessen in de huid. Bovendien krijgt de huid er een mooie kleur van. Maar wat ik hiervoor al schreef: we moeten wel verstandig met de zon omgaan. Want overdaad schaadt. Het mooie is, dat de zon zelf voor

☼ *Durf te leren van vroeger*

U zult mij de tijden van weleer niet horen verheerlijken. Het was allemaal niet zo mooi en pastoraal, we zouden er niet naar terug willen. Intussen is het wel zo, dat de afstand tussen mens en natuur vroeger kleiner was dan nu. Er was simpelweg geen andere keus. Zo heeft men in de loop van de eeuwen ervaren dat sommige stoffen bepaalde kwalen verhelpen of voorkomen. En dat bepaalde soorten voedsel het lichaam wapenen tegen seizoenen. Men wist niet waarom, men zag dat het zo was en droeg die ervaring van de ene op de andere generatie over. Vandaag de dag kunnen we nog steeds niet altijd doorgronden waarom bepaalde dingen werken zoals ze werken. Maar dat hoeft geen reden te zijn om er geen gebruik van te maken. Dus durf te leren van vroeger, ook als de moderne wetenschap er (nog) geen verklaring voor heeft.



bescherming zorgt. Zij maakt de pigmentkorrels in de huid bruin en zorgt dat er nieuwe pigmentkorrels worden aangemaakt. Ook wordt de buitenste huidlaag onder invloed van de zon wat dikker. Die bruining en verdikking samen geven zelfs een bescherming van factor 30!

☼ Sommige huidtypen ontwikkelen snel zonneblaasjes. Hebt u zo'n huidtype, laat uw huid dan zo geleidelijk mogelijk aan de zon wennen. Met een zonnebankkuur vóór de vakantie kunt u de kans op deze vervelende vorm van huiduitslag een stuk kleiner maken.

VERSTANDIG OMGAAN MET DE ZON

Ik had het eerder al over de 'politieke correctheid' van opvattingen over bepaalde stoffen. Met de zon lijkt iets dergelijks aan de hand. Er hangt een taboe op zonnen in de lucht, men zou ons het liefst willen verbieden naar buiten te gaan als de zon schijnt. Zoals gewoonlijk is dat gebaseerd op een combinatie van onwetendheid, een verkeerde manier van denken en daardoor angst. Natuurlijk: te veel zon is gevaarlijk. Op de korte termijn kun je er diarree van krijgen, op de lange termijn huidkanker. Aan de andere kant zeg ik: we zijn mede door de zon ontstaan en leven er al miljoenen jaren naar tevredenheid mee. Als er dus problemen zijn, dan zijn die te wijten aan onszelf. We gaan urenlang liggen bakken met een huid die

☼ **Genezen met wijn**

Dat wijn geneeskrachtig werkt, wist de Griekse geneesheer Hippocrates al. De Franse internist dr. Philippe Maury vond het onderwerp zelfs een opgetogen boek waard: Guérissez vous-même par le vin ofwel 'Genees uzelve door de wijn'. Een hedendaags Frans wijnpromotiebureau zou er jaloers op zijn. Hebt u last van chronische gewrichtsontsteking, dan moet u van de dokter vooral Minervois-wijnen drinken. Volgens hen hebben zij een tekort aan mangaan ofwel bruinsteen. Dat zit volop in de grond in de Minervois-streek en zoals hij beweest - ook in de wijn die daar vandaan komt. Mensen met hartproblemen boffen, want die moeten volgens de enthousiaste internist uitsluitend de allerbeste champagne drinken vanwege hun kaliverbindingen. Bij bloedarmoede beveelt hij een sterke Graves uit de Bordeaux aan, waar veel ijzer in zit. En alle soorten ontstekingen drink je zomaar weg met Beaujolais. Hebt u helaas geen ziekte die u dwingt een goed glas wijn te drinken? Geen nood: dr. Maury toont proefondervindelijk aan dat twee glazen wijn na een zenuwslopende dag kalmerend en geneeskrachtig werken. Maar het wijngebruik moet wel tot die twee glazen per dag beperkt blijven, want meer is niet goed voor onze lever. Deze laatste toevoeging is niet van Maury, maar van mij ...

daar niet geschikt voor is. Als we op de zonnebank gaan liggen, laten we de tijdsklok lekker doorlopen. We vliegen in een halve dag naar klimaten waar je eigenlijk duizenden jaren aan zou moeten wennen.

Op zich is verstandig omgaan met de zon helemaal niet zo moeilijk. We moeten niet tussen 12.00 en 15.00 uur in de zon gaan zitten. Als we richting tropen reizen, moeten we beseffen dat we niet in Nederland zijn en moeten we misschien wel helemaal uit het directe zonlicht blijven. We moeten even naar onszelf kijken: ben je blond, dan verbrand je eerder dan wanneer je donker bent. En verder moeten we vooral goed naar onszelf luisteren. Want ons lichaam is het meest effectieve waarschuwingssysteem dat we hebben. Als je onrustig wordt of geïrriteerd raakt en je niet lekker in je vel voelt zitten, zoek dan onmiddellijk de schaduw op. Vermijd alcoholische versnaperingen.

Helaas zullen er altijd mensen blijven die zeggen: het gaat zeer doen, dus het gaat goed, morgen ben ik bruin. Maar tegen zoveel onwetendheid is geen kruid gewassen.

Zowel voor de zon als voor de zonnebank geldt dat een geleidelijke opbouw belangrijk is. Begin kort en bouw de perioden gaandeweg uit. Urenlang 'bakken' is nooit goed. Zonlicht is 's ochtends anders dan midden op de dag. Tussen 12.00 en 15.00 uur is de straling het meest intens. En ook de namiddag- en avondzonnestralen hebben bijzondere eigenschappen. Het gaat er dus om alleen van de goede effecten van de zon te profiteren. De beste bruiningsuren liggen voor 12.00 en na 15.00 uur. Begin eerst met een uurtje en bouw het zonnebad met een kwartier tot halfuur per dag uit. Uw eigen huid en lichaam waarschuwen u vanzelf als u te ver gaat. Gaat uw huid trekken of voelt u zich niet meer zo lekker in uw vel? Stop dan onmiddellijk met zonnen en zoek de schaduw op.

☞ Voor verstandig zonnen gelden eenvoudige regels.

☞ **Let op wat werkt**

Aan ons allemaal zit wel een steekje los. Toch is er één persoon op de wereld die u onvoorwaardelijk voor honderd procent vertrouwt. Dat bent uzelf. U bent de enige die - wat uzelf betreft - echt onderscheid tussen schijn en werkelijkheid kunt maken. U bent de enige die kan beoordelen of een bepaald middel in uw geval werkt of niet. Ik kan u alleen maar adviseren die unieke eigenschap goed te gebruiken. Verderop in dit boek komt u een voorbeeld tegen van hoe ik daar zelf mee omga. Want het is natuurlijk wel een kwestie van goed en nuchter waarnemen. Want dingen blijven zien die er niet zijn, dat schiet niet op.

☼ Onder invloed van de ultraviolette A- en B-stralen in het zonlicht wordt de huid bruin. Zodra de uvstralen de huid binnendringen, gaat het lichaam als reactie zelf voor bescherming zorgen. De pigmentkorrels die van nature in de huid aanwezig zijn, worden bruin. Er worden nieuwe pigmentkorrels aangemaakt en tegelijkertijd wordt de buitenste huidlaag dikker. Optimale bruining en verdikking geven zelfs een bescherming van een factor 30. Met andere woorden: de huid zelf vormt een prima bescherming tegen de straling van de zon

WEL OF GEEN BESCHERMINGSFACTOR?

Ik zit altijd te dubben of ik wel of geen zonneprodukt met een beschermingsfactor zal maken. Tot nu toe heb ik besloten dat niet te doen. Sommige stoffen die voor bescherming zorgen, gaan door de huid heen. Ze horen niet in het lichaam en daarom ook niet op de huid thuis. En crème met een beschermingsfactor verleidt gemakkelijk om langer in de zon te blijven dan goed voor je is. Goed gedoseerd zonnen is onder alle omstandigheden verstandiger. Bovendien: we hebben dat natuurlijke beschermingsmechanisme toch? Daarom maak ik zonneprodukten die ervoor zorgen dat u op een natuurlijke manier zo snel mogelijk bruin wordt. Simpelweg door het natuurlijke bruiningsproces te activeren en te versnellen. Dat houdt in, dat ze ook al werken bij een heel klein beetje zon en zelfs in de schaduw. Maar niets menselijks is ons vreemd: wie bleek is, heeft haast en wil liefst de tweede vakantiedag al bruin zijn. Met de meest gemene verbrandingen als gevolg. Daarom ga ik een speciaal zonneprodukt maken dat de eerste zonneshok helpt opvangen. Maar eigenlijk heb ik liever dat u gewoon verstandig zont ...

☼ ***De drinkbare zonnecel***

Zon is energie. Druiven krijgen veel zon. Van wijndruiven wordt wijn gemaakt. Zo wordt zonne-energie drinkbaar. Alcohol heeft een ontremmend effect. Maar zo ver hoeft je het volgens mij helemaal niet te laten komen: de druif is een zonnecel die je al met één glas goede wijn de energie en de vrolijkheid van de zon doorgeeft.



☼ **Met de nek naar de zon**

Eigenlijk hebben de Fransen een betere naam voor de zonnebloem dan wij. Ze noemen hem 'tournesol'. En inderdaad: als u op een zonnige dag door Frankrijk rijdt in de tijd dat de tournesols bloeien, dan ziet u dat ze allemaal met hun gezicht naar de zon gedraaid staan. Maar er valt nog iets veel aardigers te constateren. Rijdt u door Frankrijk op een bloedhete dag met een schroeiende zon, dan hebben diezelfde tournesols de zon hun nek toegekeerd. Daar kunnen we iets van leren ...

In de mensen een welbehagen

Alles wat leeft heeft zonlicht nodig. Een verstandige dosis zonlicht zorgt voor een betere doorbloeding en geeft het lichaam meer weerstand tegen infecties. Zonlicht is ook onmisbaar voor de vorming van vitamine D in de huid. Die vitamine hebben we nodig voor een goede botvorming. Bovendien prikkelt het zonlicht via de ogen de epifyse, een klier aan de onderkant van de hersenen. Deze maakt daardoor het hormoon melatonine aan dat onze slaap reguleert (vandaar dat we in de zomermaanden minder last hebben van slapeloosheid). Gaan we er zorgvuldig mee om, dan brengt de zon zelfs genezingsprocessen in de huid op gang. Dat kan de kwaliteit van de huid aanzienlijk verbeteren: vlekken en schilferigheid verdwijnen en de huid gaat er veel gezonder uitzien.

Of we gelukkig zijn, heeft te maken met de manier waarop we leven. Je wordt gemakkelijker gelukkig als je op de juiste tijd de juiste dingen doet, maat houdt in alles, niet overdrijft en uitpattingen vermijdt. Niet te veel eten, niet te veel drinken, niet te veel werken, niet te veel niksdoen. Dat klinkt saai, maar als je leert om plezier te beleven aan de dingen, is het verschrikkelijk goed voor je lichaam en geest. Eten is nodig. Wil voedsel goed door het lichaam opgenomen worden, dan moet het ook goed smaken. En eten dat goed smaakt geeft je een prettig gevoel. Bewegen is nodig. Wil bewegen nuttig zijn, dan moet je jezelf niet forceren. Forceer je jezelf niet, dan is bewegen aangenaam. En aangenaam bewegen geeft je een prettig gevoel. Zo zit het ongeveer.

WAT IS LEKKER?

Ik moet even hard zijn. Als je dieet voornamelijk bestaat uit hamburgers, frikadellen, patat, bier en koolzuurhoudende frisdranken (nee, we noemen geen namen), dan ben je aan de vette kant en heb je een slechte huid. Als je nog door eet terwijl je eigenlijk al genoeg hebt, ook tussen de maaltijden door nergens 'nee' tegen zegt en bovendien niet let op wat je eet, dan is je stoelgang niet je dát en staat je ceintuur of broekriem geheid een paar gaatjes te wijf.

Ik vind dat eten moet bijdragen aan je welbehagen. Je moet eten waar je je goed bij voelt en daaraan toegeven. Vanuit die redenatie is er niks mis mee om je rond te eten aan nasiballen, kroketjes en kaassoufflés en om daar een kratje bier naast te zetten. Alleen: gezien vanuit je gezondheid en je conditie is er alles mis mee. En vanuit een wat natuurlijker manier van leven ook. Wil je daarnaar toe, dan zul je moeten inzien dat het anders moet. Er zal inzicht (en wat wilskracht

misschien) voor nodig zijn om over te schakelen. Daarna komt alles vanzelf weer goed. Want dan kun je je welbehagen putten uit een andere, zelfbewustere manier van eten en leven.

Om elk misverstand vóór te zijn: ik ben een onverbeterlijke lekkerbek. Want als het om eten gaat, zijn gezond en lekker uitstekend met elkaar te combineren. Ik ben me voortdurend bewust van de ene hoofdfunctie van eten en drinken: ervoor zorgen dat je de nodige voedingsstoffen in voldoende mate binnenkrijgt. Verder zorg ik dat het lekker smaakt en dat ik me erbij ontspan. Want dat is de andere hoofdfunctie van eten en drinken. Het is niet alleen prima voor het gemoed, maar ook voor de spijsvertering. Dus hebt u iets met iemand uit te vechten of een nare mededeling te doen: niet bij het eten. En ook niet na het eten, want dan is de maag gevuld en is er geen plaats meer voor narigheid.

Nieuwlichterij van koks vind ik leuk, zolang het ergens op slaat. Gezien het voorgaande zal het u niet verbazen dat ik een absoluut zwak heb voor koks en recepten die het goede van vroeger in ere houden. En die dus ook rekening houden met wat, in welk seizoen, het beste is voor onze gezondheid.

<plaatje Vis & groenten>

<plaatje Vis & groenten>

Pakje van zeeduivel met savoieekool en kummel

✦ *Nodig voor vier personen*

600 g zeeduivelfilets
4 bladeren savoieekool (mag iets meer)
2 uien, in grove stukjes gesneden
500 g aardappelen, geschild, in grote blokjes
200 ml kippebouillon
zeezout, naar wens
peper, naar wens
2 eetl. olijfolie (eerste persing) of andere dieetolie

✦ *Voor de mayonaise*

1 dooier van krielkipei
1 theel. mosterd
1 eetl. witte-wijnazijn
400 ml olijf- of dieetolie
reepjes geblancheerde schil van 1/4 citroen (onbespoten)
1/2 theelepel kummel

BEREIDEN

✦ Breng een grote pan water aan de kook. Roer intussen een mayonaise van de eidooier, mosterd, azijn en de olie. Breng die op smaak met de citroenreepjes (heel fijn gesneden), de kummel en eventueel wat zout. Bewaar de mayonaise op kamertemperatuur.

✦ Verdeel de zeeduivelfilets in vier biefstukjes van 150 gram of 8 van 75 gram en schroei die even in hete olie aan.

✦ Blancheer intussen de savoieekoolbladeren in ruim kokend water met zout en spoel ze af met koud water. Dep de koolbladeren goed droog met een theedoek en plet ze voorzichtig (bijvoorbeeld met de bodem van een koekepan). Wikkel de zeeduivelbiefstukjes in de koolbladeren. Laat de pakketjes in een snelkookpan samen met de uien, aardappelen, kippebouillon, zout en eventueel peper 4 tot 5 minuten onder druk koken. Bewaar de pakketjes op een warme plaats.

✦ Maak van de uien en aardappelen een stampotje, breng die eventueel op smaak met zout, peper en de olijfolie. Leg de zeeduivelpakketjes op het stampot. Je en versier ze met wat mayonaise.

(Recept Wulf Engel)

Bonenbrood gevuld met ragoût van bonen

✿ *Nodig voor vier personen*

Voor de broodjes

125 g patentbloem

10 g gist

1 ei

mespunt suiker

1/2 theel. zout

15 g boter

50-75 ml melk

100 g bruine-bonenpuree

1 teentje knoflook

✿ *Voor de bonenragoût*

50 g witte bonen

50 g bruine bonen

50 g tuinbonen

50 g bosuitjes

1 rode paprika

100 ml olijfolie

100 g ui

100 ml slagroom

1/2 bos bonekruid

1/2 bos marjolein

1/2 bos basilicum

100 ml olijfolie extra vergine

peper

BEREIDEN

✿ Week de bonen in warm water.

✿ Kneed voor de broodjes een gistdeeg van de bloem, de gist, een half losgeklopt ei, de suiker, het zout, de boter, de melk en de bonenpuree met het geperste knoflook. Verdeel het deeg na de tweede keer rijzen in vier porties en vorm er bolletjes van. Laat de bolletjes 45 tot 60 minuten afgedekte een bakplaat rijzen.

✿ Verwarm de oven voor op 210°C. Bestrijk de broodjes met het overige losgeklopte ei en bak ze in het midden van de oven in 10 tot 12 minuten af.

✿ Kook voor de ragoût alle bonen met de bosuitjes in vers water goed gaar.

✦ Schil de paprika met een dunschiller en haal de zaadlijsten eruit. Gaar de paprika in een deel van de 100 ml olijfolie en snijd hem daarna in ragfijne blokjes. Pel de ui, snijd ze in blokjes en smoor ze glazig zonder te kleuren in de rest van de 100 ml olijfolie. Pureer de uien dan goed glad.

✦ Doe de slagroom en de uienpuree in een schone pan. Voeg de afgegoten gare bonen met de bosui en de paprika toe. Roer goed en laat de ragoût zachtjes doorkoken. Breng op smaak met de gehakte tuinkruiden, peper en zout. Voeg eventueel nog een scheutje olijfolie extra vergine toe.

✦ Snijd de kapjes van de broodjes af, hol ze uit en vul ze met de bonenragoût.



✦ *Een lekkere salade erbij*

- 200 g rougetsla
- 1 krop friséesla
- 2 vleestomaten
- 1 zwarte radijs
- 1 appel
- 1 theel. honing
- 50 ml balsamico-azijn
- 100 ml druivepitolie
- peper en zout

BEREIDEN

✦ Was de slasoorten en zet ze een halfuur op ijswater weg.

✦ Pel de tomaten en snijd ze in dunne reepjes. Schil de radijs en snijd die in zeer dunne reepjes. Schil de appel en snijd die in dunne pakjes. Meng de honing en de balsamico-azijn met peper en zout door elkaar en roer langzaam de druivepitolie erdoor.

✦ Slinger de sla droog, rangschik hem op vier borden en verdeel daarop de tomaat, radijs en appel. Giet de vinaigrette erover.

(Recept Cas Spijkers)



Pompoen, gevuld met kip

** Nodig voor 4 personen*

1 kip van circa 1 1/2 kg
peper en zout
3 eetl. olijfolie
1 pompoen van circa 5 kg
1 teentje knoflook (ongepeld)
50 g magere verse kwark
200 ml magere kippebouillon

** Voor het kruidenmengsel*

1 takje tijm
2 blaadjes salie
2 blaadjes laurier
1 takje rozemarijn
1 takje dragon

** Voor de garnering*

20 g peterselie
20 g kervel
5 blaadjes basilicum

BEREIDEN

* Kruid de kip vanbinnen en vanbuiten met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en braad de kip rondom bruin. Neem de kip uit de pan.

* Snijd een ruim deksel van de pompoen en verwijder de zaden. Peper en zout de pompoen vanbinnen, leg de kip met het knoflook erin en giet de olijfolie waarin de kip gebakken is eroverheen. Zet de gevulde pompoen circa 50 minuten in een oven van circa 120°C.

* Neem de kip uit de pompoen en giet het kruidenmengsel, de kwark en de magere kippebouillon erin. Zet de pompoen een halfuur terug in de oven.

* Snijd intussen de kip in stukken en houd ze warm. Haal de pompoen uit de oven. Doe de kruiden, de kwark en de bouillon in een ruime pan en laat dat samen met 3 eetlepels losgemaakt pompoenvlees koken. Druk het mengsel door een fijne zeef en breng het op smaak. Leg de stukken kip terug in de warme pompoen en overgiet ze met de saus. Strooi de fijn gesneden peterselie, kervel en basilicum eroverheen.

* *Wijnsuggestie: een witte Côtes du Rhône.*

(Recept Roger Souvereyns)

Provençaalse vissoep met rouille

✿ Voor 2,5 liter soep

1 1/2 venkelknol
1 ui
1 prei
1 struik bleekselderij
25 g boter
500 g ongepelde garnalen of soepkreeft
1 bol knoflook
250 g tomaten
75 g tomatenpuree
50 ml Pernod
2 1/2 l visfond
1 g saffraan
1 g tijm
1 blaadje laurier
1 g peperkorrels
10 blaadjes basilicum
1 steranijs

✿ Voor het garnituur

30 g tong- en kabeljauwfilet
10 g fijngehakte venkel
10 g fijngehakte winterpeen
10 g fijngehakte prei

✿ Voor de rouille

3 eidooiers en 2 eiwitten, half zacht gekookt
2-3 teentjes knoflook
2 g saffraan
150 g oud brood met 100 ml bouillon erop
250 ml olijfolie
zout, peper, citroensap

BEREIDEN

- ✿ Hak venkel, ui, prei en bleekselderij fijn en gaar ze kort in een pan.
- ✿ Smelt in een andere pan de boter en fruit hierin de garnalen of de soepkreeft met het gepelde knoflook. Voeg de gare groenten toe en fruit ze even mee. Voeg de tomaten en de tomatenpuree toe en laat het geheel droogkoken. Giet als het zover is de Pernod en de visfond erbij. Doe alle kruiden in de pan en laat de soep 45 minuten zachtjes doorkoken.

- Verdeel de vis voor het garnituur in mooie reepjes. Zeef de soep en laat de visreepjes en de groenten van het garnituur kort garen.
- Doe voor de rouille de eidooiers en eiwitten, het gepelde knoflook, de saffraan en het geweekte brood in een blender. Schakel de motor in en meng tot het een gladde massa is. Voeg daarna al draaiend langzaam de olijfolie toe. Breng op smaak met zout, peper en citroensap.
- Serveer de soep met de rouille en met croûtons van stokbrood.

(Recept Paul Fagel)

Crème van linzen

• *Nodig voor vier personen*

- 300 g groene of rode linzen
- beetje (olijf)olie
- 2 teentjes knoflook
- 1 fijngehakt sjalotje
- verse laurier, tijm en rozemarijn
- 1 l kippe- of groentebouillon
- 50 ml balsamico-azijn
- 2 eetl. crème fraîche
- grof zeezout naar smaak
- vers gemalen peper
- snufje nootmuskaat

BEREIDEN


- Week de linzen een dag van tevoren in koud water. Giet de linzen af en verhit ze in een pan met een beetje olie, het gepelde knoflook, de gehakte sjalot en veel verse kruiden. Blus af met de bouillon en laat de soep zachtjes doorkoken tot de linzen uit elkaar vallen. Pureer de soep tot crèmedikte met staafmixer of blender. Voeg als hij te dik wordt nog wat bouillon toe. Breng de soep op smaak met balsamico-azijn, crème fraîche, zeezout, versgemalen peper en een snufje nootmuskaat.

(Recept Jon Sistermans)

HET IDEALE EETMOMENT

Vroeger werkte je 's ochtends, fietste je tussen twaalf en half een naar huis, at, deed een dutje en fietste tussen half twee en twee weer naar je werk. Een ideaalschema. Voor de spijsvertering heeft de maag veel bloed nodig, en dan is zo'n dutje prima. Dat je daarna weer aan je werk ging en 's avonds nog een boterhammetje at, hield je slank.

Maar zo zit de samenleving niet meer in elkaar. We wonen verder van ons werk. En onze werkgevers zullen het ons niet in dank afnemen als we na de lunch in het bedrijfsrestaurant een halfuurtje de benen op ons bureau leggen. Dus moeten we verstandig zien om te gaan met

 AIRCONDITIONING
Dankzij airconditioning hebben we de temperatuur in de auto, op kantoor of misschien zelfs thuis ook 's zomers in de hand. Tegelijkertijd geven veel mensen de airco de schuld van hun steeds terugkerende zomerverkoudheidje. Dat betekent dat er niet goed mee omgegaan wordt. Zorg ervoor dat het verschil tussen de binnen- en buitentemperatuur nooit groter is dan 5 °C. Want een groter verschil kan ons lichaam niet overbruggen. Het lichaam signaleert dat ook: bij een temperatuurverschil van meer dan 5 °C gaan we 'tocht' voelen.

warm avondeten. Wat vooral betekent dat het licht verteerbaar moet zijn. Als we verder in de gaten houden wát we eten en waarom, dan zit het met die kant van onze biologie wel goed.

MIJN SCHEMA VOOR EEN WARME AVONDMAALTIJD

Al experimenterend ben ik uiteindelijk op de volgende gewoontes uitgekomen, omdat ze me uitstekend bevallen. Doe me niet zomaar na, vat dit schema op als een uitnodiging om zelf eens op ontdekkingsreis te gaan. Ik eet het liefst ruim voor acht uur en niet te lang na zes uur. Dan krijg je een optimale afscheiding van enzymen (die het verterende werk moeten doen) en heeft het lichaam nog voldoende tijd om de maaltijd te verwerken voordat je gaat slapen. Ik eet niet te veel, want je hoeft echt niet verzadigd te zijn om je prettig te voelen. Hetzelfde geldt voor wijn. Een glaasje is prima, maar bij een doordeweekse maaltijd bevat water me eigenlijk wel zo goed. Ik drink daar niet te veel van, omdat het de enzymen verdunt en daardoor een slechtere spijsvertering in de hand werkt. Ik neem de tijd om het eten goed te kauwen.

Heb ik goed gegeten, dan kan ik dat voelen als ik naar mijn lichaam luister: er gaat een lichte, prettige borreling door mijn ingewanden en ik voel me in het hele lichaam fris. Meestal neem ik geen koffie na het eten. Doe ik het wel, dan wacht ik er minstens een halfuur mee. Want koffie



🌿 Vruchten en noten passen bij elke maaltijd. Noten zijn rijk aan eiwit, essentiële vetzuren en vitaminen uit de B-groep, vruchten zijn een rijke bron van onder andere vitamine C. Beide leveren veel voedingsvezel die belangrijk is voor een goede darmwerking

🌀 SLAAP MET DE RAMEN OPEN

Slaap met open ramen en de verwarming uit. Ook in koude winters. Gooi dan maar een extra deken over het bed. Want slaap je met de ramen dicht, dan adem je de afvalgassen in die je lichaam juist probeert kwijt te raken. Het lichaam heeft die heilzame zuurstof van buiten hard nodig.

🌀 VENTILATIE

In een ruimte waar slecht geventileerd wordt, blijven de ziektekiemen hangen. Er komt te veel CO₂ in de lucht en te weinig zuurstof in je lichaam. Het lichaam reageert daarop: je gaat zweten, gapen en krijgt een slaperig gevoel. Omdat je niet goed meer functioneert, vermindert de weerstand en word je gevoelig voor infecties. Vermijd dus ruimtes die slecht geventileerd worden.

blokkeert de enzymen en bemoeilijkt daardoor de spijsvertering. Het eten ligt dan als een blok op de maag. Heb ik die dag nog niet aan lichaamsbeweging gedaan, dan wacht ik ook daar even mee: het lichaam heeft minstens een halfuur lang alle energie nodig om de maaltijd te verwerken. Verder luister ik goed naar mezelf en doe datgene waar ik me het prettigst bij voel. Dat kan het lezen van een boek zijn, een prettig gesprek, alvast wat werk voor morgen doorkijken, een rustig televisieprogramma volgen of luisteren naar goede muziek. Ik ga niet te laat naar bed en kijk zeker niet tot diep in de nacht naar heftige films (daar heb je een videorecorder voor). Dan weet ik zeker dat ik de volgende dag weer lekker fris opsta. Ook bij mij past dit ideaalschema overigens niet in elke doordeweekse avond. Er gaat zelfs wel eens een week voorbij dat het niet lukt. Dan gun ik mezelf in ieder geval het plezier om het in het weekend te doen.

Over voedingswaar

Ik ben geen voedingsdeskundige. Ook in dit hoofdstuk praat ik over eigen ervaringen en voedingsmiddelen die in mijn zienswijze passen. Waar ik natuurlijk wel iets over weet, is de relatie tussen voedingsgewoonten en de kwaliteit van de huid. Dus als er een voorname invalshoek is, dan is het wel die.

Alcohol

Verbranding van alcohol brengt giftige stoffen in het lichaam. Daarom is overmaat niet verstandig. Alcohol wordt bovendien met voorrang door de lever afgebroken. Dus als u te veel drinkt, moet het eten op zijn beurt wachten. Dat heeft als nadeel, dat het tot vetopslag leidt. U kunt dat zelf controleren: als u een paar weken nauwelijks of geen alcohol drinkt, raakt u al snel een paar kilo aan gewicht kwijt. Een ander nadeel van alcohol is dat het een uitdrogend effect op de huid heeft. Als verstandige richtlijn zou u kunnen nemen: maximaal twee glazen per dag. In dit licht is het begrijpelijk dat ik geen voorstander ben van aperitieven en digestieven. En ook niet van 'harde' dranken in het algemeen. Als men mij om een wijnsuggestie vraagt, dan adviseer ik doorgaans Bordeaux. Die is het best verteerbaar, dus belast het lichaam het minst. Dat heeft te maken met de grondsoorten, de gebruikte druivensoorten en de toegepaste (natuurlijke) fermenteringsprocessen en conserveringsmiddelen. Binnen de Bordeauxwijnen bestaat een brede keuze, ook in prijsklassen.

Granen en peulvruchten.

Hoewel ik geen vegetariër ben, wil ik toch een pleidooi houden voor peulvruchten en granen. Bonen zijn over het algemeen licht verteerbaar en ze stimuleren de spijsvertering. Avena Sativa werkt anti-verslavend. Bovendien vind ik bonen een betere bron van eiwitten dan vlees. Haver is een goede bron van zemelen. Zoals u zelf kunt ervaren, zijn ook die goed voor de spijsvertering en houden ze de darmen lekker schoon. Er zijn indicaties dat haverzemelen het cholesterolgehalte in het bloed verlagen. Mocht u last hebben van veranderingen in de bloedsuikerspiegel, dan helpt haver die te normaliseren. Wisselt u peulvruchten en granen (brood, pasta, rijst) af, dan krijgt u een volwaardige eiwitvoorziening en mag u rekenen op een mooie verbranding. Hoe beter de verbranding, hoe minder overbodige reserves u opslaat. Het tellen van calorieën heeft geen invloed op het gewicht. 't Is ook niet

de honger die u mager maakt, maar datgene wat u eet. Ook ik weet dat peulvruchten een nadeel kunnen hebben. Er zijn veel verschillende woorden voor; ik noem het gasvorming. Het is een beetje afhankelijk van wat je eet en hoe je het bereidt. Linzen hebben het bezwaar van gasvorming minder. Bij andere peulvruchten worden gasproblemen in de hand gewerkt door lang koken. Verder kunnen we leren van vroeger. Na bruine bonen met spek at men karnemelkse pap. Vandaag de dag kunt u ook yoghurt nemen. En we kennen in Nederland nog opvallend veel streekgerechten waarin vette ingrediënten met zure gecombineerd worden. Zoals de Sallandse kruudmoes.

Vlees, vis of gevogelte?

Het zal u zo langzamerhand niet meer verbazen dat ik een sterke voorkeur heb voor vis en gevogelte. Vis is licht verteerbaar en brengt de spijsvertering op gang. Vettere vissoorten bevatten bovendien veel onverzadigde vetzuren. Die verhogen de weerstand van het lichaam en verlagen het cholesterolgehalte. Verder verlagen ze de bloeddruk en zijn daarom beter voor hart en bloedvaten dan de verzadigde vetzuren die bijvoorbeeld in rundvet en reuzel zitten. Ook zijn onze zenuwbanen in vet van onverzadigde vetzuren ingebed. Het lijkt me absoluut geen kwaad kunnen om die zenuwbanen te verwennen. Ook gevogelte is lichter verteerbaar dan rood vlees en brengt minder afvalstoffen in het lichaam. Daarbij ga ik er wel vanuit dat u uitsluitend scharrelkwaliteit aanschaft. Wat mijn reserves tegen (te veel) vlees betreft: je wordt er aan de ene kant trager en duffer en aan de andere kant agressiever van. Vlees fokt op. Te veel vlees vervuult het lichaam. Veel vlees eten is belastend voor het lichaam en vergroot de kans op jicht. Met combinaties van vlees en vis zou ik ook voorzichtig zijn, dat gaat vaak niet goed samen. Dat geldt ook voor combinaties met andere soorten eiwitten, zoals in melk en melkprodukten. Eerst vis eten (als voorgerecht) en daarna vlees (als hoofdgerecht) geeft geen problemen.

Eieren

Eieren hebben een slechte reputatie omdat ze het cholesterolgehalte in het bloed zouden opvoeren. Cholesterol zet zich af op vaatwanden en verhoogt daardoor de kans op infarcten. Wie de kranten een beetje bijhoudt, ziet dat deskundigen steeds meer aan het gevaar van eieren gaan twijfelen: het lukt ze niet of nauwelijks om een rechtstreeks verband aan te tonen. Voor gekookte eitjes ontbreekt dat verband in ieder geval. Voor geïnteresseerden: dat komt omdat de onverzadigde vetzuren in de lecithine niet worden geoxideerd. Bij hardgebakken eieren en omeletten is dat wel het geval.



Frituur

Frituur kort, op de goede temperatuur en met olie die de goede vetzuren bevat. In principe zijn dat arachideolie en olijfolie. Het lastige is dat olie gemakkelijker verbrandt naarmate er meer meervoudig onverzadigde vetzuren in zitten. Dus bij zonnebloemolie is het zaak de temperatuur goed in de gaten te houden. Eigenlijk is olijfolie het allerbeste, maar deze frituurt niet altijd lekker. Welke olie u ook gebruikt: maak hem vooral niet te heet, gebruik dezelfde olie niet te vaak opnieuw en laat ongebruikte olie niet te lang staan. Want dan oxideert hij. En dat is niet gezond.

Kruiden

U kunt wat mij betreft niet genoeg verse tuinkruiden in het eten doen. Er zitten heilzame stoffen in, waaronder antioxidanten die de veroudering van het lichaam vertragen. Hebt u geen tuin, kweek ze dan in potjes of koop ze vers bij de groenteman. Kruiden kunnen ook nuttig zijn als vervanging van zout en vette dipsauzen. Verder is het interessant om met kummelzaadjes (karwij) te werken. Ze hebben de reputatie dat ze verwarmen, kramp tegengaan, gas verdrijven, urine afvoeren en zog (moedermelk) vormen. Kummel is heerlijk in koolgerechten. Een ander nuttig zaad is lijnzaad. Het werkt als de olie in vis: het houdt de aderen schoon en verhoogt de weerstand van het lichaam.

☼ Nieuws uit het verleden

Op deze aarde valt nog veel te ontdekken. Ik noem het: nieuws uit het verleden. Want het was er al, je moet het alleen even zien. Als je kijkt hoe bepaalde dingen in de natuur zich gedragen, wat wij vroeger aten en wat we nu eten, dan kom je achter heel leuke dingen. Zo heb ik producten gemaakt met bepaalde stoffen erin waarvan ik later ontdekte dat ze ook in koolsoorten voorkomen. Dan koppel je weer terug. Je realiseert je dat je vroeger in de winter altijd kool at. En je gaat je afvragen of er een relatie is tussen deze wintergroente en de extra dingen die je lijf juist in de winter nodig heeft. En dat blijkt dan zo te zijn. Je kunt daar verder heel ingewikkeld en filosofisch over doen. Je kunt er ook een kip- of ei-kwestie van maken. Ik houd het er gewoon op dat de natuur en de mens op elkaar afgestemd zijn. Vervolgens opent dat je ogen voor iets anders: het is waarschijnlijk heel slim om meer seizoensproducten uit eigen land te eten. Ik wil niemand een sinaasappel of een kiwi ontzeggen, maar in januari zijn er ook andere vitaminebronnen dan aardbeien die helemaal vanuit Chili worden. Ingevlogen. Bonen in de winter waren vroeger heel gewoon. Ik ben er maar weer eens mee begonnen. Vooral linzen bevallen me uitstekend, omdat ze heel licht verteerbaar zijn.

Zout

Knoflook is een bolgewas; rode pepers zijn vruchten. Daarom zet ik ze als zoutvervangers even apart van het vorige hoofdstukje. Als u in de staafmixer een paar tenen knoflook, een rode peper (zonder pitjes) en citroensap vermengt, krijgt u een zoutsmakend resultaat dat nog gezond is ook. En dat kunnen we van te veel zout niet zeggen.

Sauzen

Zware roomsauzen zijn betrekkelijk gemakkelijk te maken en ze lijken heel wat. Toch vermijd ik ze liever. Want ze leggen een groot beslag op de maag en blokkeren de spijsvertering. Bovendien worden ze vaak gebruikt om te bedekken wat eronder zit. ..Wat dan? Vraag u altijd eerst af of een saus echt wel iets toevoegt.

Zo ja, neem (of maak) dan liever een lichte saus op basis van een fond (ingekookte vlees-, vis- of gevogeltebouillon) of een lichte roux (met boter en bloem).



Kort koken

Iedereen weet zo langzamerhand wel dat groente kort en in zo weinig mogelijk water gekookt moet worden, omdat anders de vitamines kapotgaan. Bovendien smaakt het dan veel beter. Bij kort koken blijven ook de enzymen intact. Dat voorkomt gasvorming en draagt bij aan een gezondere spijsvertering. Het zou best kunnen zijn dat koolsoorten nog steeds een beetje impopulair zijn omdat ze vroeger te lang gekookt werden. Soms zelfs zo lang dat de geur bijna niet meer uit het huis te krijgen was. Ik zou op de volgende manier voor eerherstel willen pleiten. Koop eens witte kool of Chinese kool, en leg de bladeren twee minuten in water dat al kookt. Of roerbak ze even. Dan blijft alles bewaard, inclusief de heerlijke smaak.

SALSACRUDO

Bent u niet bang voor rode peper met pitjes? Dan heb ik een dip-tip voor u. Doe in de mengbeker van de keukenmachine of staafmixer: een paar lepels olijfolie (van de eerste koude persing en niet te sterk van smaak), het verse sap van twee limoentjes, een in vieren gesneden ui, twee gevierendeelde tomaatjes, een rode peper met pitjes naar durf en een handje verse korianderblaadjes. Even mixen, dippen (met naturel maischips) en u waant zich in Mexico.

Groenten

Op dit punt heb ik geen revolutionair nieuws voor u: eet zoveel mogelijk groenten. U kunt bij tijd en wijle lezen dat er aanwijzingen zijn dat de kans op kanker (sommigen zeggen: met de helft) afneemt als maaltijden grotendeels uit groenten en fruit bestaan. Van koolsoorten heb ik ontdekt dat ze een antiviraal effect hebben. Dat kan u 's winters zomaar een griepje of een verkoudheid schelen. Verder heb ik aanwijzingen dat het eten van kool leverinfecties helpt voorkomen en de genezing ervan bevordert.

Suikers

Suikers staan bekend als energieleveranciers. Maar het gaat hierbij om kortstondige energie, want suiker verbrandt snel. Al korte tijd later vraagt het lichaam dus opnieuw om suiker. Geeft u daar aan toe, dan kan u dat op den duur een suikerverslaving opleveren. Daarnaast staan suikers bekend als 'slopers' van B-vitaminen. Gebruik daarom weinig suiker en zorg ervoor dat ook het fruit dat u eet niet al te zoet is. Als u vier scheppen in uw koffie en thee gewend bent, lijkt dat een hele opoffering. Maar ik durf er wat om te verwedden dat u suiker al vrij snel smaakbedervend gaat vinden. Bij royaal gebruik is het dat ook. Verder is het net als met alcohol: beperkt u het suikergebruik tot een minimum, dan scheelt u dat zonder verdere moeite een aantal kilo's aan gewicht. Natuurlijk hebben we energie nodig. Maar laten we dan echte energie nemen: (donker)bruin brood, rijst, bonen of pasta. Dat is energie waar u een hele dag plezier van hebt. Of is het u nooit ter ore gekomen dat Tour de France-renners enorme spaghetti- en macaroniverorberaars zijn?

Yoghurt

Iedereen kent wel het verhaal van de Russische boeren die in goede gezondheid onwaarschijnlijk hoge leeftijden bereikten. De overlevering wil dat dit te danken was aan de yoghurt die ze aten. Daar zit wat in. In ons darmstelsel leven 'gezonde' en 'ziekmakende' bacteriën in evenwicht met elkaar. Samen zorgen ze voor een goede spijsvertering. Naarmate we ouder worden, neemt de hoeveelheid ziekmakende ('pathogene') bacteriën toe. Dat is vervelend. Het lichaam gaat minder goed functioneren omdat het vergiftigd raakt. En pathogene bacteriën kunnen via de bloedbaan doordringen in organen zoals de lever, het hart en de nieren. In laboratoriumproeven is aangetoond dat bepaalde melkzuurbacteriën een gevecht met deze pathogene bacteriën aangaan en met ze afrekenen. En die melkzuurbacteriën zaten ook in de Russische yoghurt. Genoemde boeren hebben daar onbewust van.



geprofiteerd. Tegenwoordig worden er yoghurts op de markt gebracht die doelbewust met deze 'gezonde' melkzuurbacteriën gemaakt zijn. De verpakkingen zeggen precies om welke bacteriën het gaat. Ze normaliseren de darmflora en verhogen de weerstand tegen interne infecties. De yoghurt die ermee gemaakt wordt, is vaak nog lekker fris en romig ook.

☼ Yoghurt met havervlokken

Yoghurt is een prima onderdeel van het ontbijt. Wilt u een compleet ontbijt van optimale samenstelling, doe er dan wat havervlokken in en eet er wat fruit naast voor de lekkere smaak. Haver heeft een aantal bijzondere eigenschappen. De melkzuurbacteriën groeien goed op de koolhydraten in de haver. Dat maakt ze levenslustig en stimuleert ze extra tot het doen van hun goede werk. Haverzemelen werken cholesterolverlagend en haver vangt schommelingen in de bloedsuikerspiegel op. Bovendien is haver licht verteerbaar en een uitstekende energieleverancier. U kunt ook nog wat versgemalen lijnzaad door de yoghurt doen. Dat gaat gasvorming tegen en herstelt de darmfunctie.

OVER HET DRINKEN

VAN KRAANWATER

Over de kwaliteit van ons Nederlandse kraanwater valt verhoudingsgewijs bepaald niet te klagen. Hoewel we er zuinig mee moeten zijn, adviseer ik u om in warme zomers de kraan te laten lopen totdat het uitstromende water koud is. Door de warmte kunnen in het laatste deel van de leiding bacteriën zijn ontstaan die misselijkheid veroorzaken.

IN PLAATS VAN KOOLZUUR

Als ik 'plat' water adviseer in plaats van belletjeswater, dan kan ik me best voorstellen dat u dat jammer vindt. Omdat u een bepaald gevoel op de tong mist. Als u een alternatief zoekt dat niet het nadeel maar wel de voordelen heeft: sommige waters met bicarbonaat zijn licht 'pétillant'.

Kazen

Op mijn menu staan uitsluitend jonge, droge kazen. Die bestaan uit een emulsie van vetbolletjes die omhuld zijn met eiwit. Bij andere kazen is het juist andersom; die bestaan uit eiwitbolletjes omhuld met vet. Het kaaseiwit van droge kazen wordt beter afgebroken; daarom zijn die kazen licht verteerbaar en heel geschikt voor mensen met een kaas- of melkallergie. Ook heb ik een sterke voorkeur voor geitenkaas, om het simpele feit dat geiten zeer kieskeurige eters zijn. Ze staan dus aan de basis van een zuiver produkt.

Water

Veel water drinken is goed. Het is echt geen fabeltje dat uw huid er een stuk beter van gaat uitzien. In hoofdlijnen zijn er drie soorten water. Plat water, water met koolzuur en water met bicarbonaten. Drinkt u bron- of mineraalwater, kies dan wel voor 'plat' water zonder koolzuur. Want koolzuur is een agressieve stof. Het prikkelt de maagwand, geeft een opgeblazen gevoel, je gaat er van boeren. Het lichaam beschouwt koolzuur als een uitlaatgas, je doet er niets mee en ademt het zo snel mogelijk weer uit. Water met bicarbonaat - het enige echte kuurwater - is een goed alternatief. Het neemt zuur en een opgeblazen gevoel weg, je voelt je er daarom goed bij. Probleem zou kunnen zijn, dat je even aan de smaak moet wennen. Het is overigens best interessant om de analyses op de flessen en blikjes eens te bestuderen. Komt u 'lithium' als

Hoeveel van wat?

In onze cultuur eten we te 'rijk'. We hebben bijvoorbeeld niet meer dan 25 gram droge eiwitten per dag nodig. Met een biefstukje van 80 gram hebt u die al binnen. Maar we krijgen ook eiwitten binnen uit peulvruchten, granen en veel andere dingen die we eten. Met als gevolg dat we royaal over die 25 gram heen schieten. Naarmate we ouder worden, vervuult ons lichaam steeds meer. Bovendien worden we door een teveel aan eiwitten heel gemakkelijk te dik. Wat met het stijgen van de leeftijd allerlei risico meebrengt. Verder beschik ik over indicaties dat bepaalde eiwitten (de kleinere) bij sommige mensen allergieën kunnen veroorzaken.

bestanddeel tegen (dat zit in sommige Spaanse watertjes) dan moet u dat voor de aardigheid eens proberen. Zelf word ik er namelijk nogal vrolijk van ...

Koffie

Koffie kan heel lekker zijn. Daarom is het jammer dat in koffie reactieve aldehydes zitten. Die blokkeren de enzymen die voor onze spijsvertering nodig zijn. Daarom kan koffie pal na het eten zo zwaar vallen. Dus ik zou er even mee wachten. Een uurtje of zo. Hoe verser de koffie gemalen is, hoe minder last uw lichaam er van heeft. Toch lijkt het mij beter om niet meer dan een paar koppen per dag te drinken. Dat heeft overigens niets met de cafeïne te maken. Ik ben zelfs niet vóór cafeïnevrije koffie, omdat dat een excuus kan zijn voor een kopje extra. Het is jammer voor de ouder wordende heren onder mijn lezers, maar ik vermoed ook een verband tussen

☞ Wist u dat de Romeinen uitgekende watersystemen hadden die ervoor zorgden dat hun huizen 's zomers koel en 's winters warm waren? Daarnaast beschikten zij over een uitgebreide badcultuur, want de kracht van water werd door hen al onderkend!

☞ **Een mens consumeert wat in z'n leven**

Volgens een Amerikaans onderzoek heeft een mens van 70 jaar in zijn of haar leven het volgende geconsumeerd:

4000 kilo vlees

4000 kilo aardappelen

4000 kilo groenten

3000 kilo fruit

1500 kilo vis

1000 kilo kip

20.000 eieren

3500 kilo suiker

500 kilo kaas

108.000 sneetjes brood

11.000 liter frisdrank

7000 liter melk

6000 liter bier

3500 liter thee

1100 liter wijn

80.000 koppen koffie

Als je die hoeveelheden ziet, kun je maar tot één conclusie komen: verschuivingen in voedingsgewoonten móeten wel effect hebben.

☺ VASTEN

In de winter eten we relatief zwaar en bewegen we relatief weinig. Ik ga er niet met u om strijden, maar ik beweer dat de Vasten daarom niet toevallig aan het einde van de winterperiode valt. Het is een prima manier om het lichaam schoon te maken voor de lente. Het heeft dan ook weinig zin om het meteen daarna weer op een eten te zetten. U kunt beter overschakelen naar licht verteerbare voeding van het nieuwe seizoen.

veel koffie drinken en prostaatproblemen. Uit het feit dat je van koffie vaak plassen moet, 'is het misschien een goed diureticum' dat het de urinewegen irriteert. En dat het lichaam er daarom zo snel mogelijk vanaf wil. Tot zover over eten, drinken en voedingswaar. Hoewel ... ik wil er toch nog wat aan toevoegen. Ik heb al gezegd dat ik geen voedingsspecialist ben. Maar er zit wel een zienswijze achter dit hoofdstuk. Die is dat u helemaal niet zo verschrikkelijk veel hoeft te veranderen om over te schakelen naar een gezondere, natuurlijker stijl van eten en drinken. De slechtste dingen weglaten, een paar goede dingen ervoor in de plaats. En over het algemeen wat soberder. Dat is alles. De enige voor wie ik de wijsheid in pacht heb, ben ikzelf. Voor u geldt hetzelfde. Experimenteer naar hartenlust. Maar bedenk wel dat experimenteren alleen zin heeft als u er plezier in hebt en als u goed op de resultaten en verschillen let. Door te luisteren naar uw lichaam. In het bijzonder naar uw maag en darmen.

Experimenteren geldt ook voor een heikel onderwerp als roken. We weten allemaal dat het slecht is. Maar velen van ons kunnen het moeilijk laten omdat het eigenlijk toch ook wel lekker is. Of omdat we er tussen de oren baat bij hebben. Volgens mij hebt u pas een kans om van

☺ **Een mens is geen allesverbrander**

Natuurlijk kun je van alles achteloos in je lichaam stoppen en hopen dat het goed gaat. Maar dan mis je veel. In eten zit heel veel vreugde, als aan een aantal voorwaarden voldaan is. In de eerste plaats moet het met liefde en aandacht klaargemaakt zijn. Het klinkt misschien komisch, maar ik vind het een belevenis om een ui met veel toewijding en aandacht te snijden. En ook kook ik met alles wat ik in me heb. Ook het simpelste gerechtje leg ik met voorbedachten rade op de bordjes neer. Want dan ziet het er nog lekkerder uit. En als ik merk dat mijn tafelgenoten gedachteloos eten in plaats van te proeven, dan begin ik gewoon over het eten te praten. Niet omdat ik met mijn kookkunst wil pronken (zo'n culinair genie ben ik nu ook weer niet), wel omdat ik graag zie dat ze in hun eigen belang zoveel mogelijk uit het eten halen. Dreigende conflicten stuur ik in prettiger vaarwater, en als iemand geen honger meer heeft, zal ik de allerlaatste zijn om eten op te dringen. Dat is voor niemand plezierig. Het eten gaat dan als een steen op je maag liggen



✿ **Stare insieme**

Een van de fijnste dingen die er zijn, is lang en ontspannen eten met je gezin of met vrienden. Vooral Italianen zijn er ware kunstenaars in. Hele middagen brengen ze op die manier met elkaar door, waarbij in een rustig tempo het ene na het andere gerecht op tafel verschijnt. Ze hebben er zelfs een uitdrukking voor: 'stare insieme'. Wat zoveel betekent als 'samenzijn'. Dat geeft duidelijk aan dat het om méér gaat dan het eten alleen. Het mooiste moment om lekker ontspannen te eten is zondagmiddag. Probeer het maar.

het roken af te komen als u het positieve effect van niet-roken aan den lijve hebt ervaren. Eigenlijk zou u zichzelf die kans moeten gunnen. Ik rook niet omdat ik eraan verslaafd ben, maar omdat ik het op een rustig moment echt lekker vind. Het kost mij een paar sigaren in de week. Maar dan wel heel goeie.

⌘ ***Spijsvertering: op weg naar het einde***

Als u op woensdag een wit broodje eet, is dat op zaterdag pas bij de uitgang. Een volkorenbroodje is daar donderdagochtend al. De verblijftijd in de maag verschilt ook sterk. Rijst, gekookte vis en een gekookt ei zijn daar 1 tot 2 uur. Brood, aardappelen en roerei 2 tot 3 uur. Erwtten, varkens- en runderlappen hebben 3 tot 4 uur behandelingstijd in de maag nodig. En nog vetter eten 5 tot 9 uur. Na 7 tot 9 uur is het voedsel de dunne darm gepasseerd, na 24 tot 30 uur ook de dikke darm. Soms kan het wel 120 uur duren voordat een geconsumeerd voedingsmiddel het lichaam weer verlaten heeft. Verstopping is een groot probleem aan het worden. Ruim een derde van de mensen ouder dan 60 heeft er last van. Van de mensen onder de 30 is 13 procent voortdurend geconstipeerd.

Bewegen

Een bewegingsexpert ben ik ook al niet. Ik zie alleen de dingen die u zelf ook kunt constateren. Dat we in ons normale doen te weinig bewegen, wat we proberen te compenseren door in onze vrije tijd te overdrijven. Misschien neem ik selectief waar, maar het valt me wel op dat de sterfte vrij hoog is onder mannen die hun leven in de auto hebben gezeten en die op hun veertigste plotseling hoog nodig moeten gaan squashen of marathonlopen. Ik ben absoluut geen sportief type, maar wel gewoon fit, gewoon gezond en gewoon energiek. Niet door me af te beulen, maar simpelweg door ervoor te zorgen dat ik genoeg normale beweging krijg. In combinatie met een verstandig voedingspatroon is dat voldoende.

☞ 'Carpe diem', Pluk de dag, zijn de woorden van de Romeinse dichter Horatius die er graag aan herinnerde dat het leven kort en kostbaar is en dat we elke minuut goed moeten gebruiken.

NORMAAL OUDER WORDEN

Bovendien heb ik leren accepteren dat ik geleidelijk aan ouder word. Het betekent dat ik geleidelijk aan steeds minder kan. Maar wat ik kan, is genoeg. Het is gewoon een kwestie van leren en afleren. Leren dat ouder worden z'n consequenties heeft. Afleren om je te gedragen als een jonge hond. Sluit je je ogen voor dat proces, dan gaat 't een keer mis. Of je prijkt te vroeg in een overlijdensadvertentie. Of je legt een lijdensweg van blessures af. Of je wordt een ontevreden, onaangenaam mens omdat je niet meer kunt wat je kon en dat weigert onder ogen te zien. Het zit dus niet alleen in je lijf, maar ook tussen de oren. Ouder worden brengt veranderingen met zich mee. Die veranderingen kosten minder

☞ *Stilstand is dood*

Een vroegere vriend van mij was boer. Pas op zijn zeventigste jaar achtte hij het moment gekomen om zijn boerderij te verpachten. Op dat moment was hij nog kerngezond. Zes maanden later was hij dood. Waarom? Omdat hij zich niet had aangepast. Hij at op dezelfde manier door. Dat eetpatroon was afgestemd op een hoog energieverbruik. Maar hij verbruikte veel minder energie, omdat er voor de noodzaak van het boeren niets in de plaats was gekomen. Hij zat de hele dag maar achter de kachel zijn boerderij te missen. Die man had beter in het harnas kunnen sterven.

moeite als je ook geestelijk meebeweegt. Wie dat niet doet, dooft uit. Wie nieuwsgierig blijft en zich voor van alles blijft interesseren, die merkt eigenlijk nauwelijks dat hij ouder wordt. Het allerleukste van ouder worden is dat je weet dat een heleboel dingen waar je je vroeger druk over maakte, eigenlijk helemaal niet zo belangrijk zijn. Wat overblijft zijn een paar zaken waar je je heerlijk op kunt concentreren.



'Doctorandus in de huidverzorging'

Als 'doctorandus in de huidverzorging' grijp ik terug op bekende en controleerbare natuurlijke processen. En ik ben gefascineerd door de samenhang tussen alles wat leeft. Want daarvan weet je wat je eraan hebt. Al miljoenen jaren. Daarom ben ik huidverzorgingsprodukten gaan bedenken die het biologische evenwicht herstellen. En die dus optimaal inspelen op natuurlijke processen. Daarvoor hoef je niet te manipuleren met genen. Of te jongleren met hormonen. Als je produktontwikkeling doet, leer je kijken en waarnemen. Je kijkt naar planten, naar bloemen, kruiden, mensen, naar collega's. Daar komt informatie uit. Altijd weer te veel, maar voor mij zijn het toch onmisbare impulsen. Ik kan er niet meer dan een beperkt gebruik van maken, maar dat is helemaal niet erg. De leidende impuls die alles overheerst is dat ik het leuk vind produkten voor de mensen te maken waar ze baat bij hebben of simpelweg plezier aan beleven. Ik bedrijf chemie in alle eenvoud. 'Drs. Hans Schreuder laboratoria' is geen complex vol mensen in witte jassen, retorten, bunsenbranders,

☼ Leeftijd en karakter worden vaak aan de handen beoordeeld. Maar wist u dat de huid van de handen vijf keer zo snel kan verouderen als die van de rest van het lichaam? U kunt dan ook niet vroeg genoeg beginnen met het geven van extra aandacht en zorg aan uw handen.

☼ *Een simpel stukje zeep*

Ik probeer altijd de dingen te doen die ik niet laten kan. Zo heb ik nu een stukje zeep ontwikkeld. Dat wilde ik al jaren graag maken. Ik weet niet of er een grote markt voor is. In dat stukje zeep zit liefde en vreugde, plezier, passie, ik vind het prachtig. Of andere mensen dat oppakken, weet ik niet. En eigenlijk interesseert het me nauwelijks of mijn zeep meteen een doorslaand succes wordt. Als je een produkt ontwikkelt, pel je laag na laag van een geheim af. En al doende kom je steeds weer tot nieuwe inzichten. In mijn zeep zitten uiteindelijk heel simpele natuurlijke grondstoffen die een fantastisch effect hebben op de huid. Ik weet dat de huid die stoffen echt nodig heeft. Of anderen hun zeep ook zo maken, weet ik niet. Ik analyseer dat niet. In ieder geval zit er één ingrediënt in mijn zeep, dat niemand anders gebruikt. Dat weet ik zeker.

zuurkasten en elektronenmicroscopen. 'Drs. Hans Schreuder laboratoria' bestaat uit een man met een gevoel, een idee en de apparatuur die je nodig hebt om professioneel te werken.

Jeugdpuistjes ontstaan door een combinatie van factoren, waaronder overmatig werkende talgklieren. Deze produceren een overvloed aan talg waardoor een vette huid ontstaat. Bij deze overproductie kunnen de poriën verstopt raken waardoor zogenoemde meeëters ontstaan. In principe loopt iedere verstopte porie het risico bacterieel geïnfecteerd te raken. Deze ontsteking wordt zichtbaar in de vorm van puistjes. Houd daarom de huid goed schoon en soepel. Een zachte, weinig verhoorde huid geeft minder kans op verstoppingen van de poriën.

Als ik meteen bepaalde olie een crème maak, dan kan het voorkomen dat ik een zelfde soort olie moet beoordelen op gelijke eigenschappen. Analytisch gezien is er nauwelijks verschil, dus daar word je geen steek wijzer van. Maar daar gaat het ook niet om. Uiteindelijk moet u die crème op uw gezicht of handen gebruiken. Daar gaat het wél om. Ik kan dit heel kleine verschil in olie boven water krijgen door ook met de tweede olie een crème te maken en beide crèmes op mijn handen te smeren. Het kleine chemische verschil uit zich dan in de viscositeit en het aanvoelen van de crème. Bepaalde grondstoffen gebruik ik al jaren. Toch ontdek ik er steeds weer andere eigenschappen, andere aspecten van 'intelligentie' in. Dat is iet? wat bij mij - geleid door mijn!. Nieuwsgierigheid - gewoon vanzelf gaat.

GEEN DIERPROEVEN, MAAR HANS-PROEVEN

Zelf heb ik een gevoelige huid. Er is dan ook geen beter proefkonijn dan ikzelf. Ik gebruik die eigenschap in de allereerste ontwikkelingsfase; daarna krijgen we de medewerking van menselijke testpanels. Die keus is bewust: niets lijkt meer op de menselijke huid dan die huid zelf. Deze

☼ Klein produkt voor grote problemen

Mijn manier van werken levert niet altijd snel een oplossing op. Met mijn wasmiddel Hypowash ben ik bijvoorbeeld tien jaar bezig geweest. Sommige mensen krijgen door wasmiddelen huidproblemen, last van de ademhaling, andere allergische reacties of irritaties. Ik ben er achter gekomen dat die problemen vooral veroorzaakt worden door bepaalde verbindingen in wasverzachters. Restjes wasverzachter in een gewassen pyjama, laken of T-shirt zijn al voldoende. Een groot produkt is Hypowash nooit geworden. Misschien moet je zeggen: gelukkig maar. Ik maak het nog wel, voor mensen die er speciaal naar vragen. Dat is het voordeel van kleinschalig werken.

visie heeft me er ook toe aangezet om elk produkt al vanaf het begin hypo-allergeen te formuleren. Wat betekent dat de kans op een allergische reactie na gebruik heel klein is. Op zich is dat niet zo vreselijk moeilijk. Als je overwegend stoffen gebruikt die in ons eigen lichaam voorkomen, ben je al een heel eind. Dan heb je in principe de ingrediënten te pakken die een verstoord biologisch evenwicht kunnen herstellen. En die een heersend biologisch evenwicht in stand kunnen houden.

KIJKEN EN WAARNEMEN

Daarbij komt natuurlijk datgene van pas wat ik als kind al leerde: goed kijken en waarnemen. Dat zijn de belangrijkste voorwaarden voor een goede produktontwikkeling. Van goed waarnemen krijg je inzicht. Al waarnemend ontdek je steeds meer. En van daaruit ga je handelen. Stap voor stap, geleid door wat je ziet en ervaart.

Veel mensen zeggen dat ze niet creatief zijn. Ik word daar altijd wat kriebelig van, omdat het volgens mij niet zo is. Als u echt op zoek gaat bij uzelf, vindt u altijd een gebied waarin u creatief bent. Wie zegt 'ik ben niet creatief', bedoelt daar dus mee dat hij of zij niet op hetzelfde gebied of in dezelfde mate creatief is als een ander. Waarom zeg ik dit? Om aan te geven dat iedereen het vermogen heeft om iets te doen met

Tegen de stroom in

Tientallen jaren is het grootste deel van de medische wereld ervan uitgegaan dat je van stress een overmaat aan maagzuur krijgt. En dat je van een overmaat aan maagzuur maagzweren krijgt. Op basis van dat uitgangspunt zijn prachtige medicijnen bedacht en toegepast. Het bezwaar was alleen dat de maagzweer terugkwam als je met de medicijnen stopte.

Een ander deel van de medische wereld geloofde niet zo in die zuurtheorie. Die was geneigd de schuld te geven aan een bacterie. Tegen de overheersende stromingen in zijn een paar Australische artsen hardnekkig in die richting door blijven zoeken. Ze namen monsters uit maagzweren en probeerden daar een 'schuldige' bacterie uit te isoleren. Uiteindelijk werd een vermoedelijke dader gevonden. De onderzoekers lieten die op hun eigen maag los en kregen inderdaad een maagzweer. Dat veroorzaakte een totale ommekeer in de behandeling en preventie. Er blijkt een gewoon antibioticum te zijn dat afdoende werkt. En het blijkt ook dat 30 tot 40 procent van de mensen met die bacterie rondloopt. Wilt u haar minder kans geven om kwaadaardig te worden, dan helpt het eten van veel groente en fruit.

war hij leert of waarneemt. Denkrampen slopen, zekerheden los durven laten~ onbevangen zijn, geen haast hebben. Doen wat je niet laten kunt, gewoon je 'goesting' volgen.

Allergie is een verschijnsel waarbij gereageerd wordt op een bepaalde prikkel. Zo kan bijvoorbeeld nikkel de huid, huisstof de slijmvliezen van de luchtwegen en voedsel de darmen verkeerd beïnvloeden. Dit door erfelijkheid bepaalde reactiesysteem is in staat bepaalde stoffen te onderkennen en vervolgens daarop te

reageren. Allergie is eigenlijk een verkeerde afweer die bij 15 tot 20 procent van onze bevolking voorkomt.

Gebruik voor het reinigen van een geschonden huid hypo-allergene producten:

zo is het mogelijk de normale functie van de huid te herstellen. Door u bewust te zijn van eventueel verkeerd voedsel, door geen agressieve zepen te gebruiken, door kleding te dragen die niet irriteert kan de huid gezond blijven of zich zo nodig herstellen.

Dat is mijn truc.

Een stralende huid

Van iemand die een heel mooie huid heeft, wordt wel eens gezegd: die heeft een stralende huid. Dat is niet zomaar een uitdrukking, een huid kan inderdaad vitaliteit uitstralen. Een niet goed functionerende huid is gespannen, schraal en vlekkelig. Een goed functionerende huid heeft de juiste spanning, is goed doorbloed en ziet er mooi uit. Hij straalt. Ook als er een paar rimpeltjes in zitten.



☼ Doe uw eigen huidtest

De huid in de elleboogplooï komt sterk overeen met die van het gezicht. U kunt een produkt daarom het beste op die plaats testen. Breng een normale hoeveelheid op en smeer die goed uit. Herhaal dit een week lang tweemaal per dag. Vergelijk na een week de huid in de elleboogplooï van de behandelde arm met die in de elleboogplooï van de niet behandelde arm. Is de huid aan beide kanten hetzelfde, dan is de behandelde arm niet geïrriteerd en kan het produkt zonder problemen gebruikt worden.

Ontstaat er binnen de eerste week van de test in de elleboogplooï jeuk, roodheid of zwelling, stop dan met de test en raadpleeg uw huis- of huidarts. Deze huidtest geldt alleen voor produkten die ook in gebruik bedoeld zijn om op de huid te blijven. Dat wil zeggen cleansers, lotions en crèmes. Dus geen shampoo of zeep bijvoorbeeld.

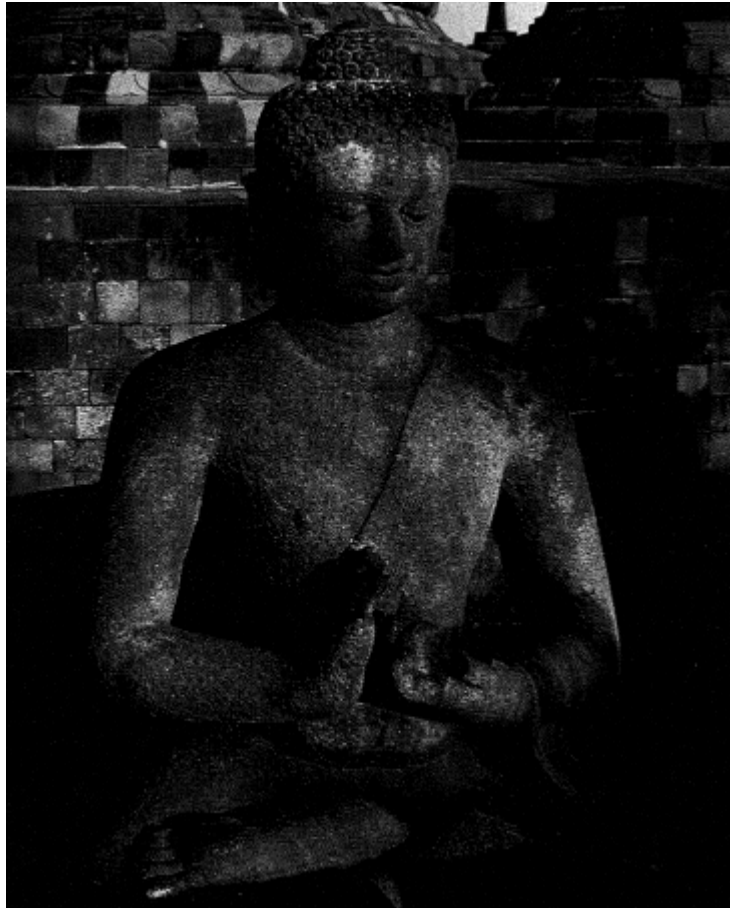
U, ik en de anderen

OVERDENKEN

Ik begeef me nu op glad ijs. Want ik ben ook al geen professioneel filosoof. Toch wil ik wat kwijt over 'denken'. Voor mij is 'denken' opgebouwd uit herinneringen: woordbeelden en plaatjes uit het verleden. Daar jongleer ik actief mee. Maar omdat het denken gebaseerd is op alles wat achter je ligt, blijft het irreëel, virtueel, schijn. Wat mij betreft is het ook beperkt, verder dan dat jongleren met gegevens uit het verleden kom je niet. Dat geldt ook voor denken over de toekomst. Denken over de toekomst is een uitbreiding van het verleden. Dus nieuw is het nooit, en echt vooruit plannen kun je niet. Emoties zijn voor mij ook herinneringen, namelijk herinneringen van een gevoel. Die herinneringen kunnen door mezelf of een ander worden opgewekt. Het nuttige van denken is voor mij de functionele kant ervan: met welke trein moet ik naar Amsterdam, wat moet ik bij de bakker halen? Functioneel denken heb je ook nodig om met anderen te kunnen communiceren, zoals over gegevens uit je eigen vakgebied. Ik kan uit deze beperkte schijnwereld weg, door contact te maken met de werkelijkheid. Die werkelijkheid is het heden, het nu, datgene wat er nu gebeurt. Ik kan er contact mee maken door dat zo goed mogelijk waar te nemen, er zo goed mogelijk naar te kijken. Waarnemen is aan niets gebonden en dus niet beperkend, maar onbegrensd en onbevangen. Als je met waarnemen begint is het net alsof er een mannetje in je hoofd zit dat voor jou waarneemt. Als je veel waarneemt en goed kijkt, wordt het vanzelf meer onbevangen en ontspannen. Op een gegeven moment

❁ *Ik denk na*

We denken niet voor, we denken na. Denk daar maar eens over na. We overdenken, denken achteraf, we denken vanuit de verleden tijd. Terwijl we ons dat vaak helemaal niet bewust zijn. Denken heeft iets irreëels, iets fictiefs. Het denkproces is op zich reëel. Het verbruikt energie, er gaan stroompjes door de hersenen en de rest van het lichaam. Verkeerd of te veel denken kan het lichaam dan ook hinderen.



❁ **Omgaan met emoties**

Emoties stammen uit het verleden. Het zijn herinneringen aan gevoelens. Dat kan een gefrustreerd gevoel zijn omdat ik kwaad werd over iets. Of een prettig gevoel omdat het een heerlijke ervaring oproept. Komt zo'n herinnering weer boven, dan is het net of er aan een touwtje getrokken wordt: ik zit weer in dezelfde situatie van toen, met dezelfde onlustgevoelens of dezelfde euforie. Maar het is of je naar een oude videoband zit te kijken: je hebt er niets aan want het heeft niets met de werkelijkheid van vandaag te maken. Je hebt mensen die voortdurend in een euforische toestand verkeren. Dat moeten ze zelf weten, maar voor mij leven ze totaal buiten de werkelijkheid.

wordt dan je waarneming niet meer beïnvloed door vage beelden en emoties uit het verleden. Het mannetje is verdwenen, je bent zelf de waarnemer geworden. Die bevrijding van het

verleden schept ruimte voor uitdaging en geluk, angst verdwijnt. Probeer maar.

Een mooie oefening is het in alle rust eten met vrienden op zondagmiddag. Niets hoeft, alles mag, iedereen heeft alle tijd, aan het eten is alle aandacht besteed. Er is geen gisteren, geen morgen, het is alsof de tijd stilstaat. En eigenlijk is dat ook zo: je bent bezig met het nu, de smaak van het moment.

Hoe neem je waar? Wat zie je, wat betekent het, wat moet je ermee? Wat kan een mens waarnemen, wat kan een mens aan? Zo ben ik er ook achter gekomen hoe verward het denken kan zijn. En hoe voorzichtig je ermee moet omgaan. U en ik zijn in staat over elk onderwerp dan ook minstens drie verschillende meningen op tafel te leggen. Dat geeft al een beetje aan hoe waardeloos ze zijn: ze hebben niets met de werkelijkheid te maken, maar zijn in het hoofd geproduceerd. Terwijl die werkelijkheid het enig belangrijke is.

Werkelijkheid is wat er nu aan de hand is. Niet wat er gisteren aan de hand was of in de toekomst misschien te gebeuren staat.

❁ **Non-informatica**

Ik vind het een beetje triest om te zien wat er in de informatica gebeurt. Computers en netwerken storten een eindeloze woorden- en kennisbrij over ons uit. Terwijl we nog lang niet klaar waren met de woorden en kennis die we hebben. Op zich is het goed wat er gebeurt: zinvolle informatie kun je altijd nuttig gebruiken. Maar we zijn geen geestelijke allesverbranders. We moeten selecteren. Voorlopig wordt het nóg lastiger dan het al was, om uit te maken wat zinvol is en wat niet. Aan de bron van informatie staan altijd mensen. Tussen mensen bestaat al verwarring over de inhoud van woorden. Bovendien hebben we de gewoonte om daarnaast dikwijls in bedekte termen te communiceren. Of informatie opzettelijk te kleuren om er een bepaald doel mee te bereiken. Voorlopig maakt de informatica een probleem dat we al hadden nog een stukje gecompliceerder dan het al was.

❁ Ondanks alle aanvallen die op haar worden gepleegd, lukt het de natuur nog steeds in balans te zijn. Wij mensen zijn een onderdeel van de natuur. Het menselijk lichaam functioneert pas optimaal als het in evenwicht is. In evenwicht zijn betekent weloverwogen te werk gaan. Benut de ochtend goed, neem de tijd om bewust wakker te worden, u uit te rekken en te ontbijten. Neem gedurende de dag voldoende tijd om uw taken uit te voeren. Doe dit in rust en met volle aandacht.

KWALITEIT

Aan kwaliteit beleef je meer plezier. Het is niet altijd gemakkelijk om kwaliteit te herkennen, maar gelukkig kun je het leren. Door te kijken, te vergelijken, te vragen, te ervaren. Vaak gaat het bovendien om de keus tussen meer en slechter of minder en beter. Meer en slechter is uiteindelijk vaak duurder dan minder en beter. Bovendien: genoeg valt niet in geld uit te drukken. Een goed horloge voor je hele leven of elke twee jaar een weggooiertje? Drie sigaren voor een tientje of twintig voor hetzelfde geld? Een fles wijn van vier gulden waarvan je de helft doorspoelt of een van acht gulden die je helemaal leegdrinkt? Een waterige kipfilet voor een stunts prijs of een mooi scharrelexemplaar voor een reële prijs? Ik zou het wel weten ...

is. Vaak is dat niet het geval en gaat het allemaal vanzelf weer over.

Om u nog een riem onder het hart te steken: verleden en toekomst bestaan niet. Het verleden is wat u er zelf van maakt uw hersens zitten het voortdurend te kneden om het in uw huidige denkraam te laten passen. De toekomst is in nevelen gehuld: het

De goede huidige tijd

De goede oude tijd bestaat voor mij niet, een goede toekomst evenmin. Eigenlijk moet de 'goede huidige tijd' het overheersende begrip zijn. Waarom is het dat niet? Misschien lopen we liever voor de realiteit weg omdat er dag in dag uit bakken vol ellende en chaos over ons worden uitgestort. Toch heeft het 'nu' ons heel veel te bieden. Een waardevol contact met andere mensen, onbevangen door de natuur lopen: dat zijn dingen die mij diep raken. Maar je moet ze wel waarnemen natuurlijk...

U zult een balans voor uzelf moeten zien te vinden.

Algemene waarheden om u naar te richten zijn er nauwelijks, de enige waarheid is die van uzelf. Creëer uw eigen ruimte om in te leven, laat u niet opslokken door alles wat de wereld over u uitstort. Ga zo verstandig mogelijk om met uw denkvermogen. Want denken vreet energie, dus is het jammer om die energie aan triviale zaken te besteden.

Trap niet in betekenissen van woorden. Want betekenissen zijn de werkelijkheid niet. Het woordje tafel is de tafel niet. Welke tafel zou het ook moeten zijn? Een tafel met drie poten? De tafel van vijf? De Italiaanse tafel? De Heilige Tafel?

Te veel denken kan genezingsprocessen blokkeren. Iedereen kent de tobber die zijn eetlust verliest. En wie zijn eetlust verliest, verliest weerstand en daarmee ook het vermogen om op eigen kracht ergens van te herstellen. Loopt u vast, ren dan ook niet te snel naar de psychotherapeut of psychiater. Probeer uzelf eerst eens los te maken van het denken en de begrippenwereld van anderen, om te ontdekken of er echt een steekje aan u los

is niet meer dan een extrapolatie van het verleden. Dus waarom zou u er een obsessie van maken of achter de extrapolatie van iemand anders aanhollen?

Misschien zegt u: 'het wordt me allemaal teveel, ik stort me wel in een bekend concept. In een geloof, een politieke overtuiging of wat dan ook.' Moet u vooral doen, al lijkt het me dan wel goed er even bij stil te staan dát u het doet en waarom u het doet. Anders wordt u zo gemakkelijk een speelbal voor anderen. Er is nog een probleempje met 'denken'. Het heeft maar al te vaak te maken met 'worden' en 'hebben'. Ik wil dit bereiken. Ik wil geld verdienen. Ik wil een vrouw, kinderen, een auto, een grotere auto, een huisje in Friesland. Op die manier geeft denken richting aan uw leven. Maar het is wel een manier die verschrikkelijk veel energie kost. En als je een doel bereikt heb, ben je daar zelden lang gelukkig mee. Want, waar het om gaat is niet het doel, maar de prikkel van de uitdaging.

☞ Wie 's nachts vist, moet overdag netten drogen'. Met andere woorden: wie het 's: avonds laat maakt, wil graag goed uitslapen. Toch is het beter bijtijds op te staan. Als u wat slaap wilt inhalen, kunt u beter de volgende avond wat eerder naar bed gaan zodat u toch nog aan uw nachtrust komt. Bouw bij de indeling van uw dag momenten van rust in, dit voorkomt stress en slijtage.

WAARNEMEN IN PLAATS VAN DENKEN

Ik vind het waardevol om alles zelf uit te zoeken. Daarvoor heb ik veel geaccepteerde waarheden (en daarmee houvast) moeten inleveren. Maar dat ging me steeds makkelijker af naarmate ik beseftte hoeveel schijnwaarheden er zijn. Waarnemen, leren en het geleerde toepassen. Dat is creativiteit. Dat is wat het leven wat mij betreft 'lekker' maakt.

☞ **Discussie om de discussie**

De eerstvolgende keer dat u twee (of meer) mensen met elkaar in discussie hoort gaan, spits dan uw oren en let goed op. Ik weet honderd procent zeker dat het volgende gebeurt. Na twee of drie argumenten over en weer verdwijnt het eigenlijke onderwerp uit beeld. En gaat het er alleen nog maar om wie de handigste, de slimste of de machtigste prater is. Niemand neemt de moeite om precies uit te zoeken welke betekenis de ander exact aan een woord of begrip hecht. Want daar gaat het in werkelijkheid niet om. Het gaat alleen om ego's en belangen. Discussies die met een eindconclusie eindigen moet u daarom wantrouwen. En ze zijn al helemaal niet geschikt om een echte oplossing voor een probleem te vinden.

AFSCHEID VAN HET DENKEN

Liefst heb ik dat mijn hersens uitsluitend bezig zijn met wat ik waarneem. Dan ben ik niet een ander, dan ben ik helemaal mezelf. Dan b n ik. Het lukt niet altijd, maar als dat wel het geval is merk je dat een heel ander soort energie loskomt. Het lijkt wel alsof je je hersenen veel intenser gebruikt.

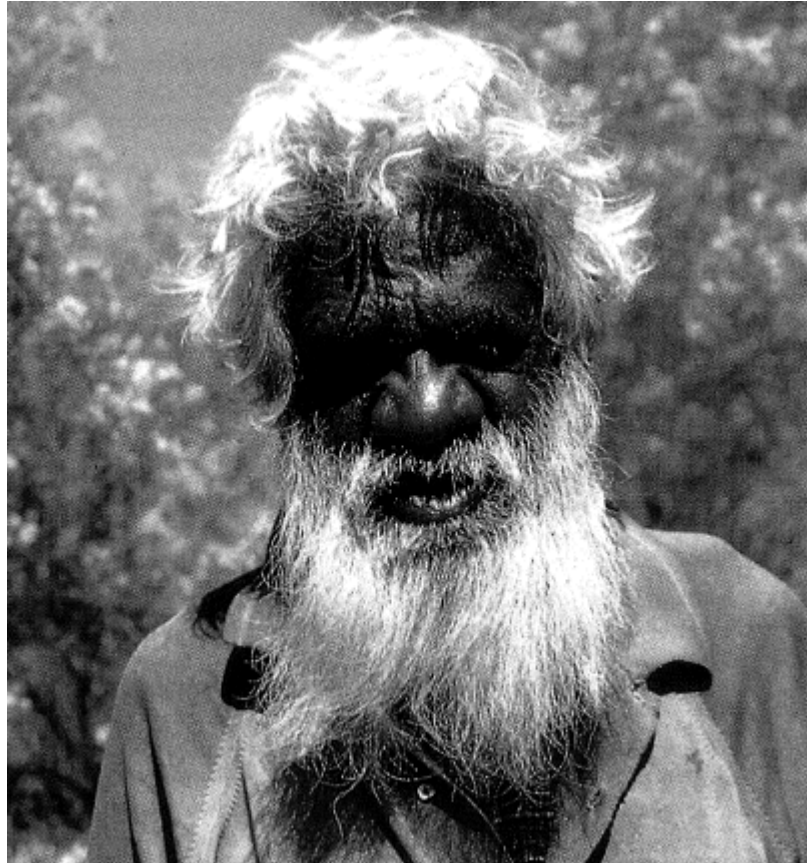
Aan de andere kant besef ik heel goed dat het z'n beperkingen heeft als je alleen op basis van eigen waarneming functioneert. Want er is zoveel om waar te nemen. En je kunt niet alles tegelijk aan. Deels wordt dat veroorzaakt door het leeftempo dat ons opgedrongen wordt. We leven in een (letterlijk) waanzinnig snelle tijd, we doen teveel. Door dat hoge tempo leven we over de dingen heen en worden we oppervlakkig. Omdat we niet de tijd hebben of nemen om zaken te beschouwen en tot ons door te laten dringen. Maar juist door die vlucht van de ene activiteit in de andere raken we gestrest. We laten ons erin meezuigen: omdat iedereen het doet, doen wij het ook maar.

We zijn bang om het bekende los te laten. Nieuwe dingen, nieuwe inzichten zijn misschien niet eens altijd welkom. We hebben elke dag ons natje en droogje, de confrontatie met de werkelijkheid kan tot morgen wachten.

Maar zo erg hoeft afscheid van het denken niet te zijn. U hoeft uw manier van leven voor mij niet in  n klap te veranderen. Het lukt mezelf ook maar stapsgewijs.

De les van Camp David

Camp David is alweer lang geleden. Maar het werkt nog steeds door. Even de herinnering opfrissen: in Camp David werden de vredesonderhandelingen gevoerd na de laatste oorlog tussen Israël en Egypte. Iedereen rekende op een eindeloos proces, waarbij beide partijen hardnekkig aan hun standpunten zouden proberen vast te houden. Maar tot ieders verbazing waren de onderhandelingen betrekkelijk snel tot tevredenheid van beide partijen afgerond. Wat was er gebeurd? Er werd een nieuwe, op de universiteit van Harvard ontwikkelde onderhandelingstechniek gebruikt. Daarbij gingen de partijen eerst op zoek naar gemeenschappelijke belangen en doelen. Na afhandeling daarvan was de sfeer zodanig verbeterd, dat ook het opruimen van geschilpunten in een positieve sfeer en daardoor snel verliep. Deze techniek is inmiddels geperfectioneerd en wordt zowel in het zakenleven als de internationale politiek veel gebruikt.



☸Leren van de Aboriginals

Als wij met een onverwachte situatie geconfronteerd worden en in paniek raken, beginnen we meteen te rennen, te regelen, te doen. De Aboriginals (de oorspronkelijke bewoners van Australië) pakken dat heel anders aan. De Aboriginal die met een panieksituatie geconfronteerd wordt, gaat erbij zitten en stopt zijn hoofd tussen de knieën. Wel twintig minuten lang. Eerst dachten we dat het een vorm van bidden was. Nu zijn we erachter dat de Aboriginal in die tijd zijn gezonde verstand raadpleegt en een oplossing verzint. Als hij die tenminste nog nodig heeft: veel panieksituaties blijken zichzelf in twintig minuten op te lossen. Daar bent u helemaal niet bij nodig.

VAN WAARNEMING NAAR INZICHT

Als je waarneemt, dan verwerf je inzicht. Dat gebeurt niet in een of twee seconden, maar door regelmatig waar te nemen ga je wel allerlei verbanden zien. Je gaat op een eigen manier groeien. En gebruik maken van capaciteiten waarvan je niet wist dat je ze had. Je moet ergens beginnen. Voor mij begint het waar dit boek begon: bij onze verbondenheid met de kosmos en de natuur. Die waren we even kwijt, weet u nog? Toch zit daardoor in u en mij de hele wereld. En zitten wij op onze beurt in alles om ons heen. In feite is dat de enige zekerheid die we hebben. Alle andere zekerheden kunnen elk moment aan scherven gaan. Bij het verlaten van de spreekkamer feliciteert de dokter je met de fantastische resultaten van je medische check-up, tien tellen later val je op zijn stoep dood.

✿ **Ik ken een componist ...**

... die zijn eerste compositie nog uitgevoerd moet krijgen. Misschien moet hij haar zelfs nog afmaken. Maar daar zit hij helemaal niet mee; dat komt vanzelf als het! zover is. Intussen speelt hij verdienstelijk piano. Waar hij wel mee zit, is 'Das wohltemperierte Klavier' van Bach. Volgens hem wordt dat uitsluitend gespeeld in het tempo van deze tijd. Wat overigens ongestraft kan, want Bach heeft nooit een tempo aangegeven. Volgens hem moet het veel langzamer gespeeld worden, want dan komt een heel ander soort muziek te voorschijn. Muziek die volgens hem veel beter bij Bach past. Maar hoe haalt een bescheiden, ongepubliceerde Nederlandse componist zijn gelijk tegenover wereldberoemde specialisten die in dikke boeken het tegenovergestelde beweren? Die oefent tot zijn vingers blauw zien. Die 'regelt' ergens een vleugel. Die 'regelt' ergens een leeg kerkje. Die 'versiert' ergens een goede recorder. Die neemt zijn versie op. En gaat niet stoken in de muzikwereld, maar zegt tegen de mensen 'luister en oordeel, als je het niet met me eens bent vind ik het ook goed.'

✿ **Nerveus? Gefeliciteerd!**

Nervositeit wordt over het algemeen als negatief ervaren. 't Is maar hoe je het bekijkt. Ik interpreteer nervositeit als energie in onbalans, als energie die geen uitweg kan vinden. Je kunt nervositeit onderdrukken met een pilletje en dan maar hopen dat het niet terugkomt. Je kunt ook zeggen: ik werk dat teveel aan energie weg door het te gebruiken. Dat kun je op allerlei manieren doen: iemand hartgrondig en langdurig uitschelden, de hond een schop geven, ruzie zoeken met een treinconducteur een stukje gaan hardlopen, gewichtheffen, gaan housedansen, het huis van onder tot boven schoonmaken of uitvinden wat de eigenlijke oorzaak van de nervositeit is.

BEN WIE JE BENT

Moeten we dan gewoon maar minder ambitieus zijn en minder snel leven? Ik zei het al: dat lukt mezelf ook maar ten dele. Maar je kunt wel geleidelijk een andere manier van leven ontdekken. Ik zeg een paar maal per dag tegen mezelf: niks moet; wees gewoon lekker zoals je bent, forceer je niet, treed niet buiten jezelf, accepteer jezelf (inclusief je negatieve kanten), geef niet te veel richting. Maar doe alles wel met een enorme intensiteit en zoveel mogelijk aandacht. Wees er voor honderd procent bij als je kookt. Als je in de auto onderweg bent. Als je bij je tante in Limburg zit. Want iets doen en tegelijkertijd met je gedachten ergens anders zitten, daar wordt niemand beter van.

STIL VAN BINNEN

Mensen vinden stiltes ongemakkelijk. Maar ze zijn eigenlijk zo gewoon. Durf stil te zijn in plaats van u gedwongen te voelen iets te zeggen. Laat

☼Over plannen en zekerheid

Wat geweest is, is geweest. Daar kan ik niets meer aan veranderen. Een betrouwbare projectie maken van de toekomst kan ik evenmin, want de toekomst bestaat alleen 'denkmatig'. Wat inhoudt dat ik niet vooraf kan bepalen wat er met mijn bedrijf gebeurt. Ik kan wel plannen, maar dat zegt niks. Ik kan alleen maar hopen dat het goed gaat, en er van alles aan doen om mijn bedrijf gezond te houden. Maar de realiteit van de toekomst ken ik niet. Ik kan onmogelijk zeggen hoeveel maskers of klei-zwavelbaden ik volgend jaar zal verkopen. Sommige mensen worden daar verschrikkelijk nerveus van. Terwijl je vandaag de dag op de korte termijn (dus als je de werkelijkheid al kent) nog van alles kunt sturen. Die kentering is het duidelijkst in de produktontwikkeling. Vroeger kon een autofabrikant vijf jaar vooruit ontwerpen. Nu moet hij op de trend van volgend jaar inspelen.

☼Een mensonterende cyclus

Veel mensen zitten in dezelfde cyclus. Ze proberen uit alle macht een te hoog tempo vol te houden of aan te hoge eisen: te voldoen. Dan branden ze af. Zijn een tijdje uit de roulatie. Worden weer opgelapt door de dokter, fysiotherapeut en psychotherapeut. En opnieuw het leven ingejaagd. Waar ze na een tijdje weer afbranden omdat het tempo en de eisen te hoog zijn. Enzovoort. Tot er een moment komt waarop ze niet meer te repareren zijn. Om vervolgens door de samenleving te worden afgedankt. Al word je toegelaten in de WAO of heb je wat kunnen sparen: dan sta je als mens toch mooi met lege handen.

de anderen maar komen. Laat u niet gebruiken, uitlokken, opfokken of opzadelen. Daar wordt u ook van binnen stil van.

KIJK NAAR KINDEREN

Kinderen zijn verschrikkelijk nieuwsgierig, leren gemakkelijk en leren snel. Ze pakken spelenderwijs dingen op waar wij als een berg tegenop zien. Ze kijken hoe dingen in elkaar zitten (meestal door ze uit elkaar te halen). Uit hun waarnemingen trekken ze conclusies en leggen ze verbanden. Terwijl u nog niet eens weet hoe u een computer moet opstarten, verkeert uw jongste van tien al in cyberspace. Hoe komt dat? Dat komt omdat kinderen niet in processen denken en niet aan logica hechten. Wij willen weten waarom een bepaalde knopdruk iets doet. Kinderen zijn alleen geïnteresseerd in wát die knop voor hen doet. Over cyberspace denken ze nauwelijks na: ze accepteren het even gemakkelijk als een sprookje. Jaloers? Ach, u bent ook kind geweest. Als u daaraan terugdenkt, kunt u er misschien iets van -leren." Ik zei het al: waarnemen geeft niet altijd à la minute inzicht. Als ik iemand van de buitenkant waarneem, kan die waarneming negatief uitpakken. Als ik iemand exhibitionistisch vind (een vooroordeel), dan

☸ ***Wat is dood, papa?***

Ze is acht', heeft een oma en een opa in overleden staat gezien en is daardoor gefascineerd door de dood. Ze weet niet wat het is. En hoe je van leven doodgaat. Ze staat met het vogeltje in de hand, dat vanmorgen uit het nest gevallen is. Het leeft nog. Ze kijkt haar vader aan. 'Als ik nu mijn hand dichtknijp, gaat het vogeltje dan dood?' 'ja, dan gaat het vogeltje dood.' Ze kijkt aandachtig naar het piepende beestje. Knijpt dan resoluut haar hand dicht. Opent hem weer. Kijkt opnieuw aandachtig naar het nu zeer dode vogeltje. 'Dus nu is het dood.' 'ja, nu is het dood.' 'Dus nu kan ik het begraven.' 'ja, nu kun je het begraven.' Aldus geschiedt. Het heeft een vogeltje (dat het anders toch niet gered zou hebben) gekost, maar ik weet zeker dat ze van haar leven geen vlieg meer kwaad zal doen.

☸ ***Ik klop niet, dus ik klop***

Mijn vrouw Irene vindt bepaalde dingen aan mij niet goed. Dan denk ik: nou dat zal wel, waarom niet. Irene is leuk, ik houd van haar, ze is voor mij wel een maatje voor het leven maar niet de maat van alle dingen. Zo hoort het ook. Je moet niet voor elkaar gemaakt zijn. Je moet elkaar niet gelijkschakelen; iedereen is uniek. Er is onbevangenheid en wederzijdse acceptatie voor nodig. Maar het geeft je een vrijheid waar de relatie nog beter van wordt. En het scheelt je een hoop stress: ook lichaam en geest varen er wel bij.



Stilte in Tokio

Een kennis van me ging op zakelijk bezoek in Japan. Op het programma stond een kennismaking met een 'éminence grise' van een Japans wereldconcern. Het Nederlandse gezelschap ging naar het hoofdkantoor en nam plaats in een comfortabele antichambre. De Japanse begeleiders deden geen enkele poging om een gesprek op gang te houden; er werd gezwegen en gewacht. Na tien minuten kwam de éminence grise binnen. Hij zei geen woord, gaf geen hand en nam plaats in zijn zetel aan het hoofd van het gezelschap. Vervolgens zweeg hij een kwartier, waarbij hij zijn bezoekers een voor een aandachtig opnam. Dat dwong iedereen om na te denken over wie hijzelf was, dat hij hier was, waarom hij hier was, waarom de anderen er waren en wie de éminence grise was. Na dat kwartier werd nog heel even gesproken. Maar eigenlijk hoefde dat al niet meer: de kennismaking had plaatsgevonden. Intensiever dan met welke verbale plichtpleging ook.

heb ik eigenlijk al geen zin meer. Toch heb ik de persoon in kwestie thuis uitgenodigd. Waarbij inderdaad bleek dat ik me door één facet van die persoon heb laten leiden. Het bleek

☺ De zomer is ongetwijfeld het meest uitbundige seizoen van het jaar. We genieten met volle teugen van de weelderige natuur. Wij wentelen ons behaaglijk in zonlicht en warmte, dromen van spannende vakanties in verre landen, kennen alle terrasjes uit de omgeving en proberen in een korte tijd zoveel mogelijk indrukken op te doen. Toch is het verstandig 's zomers niet alle remmen los te gooien en zomin mogelijk af te wijken van uw normale leefpatroon. Gebruik de zomer om reserves op te bouwen om in de winter op terug te kunnen vallen. Probeer een verantwoord leven te leiden en spring goed met uw eigen lichaam om. Eet zuiver, natuurlijk en gevarieerd. Benut de zomertijd door zo actief mogelijk bezig te zijn in de buitenlucht. Dat is gezond voor lijf en leden. En gezondheid is de basis voor schoonheid.

een heel bijzondere, fascinerende man te zijn met wie het enorm klikte.

Nu zit er in iedereen wel iets positiefs. Dus zou ik vriendjes met de hele wereld moeten zijn. Maar dat gaat ook weer niet. Met de een voel je je wel beter dan met de ander. En het zou jammer zijn als je door een te beperkte waarneming een waardevol contact mist. Dus in het vervolg kijk ik twee of drie keer in plaats van één keer. Daar heb ik veel mensen aan overgehouden met wie ik interessante dingen heb kunnen ondernemen. En ik heb met een gerust hart mensen kunnen afschrijven, omdat mijn aanvankelijke weerzin gegrond bleek.

VERSCHIL MOET ER ZIJN EN NIET ZIJN

Wij mensen zijn eigenaardige wezens. We denken in verschillen, niet in overeenkomsten. Terwijl we meer overeenkomsten dan verschillen met elkaar delen. We hebben dezelfde elementaire gevoelens, we worden om dezelfde dingen vrolijk of verdrietig. In ons denken zijn we vrij. Onze gedachten gaan even gemakkelijk om met schijn als met werkelijkheid. Dus het zou eigenlijk geen probleem moeten zijn om primair te kijken naar wat we gemeen hebben. En te stoppen met oordelen en veroordelen. Dan zou veel van het onnodige verschil tussen 'jou' en 'mij' wegvallen en zouden de leuke verschillen overblijven. Voor mij wordt het leven er dan een stuk prettiger op.

Probeer niet iemand anders te zijn dan u bent. Protesteer tegen het tempo dat u wordt opgelegd, want het is altijd te hoog. Het past niet bij u. Protesteer tegen gedachten die u worden opgelegd, want het zijn de uwe niet. Ze passen niet bij u. Kies: komt u voor uzelf op, of sust u uw protesterende lichaam en geest? Met alcohol, andere verdovende middelen of met agressie?

Ik voel elke ochtend even hoe ik me voel. En denk aan de dag die voor me ligt. Wat ik verwachten kan, hoe ik ermee zal omgaan. Dan heb ik het niet alleen over mijn werk en andere 'verplichtingen', maar ook over het weer, de temperatuur. Ik heb mezelf geleerd hoe ik me ontspannen moet als dingen me te veel dreigen te worden. Sinds ik het kan, heb ik aan vijf of tien minuten al genoeg. Ik schaam me er absoluut niet voor om af en toe helemaal niets te doen. Ik vraag mezelf ook niet altijd af waaróm ik gelukkig ben, maar durf het gewoon te zijn en geniet van elk moment dat ik het ben. Voel ik me ongelukkig, dan geef ik er aan toe. Want dan verdwijnt het gevoel vanzelf weer. Of ik vraag me af hoe het komt en pak mezelf bij m'n nekvel. Bang zijn hoeft niet. Want als je de confrontatie zoekt, krijg je zelden een draai om de oren. En wie in zichzelf gelooft, is geestelijk moeilijk te beschadigen. Wat ook handig is: in plaats van overal een rechtvaardiging voor te zoeken, geef ik lekker veel ruimte aan mijn intuïtie.

☁ Er zijn van die dagen dat u, ondanks alle goede bedoelingen, tijd te kort lijkt te komen. Haast, haast en nog eens haast! Dan is er durf voor nodig om toch een adempauze in te lassen. Al is het maar 10 minuten. Ga op bed liggen, luister naar wat rustige muziek en ontspan met een gezichtsmasker.

U, IK EN DE ANDEREN

Ik sluit af. We denken doelgericht. We denken vakgericht. We denken in hokjes. We denken in belangen. We denken in drie cijfers achter de komma. Zo zit de samenleving ook in elkaar. We doen de dingen waarvoor we ingehuurd zijn, of we er persoonlijk achter staan of niet. Rijk en gemeenten werken niet samen, maar vliegen elkaar in de haren. In de politiek wordt zogenaamd in het belang van de samenleving gedacht,

☁ Afzien in de Ardennen

Als u in de Ardennen bent, kunt u ze bijna niet missen. Volwassen mannen in vreemde uitdossingen die samen onmogelijke dingen moeten doen, waarbij ze niet zelden door een sergeantachtig type opor de bossen, de rivieren en over de heuvels gejaagd worden. Die mannen zijn zo te zien bezig met een confrontatie met de natuur. Maar niet echt. In werkelijkheid worden ze eerst gedeconditioneerd en dan opnieuw geconditioneerd. Gekneed. In saamhorigheid. Naar het model dat hun werkgever graag ziet. Het zal wel ergens goed voor zijn, maar ik word er niet goed van. Zo modelleer je de kracht van het individu. En dat houdt altijd beperking in. Daar beginnen ze zelfs in Japan achter te komen, vandaag de dag. Bovendien: wat gebeurt er als zulke mensen van werkgever veranderen? Worden ze dan opnieuw de Ardennen door gejaagd om aan de grillen van hun volgende baas te voldoen?

maar gaat het in werkelijkheid om het belang van mannetjes, vrouwtjes en partijen. De televisie vertelt ons wat we leuk of interessant moeten vinden. Met veel kranten is het precies zo. En ook tijdschriften zetten u welbewust oogkleppen op. Wetenschappelijke disciplines zijn zo versplinterd dat mensen binnen hetzelfde vakgebied elkaar niet meer begrijpen. Studenten worden zo snel klaargestoomd dat ze van de wereld om hen heen niets meer weten.

Dus is het helemaal niet vreemd dat wij mensen vinden dat we geleefd worden. Dit hele boek is doortrokken van mijn persoonlijke inzicht, mijn manier van leven. Vanuit jezelf leven geeft vrijheid. Vrijheid van waarneming, vrijheid van inzicht, vrijheid van gedachte en vrijheid van handelen.

☼N.B. Voor de inhoud van dit boek was een aantal bomen nodig. Ik hoop dat u de inhoud die bomen waard vond; er staan al weer nieuwe.





Register

- Airconditioning 50
Allergie 70
-, test 72
Amfibieën 12
Aminozuren 11
- Bacteriehuishouding 28
Bewegen 65
Broeikaseneffect 19
- Chloor 16
Cholesterolgehalte 55
CO₂ 20
- Denken 73 (zie ook waarnemen)
-, afscheid van het 78
- Eieren 54
Elementen 16
Emoties 74
Epifyse 40
- Eucalyptusbossen, kappen van 18
Evolutie 12
- Formaldehyde 20
Fosfor 16
Frituur 56
- Gevogelte 54
Granen 53
Groenten 58
- (zie ook Yoghurt)
Huid 28,29,31,70
- Inzicht 80
- Jeugdpuistjes 68
- Kazen 60
Koffie 61
Kringlopen 15
Kruiden 33,56
Kummel 44
Kuuroorden 27
Kwaliteit 76
- Levensvormen 27
Linzen 49, 54, 56
- Melatonine 40
Meteoriet 11,12 59
Morris, Desmond 12
- 'Oersoep' 12
Ozonlaag 17, 19
- Peulvruchten 53
- Recepten 44,45,47,48,49,57
Regenwouden, kappen van 17
Roken 62,64
- Stilte 83
Suikers 58
- Ventilatie 50
Verschil(len) 84
Vis 54
Vlees 54
Voedingswaar 53
Voedsel 33, 40, 50, 51, 75
- Waarnemen 77 (zie ook Denken)
Water 16,60
Wijn 34,38
- Yoghurt 58, 59
-, met havervlokken
- Zeespiegel, stijging van de 19
Zoetwatervoorraad, opraken van de 17
Zon 24,37,38
-, rol van de 34
, -, verstandig omgaan met 36
Zonneënergie 38
Zout 57
Zwavel 16
- Havervlokken 59
- Spijsvertering 64
Sterrenstof 11