

Gezond leven in een vervuilde wereld



H.C. Moolenburgh sr.

Gezond leven in een vervuilde wereld

Een handleiding met vuistregels

Lemniscaat

© 2017 Hans Moolenburgh sr.
Nederlandse rechten Lemniscaat b.v.,
Vijverlaan 48, 3062 HL Rotterdam, 2017
ISBN 978 90 477 0949 7
NUR 860

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Druk en bindwerk: Drukkerij Wilco, Amersfoort

Dit boek is gedrukt op milieuvriendelijk, chloorvrij gebleekt en verouderingsbestendig papier en geproduceerd in de Benelux, waardoor onnodig milieuverontreinigend transport is vermeden.

INHOUD

Voorwoord door dr. Koen Vandewalle	7
Inleiding	11
i. De wijsvinger	17
ii. De middelvinger	58
iii. De ringvinger	102
iv. De pink	118
v. De duim	140
Nawoord	168
Namen- en woordenregister	172
Bronnen die niet expliciet in de tekst zijn genoemd	177
Dankwoorden	179



VOORWOORD

In een onzer steden palen de tuinen van de paters franciscanen aan de tuinen van de paters jezuïeten. Ze bidden er hun gebeden en over de scheidingshaag wordt al eens wat gebabbeld en, jawel, er wordt ook wel gerookt. Maar de paters franciscanen zijn niet helemaal zeker of dat wel mag en zij richten daarover een kloosterlijk schrijven aan het Vaticaan. Het duurt nog niet al te veel maanden of zij ontvangen het strenge antwoord dat het volstrekt verboden is te roken tijdens het bidden. Dit wordt aan de confraters van de overkant van de haag medegedeeld en ook zij staken het roken.

7

Doch na enkele maanden zijn die paters jezuïeten toch weer duchtig aan het dampen in hun tuin en de franciscanen vragen zich af hoe ze dat durven te doen, gezien Rome het zo stellig verboden had. Maar de paters jezuïeten antwoorden dat ook zij een brief hebben geschreven naar het Vaticaan en dat zij een duidelijk ja-antwoord hebben ontvangen op de vraag of het toegelaten is te bidden tijdens het roken.

Alhoewel we hier vast en zeker het roken niet willen promoten, willen we toch de jezuïeten navolgen als het er om gaat een probleem eerst grondig van alle kanten te bekijken. En dat doet ook dr. Moolenburgh in zijn hierna volgende schitterend en vlot leesbaar boek. Want wij leven zodanig in het materiële van deze wereld dat wij gaandeweg vergeten zijn, dat alles wat bestaat ooit eens een idee was van een hogere intelligentie, vooraleer het zich materialiseerde. Zoals huizen, auto's, muziek, beeldhouwwerken en gedichten ooit eerst een idee waren in het hoofd van mensen, zo is de natuur met alles erop en eraan het idee van een Scheppende Intelligentie. Als

volwassenen, die dat niet meer beseffen, zijn we als sommige kleine kinderen die denken dat de melk van de supermarkt komt en niet van de koe. We neigen zo ver van de natuur te evolueren, dat we denken haar niet meer nodig te hebben. En we neigen zo ver van de Schepper te evolueren, dat we denken Hem niet meer nodig te hebben.

8 Dat is te vergelijken met de vele vierkante kilometers volgranen producten die we in onze landen 's zomers op de velden zien golven. Maar in een bakkerij een echt volkoren broodje vinden is niet zo evident. In Frankrijk vind je des te meer *des baguettes et des croissants*, dit is wel eens lekker maar het is geraffineerde kost. Het vitale, het levengevende, is er totaal uit weg.

In onze geneeskunde is sinds de negentiende eeuw hetzelfde proces aan de gang. Men spitst zich diagnostisch en therapeutisch toe op het lichaam met zijn organen, maar de ziel en vooral de geest zit veeleer hinderlijk in de weg om wetenschappelijk te kunnen blijven.

En geheel analoog wordt in de maatschappelijke omgang zoveel mogelijk alles bekeken door een bril, waar doorheen men de Schepper niet meer kan of wil waarnemen. Er is nog te weinig tijd voor mededogen, liefde, het echte invoelend luisteren, voor diepe vriendschap, voor warme attenties, voor respect, voor vertrouwen... kortom: voor spirituele waarden.

Het is deugddoend en inspirerend telkens weer te mogen ervaren hoe dr. Moolenburgh doorheen onze stoffelijke wereld, telkens weer de Schepper, de Aandrijver van het leven, aan het werk ziet. Die zelfde geestelijke ingesteldheid treffen we zo prachtig aan in een versje van schrijver en dichter Felix Timmermans:

*Ik zie U in het leven,
O troost dat ik het kan,
Verroeren en bewegen
Door alle dingen heen,
Door blijdschap en geweest,
Gelijk het glinst'ren van
Geslepen edelsteen.*

Er was eens een lief oud vrouwtje in een bejaardenhuis. Elke donderdag liet haar dochter daar een prachtige bos bloemen afgeven. Die

VOORWOORD

werd dan door het personeel naar de kamer gebracht. Vol vreugde werd die ruiker midden op de tafel, centraal in het kamertje geplaatst met de deur wijd open. Want de dokter, de zuster, de verpleegster, de fysiotherapeut... al wie voorbij kwam moest komen kijken welke prachtige bloemen zij toch weer van haar liefdevolle dochter had gekregen.

Op een dag is die dochter zelf eens op bezoek. Het oude moedertje bedankt uitbundig voor die prachtige boeketten. Doch de dochter merkt heel zakelijk op dat zij de bloemenzaak die opdracht had gegeven voor elke donderdag, en dat alles wordt betaald met een permanente betaalopdracht via de bank. Vanaf toen werden die bloemen ergens opzij gezet, en de deur mocht dichtblijven, want daar moest niemand meer komen naar kijken.

Nochtans die ruikers waren elke donderdag nog even kleurrijk, even mooi, even duur, materieel en wetenschappelijk gezien was er geen verschil. Maar de ziel, de betekenis was er uit weg.

We hebben veel te danken aan veel nuttige resultaten van wetenschappelijk onderzoek, ze hebben veel welstand gebracht. Maar we mogen ook niet vergeten dat de wetenschap niet de enige deur is naar de waarheid. In deze tijden waarin wetenschap aanbeden wordt als een heilige koe, moeten we beseffen dat wetenschap uitsluitend steunt op wetenschap. En wat ons het meest verwarmt en deugd doet in ons leven kan echter niet gemeten worden. De liefde, de hoop, het mededogen, de rechtvaardigheid, het is allemaal niet meetbaar. Grote machtige bedrijven en organisaties die uit eigenbelang een gevaarlijk loopje nemen met onze ecologie zijn onbetrouwbaar geworden. Pas op voor wat ze 'wetenschappelijk bewezen' hebben.

Daarentegen doen kleine actiegroepen overal ten lande schitterend werk. In deze geldt al zeker wat de rector van de Leuvense universiteit prof. Rik Torfs ooit twitterde: 'Zou het al gebeuren dat de minderheid zich vergist, dan vergissen minder mensen zich dan wanneer de meerderheid zich vergist. Dus de minderheid is betrouwbaarder.'

Dierbare lezeres, dierbare lezer, je hebt hier het juiste boek in handen om jezelf, je familie en vrienden en de hele wereld te helpen redden. In de veertig jaren dat ik dr. Moolenburgh ken, heb ik een niet meer te tellen aantal spreekbeurten, lessen, onderrichtingen van

GEZOND LEVEN IN EEN VERVUILDE WERELD

hem bijgewoond. Telkens overweldigde mij zijn scherp doorzicht, zijn rake diagnose, zijn feitenkennis, zijn handige oplossingen en zijn onverminderde aanmoedigingen om ons allen voorwaarts aan te moedigen in de goede richting.

10 Terwijl velen op de hoge leeftijd van 91 jaar het zich niet veel meer (kunnen) aantrekken wat er met onze samenleving en onze planeet misloopt, blijft dr. Moolenburgh onverminderd op schrandere wijze duwen aan de kar. 'Après moi le déluge!' is een Frans spreekwoord dat niet in zijn vocabulaire te vinden is. Wij worden in dit boek uitgenodigd nieuwe zintuigen te ontwikkelen: 'tuigen' die de diepere 'zin' van de dingen kunnen waarnemen. Zintuigen om de geestelijke principes weer te leren zien doorheen en achter de materiële dingen.

Zo, beste lezeres, beste lezer, dit voorwoord is, zoals de meeste voorwoorden alweer veel te lang. Daarom: Laten we aan de slag gaan! Lees en herlees af en toe de vuistregels. Want dit hier is geen louter leesboek. Het is veeleer een doe-boek! We hebben allen een belangrijke taak voor de boeg. We doen het voor onze kinderen en voor onze kleinkinderen. Samen enthousiast sterk voor een betere wereld!

Dr. Koen Vandewalle
2016, Sint-Kruis Brugge

INLEIDING

Het is mij in de praktijk gebleken dat mensen niet goed begrijpen waarom ze ziek zijn geworden. Ziekte wordt meestal beschouwd als domme pech of afgedaan met 'ja, zulke dingen gebeuren nu eenmaal'. Maar is dat wel zo?

II

De mens is een rusteloze zoeker naar redenen waarom dingen gebeuren, of zus en zo in elkaar zitten. En met die instelling is veel resultaat geboekt. Zo dachten de mensen vroeger dat malaria werd veroorzaakt door zompige moeraslucht ('malaria' betekent: slechte lucht). Uit onderzoek bleek echter dat de ziekte ontstaat door een beet van de malariamug, die een malariaparasiet in het menselijk bloed brengt. In mijn jeugd bestond er nog malaria in de Zaanstreek en hingen er aanplakbiljetten in de bushalte met het rijmpje:

'Ziet gij muggen lang van poot,
aartzel niet doch sla ze dood,
want klein is de mug maar groot het leed,
veroorzaakt door een muggenbeet.'



Ook kwam men erachter dat de dodelijke ziekte scheurbuik, die overal in het lichaam en vooral in de darmen bloedingen veroorzaakte en die veel slachtoffers maakte op lange zeereizen per zeilschip, niet veroorzaakt werd door spontaan scheuren van de darmen maar door eenzijdige scheepsbeschuitvoeding met totaal gebrek aan vitamine c. De Engelsen waren de eersten die hier wat aan deden door hun matrozen citroenen mee te geven. Andere naties die achter liepen bij de Engelsen noemden hen daarom spottend *lymies* naar *lemon*, citroen. Maar de Engelsen hadden zo'n voordeel bij hun beslissing dat Nelson de slag bij Trafalgar won. (De slag bij Trafalgar nabij de Straat van Gibraltar vond plaats op 21 oktober 1805 toen

admiraal Nelson de Engelse vloot aanvoerde tegen de verenigde Spaans-Franse vlooteskaders. Nelson sneuvelde door het schot van een scherpschutter.)

Ook kwam men tot de ontdekking dat sigaretten roken longkanker veroorzaakt, terwijl de tabaksindustrie bij hoog en laag het publiek had voorgelogen dat roken juist goed voor de gezondheid was (ondersteund door medici).

12 Vragen naar het waarom kan dus prachtige resultaten opleveren, waardoor allerlei ziekten effectief kunnen worden aangepakt. Toch zit er aan deze speciale manier van denken – ziekte wordt veroorzaakt door iets uit de buitenwereld – ook een gevaarlijke kant. Juist door het succes van deze denkwijze, die eigenlijk goed begon met Louis Pasteur (scheikundige, 1822-1895) die hondsdolheid bestreed met een vaccin tegen het hondsdolheidsvirus dat met een hondenbeet het lichaam binnenkwam, werd de uitsluitend stoffelijke oorzaak van alle ziekten een dogma dat nog steeds in de officiële geneeskunde heerst.

De verklaringen wisselen als de seizoenen maar blijven materiegebonden.

Zo heeft men onder president Nixon van de Verenigde Staten (1968-1974) kanker de 'oorlog' verklaard (*War against Cancer*); een oorlog die in laboratoria werd gevoerd omdat men meende dat kanker een virusziekte was, waar een inenting tegen mogelijk was. Nadat men tientallen miljarden dollars had verspild, bleek de stelling onjuist en kwam een nieuwe rage op, die nog steeds populair is: kanker zit in de genen (de erfelijkheidsfactoren). Nu tracht men met man en macht tot een reparatie van het DNA-molecuul te komen, al is er inmiddels een nieuwe ster aan het firmament: stimulatie van het immuunsysteem.

Langzaam begint de aandacht zich toch weer naar binnen te richten – althans, binnen in het lichaam, want u moet bedenken dat zelfs ons allerbinnenste stukje nog altijd buitenkant is, aangezien we tijdelijk in een aards lichaam wonen maar in wezen geest zijn.

Wat de DNA-reparatie betreft: het DNA-molecuul bestaat uit twee microscopisch kleine spiraaltjes die om elkaar gewonden zijn met dwarsverbindingen, alsof je een uitgestrekte touwladder van boven rechtsom en van onder linksom hebt gedraaid. Deze spiraaltjes zijn

INLEIDING

gemonteerd op een ondergrond en bevatten een soort streepjescode die de stofwisselingsprocessen (o.a. eiwitopbouw in de cellen) regelen. Manipulatie van de uitgegleden celstofwisseling via de genen klinkt dus hoopvol, maar bedenk eens het volgende: er zijn in ons lichaam 70 biljoen cellen en elke cel verricht per seconde 100.000 verschillende stofwisselingsprocessen. Al die verrichtingen in die 70 biljoen cellen zijn exact op elkaar afgestemd zodat ons lichaam als één geheel fungeert. Dat kan alleen omdat de cellen draadloos met elkaar communiceren en met een snelheid van 300.000 km per seconde informatie aan elkaar doorgeven.

13

Hoe denkt de mens zijn weg te kunnen vinden in 70 biljoen maal 100.000 stofwisselingsprocessen per seconde? Dat zijn 7.000.000.000.000.000 of wel zeven tot de macht 18 verrichtingen. Zelfs onze beste computers zullen daar nooit wijs uit kunnen worden.

Getuigt het niet van een ten hemel schreiende arrogantie om te trachten het DNA-molecuul, dat al die processen aanstuurt en coördineert, te repareren door brutootweg vreemde genen in de cel te schieten? Dat is alsof je het tere uurwerkje in een duur horloge gaat herstellen met een hamer, een beitel, een vijl, een zaag en een bijl.

Ik denk dat de mensen in onze tijd weer moeten leren dat sommige dingen hen – niet alleen nu, maar altijd – boven de pet zullen gaan. Nu maken we alleen maar brokken met wat men terecht ‘genetische verkrachting’ mag noemen.

Toch moeten we beslist niet nalaten naar het waarom te vragen, als we maar bescheiden onze grenzen weten. Het lijkt me dat we in de periode van de menselijke geschiedenis waar we nu zijn aangeland, afstand moeten nemen van onze exclusief materialistische denkwijze, want op deze manier lijken we op iemand die van een gebouw met zeven etages uitsluitend de onderste verdieping beschrijft.

Wij hebben tegenwoordig onze kijk op de wereld sterk vereenvoudigd. In plaats van de werelden van de geest en de ziel te betrekken in ons denken, beschouwen we de wereld als louter bestaande uit materie. Dat onverantwoorde vernauwen van het wereldbeeld, wordt met een duur woord ‘reductionisme’ genoemd en sluit alles boven klomphoogte uit.

Neem één voorbeeld. In het materialistische is alles toeval. De wereld is bij toeval uit een toevallige ontploffing ontstaan. Het leven is toevallig ontstaan omdat de bliksem insloeg in een mineralenoersoep en er toevallig aminozuren ontstonden, die bij toeval eiwitten vormden, die zich toevallig tot eencelligen aaneensloten waaruit, zuiver bij toeval, alle levende wezens ontstonden, van eencellige opklimmend tot uiteindelijk de mens, die knap genoeg was deze baarlijke nonsens uit te denken en als vurig geloof te verdedigen.

14 Laten we eens kijken: hoe toevallig is toevallig? Laten we uitgaan van echt toeval. Wat is toevalliger dan een straatongeluk? Dat is nou echt of je een verkeerde kaart trekt bij het pokeren. Maar is dat echt zo?

Een belangrijk psychologisch onderzoek heeft aangetoond dat een betekenisvol aantal ongelukken precies op dat moment in het leven van het slachtoffer plaatsvond, waarop het hoogstnoodzakelijk was enige tijd te stoppen met datgene waar hij of zij mee bezig was. Het ongeluk verschafte de mogelijkheid even afstand te scheppen, om eventueel daarna een nieuwe richting in te slaan.

Het toeval bleek een doel te hebben en hield daarmee op toeval te zijn.

In dit boek wil ik u aan de hand van negenentwintig vuistregels laten zien hoe wij sedert de laatste helft van de negentiende eeuw een toestand in de geschiedenis van de mensheid hebben bereikt die nooit (voor zover die schriftelijk is vastgelegd, sinds ongeveer 6000 jaar) eerder is voorgekomen. Ons milieu is bijvoorbeeld in de periode van een enkel mensenleven dermate veranderd, dat het voor zeer ouden zoals ik (inmiddels 91 jaar) af en toe is alsof we op een andere planeet zijn terechtgekomen.

Er zijn duizelingwekkende ontdekkingen gedaan die onder andere mijn vak enorm veranderd hebben, waarbij oude ziekten verdwenen, nieuwe ziekten opkwamen en zeldzame ziekten ontploften. Er zijn vier gifstromen op gang gekomen, die alle leven op aarde ernstig bedreigen. Bovendien is er een nieuwe gebrekziekte ontstaan waarvan bijna niemand weet heeft, maar die de weerstand van de mensen – onder andere tegen de gifstromen – ernstig ondermijnt en waar ik later op in zal gaan.

INLEIDING

Deze nieuwe situatie hoop ik te beschrijven in een handleiding. De vier gifstromen van aarde, water, lucht en vuur, de vier oude elementen, nu vertaald als vast, vloeibaar, vluchtig, stralend, zal ik als ezelsbruggetje toekennen aan wijsvinger, middelvinger, ringvinger en pink. De duim bespraken we nog niet terwijl die toch onze hand de grootste beweeglijkheid bezorgt. Hieraan verbind ik het zogenaamde vijfde element dat alle grote beschavingen vóór de onze hebben gekend. Het is de grote beweger achter alles wat bewogen wordt en heeft vele namen door de geschiedenis: *prana* in India, *qi* of *ch'i* in China en in Europa noemde men het de kwintessens. Het wordt later besproken. Deze keer moeten we niet spreken over een gifstroom, maar over een groot gebrek aan dat element in onze tijd.

15

De ramp die dit vijftal heeft veranderd in de gifstromen en de grote gebreksfactor heeft onze mensheid getroffen met een ware zondvloed aan beschavingsziekten waar de oude wijze van denken niet tegen opgewassen is. Denk aan kanker, hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten, allergieën en intoleranties, chronische vermoeidheidssyndroom, alzheimer, enzovoort. Alleen door te herkennen waar ze vandaan komen kunnen we methoden ontwikkelen om ze zoveel mogelijk te voorkomen of er, als ze toeslaan, wat aan te kunnen doen. Dat moet dan anders dan nu, want de officiële geneeskunde kan hier alleen maar symptomen bestrijden.

Eerder beschreef ik deze handleiding tijdens goed ontvangen lezingen. Na een bijeenkomst van mijn artsengroep, vroeg mijn oude vriend Koen Vandewalle, huisarts in Brugge, mij dit ziektemodel eens uitvoeriger uit te schrijven zodat meer mensen het zouden kunnen lezen. Dat idee besprak ik met mijn vriend, uitgever Jean Christophe Boele van Hensbroek, die het wel zag zitten; hij verzocht me om mij niet alleen tot het stoffelijke aspect te beperken – een verzoek waaraan ik graag voldoe.

Waarom slaan de ziekten zo grillig toe? Waarom krijgt de ene persoon deze ziekte, de andere die en weer een ander niks? Wat betekenen die ziekten eigenlijk? Zit er een diepere zin, een lering in? Dat is moeilijk om te zeggen, maar niet geheel onmogelijk. Ik zal er in ieder geval een begin mee maken. Dat is nodig willen we medewerkers worden bij het opbouwen van een betere wereld. Maar we zullen het eenzijdige materialistische wereldbeeld, dat door de heer-

sende elites van onze huidige maatschappij wordt aangehangen, dan wel moeten doorbreken en we zullen moeten trachten daar boven-uit te stijgen.



De oude Indianen droegen vroeger een recht opstaande veer (soms bos veren) op het hoofd en liepen vaak op blote voeten of losse sandalen. Daarmee gaven ze aan dat de mensen een antenne naar boven hadden, die hen met de onzichtbare wereld verbond, maar ook een

intense verbinding met de aarde hadden waarover de mens het beheer gekregen had om die liefderijk te verzorgen. Zo beeldden ze in hun dracht de brugfunctie van de mens tussen hemel en aarde uit.

In onze tijd zijn door de belemmeringen die tegen de antenne naar boven zijn opgeworpen, de kansen om de verbinding naar boven goed open te houden zeer, vooral voor onze jeugd. De veer ligt om zo te zeggen plat. De kans om geheel de aardse regionen ingezogen te worden is daarentegen extreem hoog terwijl een echt diepgaand contact ontbreekt.

Aan de boven- en onderzijden treden ernstige verminkingen op – zo worden de mensen als bromvliegen, die hopeloos ronddolen in een gesloten kamer, af en toe tevergeefs opbonzend tegen de gesloten ramen.

We zullen dus niet alleen moeten trachten een oplossing te vinden voor de vier grote gifstromen en die éne grote gebrekziekte, maar ook moeten uitvinden welke mentale en psychische remmingen ons in de weg staan. Die opdracht is zeker te groot voor mij, maar misschien lukt het enkele wegen aan te geven. God zegene de greep... en dat is niet zo gemakkelijk in een tijd waarin God radicaal met pensioen is gestuurd.

I DE WIJSVINGER — Aarde

Ons stoffelijk lichaam wordt opgebouwd uit de 'stof' van onze aarde maar daar wordt geen huisstof mee bedoeld. We zijn wat de kleinste deeltjes betreft opgebouwd uit de elementen van de aardkorst (alhoewel niet allemaal). Sommige elementen komen in aanzienlijke hoeveelheden voor, zoals kalk, kalium, magnesium, koolstof, natrium en dergelijke. Van andere elementen, de zogenaamde sporenelementen, hebben we heel weinig nodig, maar die zijn van groot belang omdat de enzymen die in ons lichaam alle stofwisselingsprocessen begeleiden, daar enkele milligrammen van nodig hebben, denk aan: zink voor celademhaling, kobalt voor de rode bloedlichaampjes (slechts 1 microgram per dag; zonder dat sterven we aan pernicieuze anemie), borium voor de botten, mangaan en dergelijke. Dan is er het uiterst belangrijke jodium dat veel organen zo nodig hebben dat er in hun celwanden speciale pompjes zitten die de jodium naar binnenpompen.

17

Er zijn ook elementen die levensvijandig voor ons zijn: doodselementen waarvan ik denk dat ze ingebouwd zijn om ons plaats te laten maken voor volgende geslachten, zoals arsenicum, kwik, lood en fluoride.

De moeilijkheid is dat we die elementen heel moeilijk zo maar tot ons kunnen nemen. Daartoe moeten ze eerst levend gemaakt worden. Dat gebeurt als volgt: onder onze voeten strekt zich een immens levend rijk uit van grondbacteriën. Ze zijn talrijker dan zandkorrels in de Sahara. In elke kubieke centimeter zitten er 1 miljard en zij hebben eigen recht van bestaan. Zij kunnen in tegenstelling tot mensen direct mineralen (elementen) uit de grond opnemen en aan hun eiwitten binden. Daardoor worden deze elementen 'levend'. Zij komen vervolgens vrij door uitscheiding of door het ster-

ven van de grondbacterie, en worden dan, soms nog via een tussenstation van fijne schimmeldraden, door de wortels van planten opgenomen. Die maken er vervolgens met het in het blad opgenomen licht, eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen, enzymen, bitterstoffen en andere voor ons noodzakelijke voedingsstoffen van.

Vee dat planten eet, scheidt die levende stoffen weer uit en via organische landbouw komen ze weer via grondbacteriën in de planten terecht. Een perfecte cirkel die zonder energieverlies werkt.

18 In de farmaceutische bereiding worden sommige mineralen als ijzer of kalk, gebonden aan andere stoffen om ze zo oplosbaar te maken zodat ze als geneesmiddel verkocht kunnen worden, maar die niet-levendgemaakte mineralen kunnen in ons lichaam slechts ten dele benut worden. Ze vertonen gauw vervelende neveneffecten.

Ijzerdrank helpt wel bij bepaalde bloedarmoedes maar kan gauw ongewenste ijzerstapeling geven waar men ziek van wordt. Jodium dat maar een heel klein beetje verkeerd gedoseerd wordt, kan de schildklier aanjagen (de schildklier heeft jodium nodig voor haar hormoon en is altijd hongerig naar dat mineraal). De farmaceutische oplossing, hoewel af en toe noodzakelijk, is dus altijd armzalig vergeleken bij de natuurlijke.

Niemand staat er bij stil dat het immense grondbacterierijk belangeloos helpt de hele planeet van goed voedsel te voorzien. Eigenlijk zouden we die piepkleine wezentjes bewust dankbaarheid moeten tonen, maar dankbaarheid is geen vanzelfsprekende menselijke eigenschap. Integendeel: 'stank voor dank' is niet zomaar een bekende zegswijze. We hebben dat rijk vroeger genegeerd maar het geen kwaad gedaan. Tegenwoordig is dat anders: zo bont als de huidige mensheid het heeft gemaakt, is nog nooit voorgekomen.

Wat is het geval? Vanaf de achttiende eeuw begon enige chemische kennis tot de mens door te dringen. Aan het begin van de twintigste eeuw werd ontdekt dat planten heel wat fosfor gebruikten (die nodig is voor onze botopbouw), op dat moment is men fosfaatmijnbouw begonnen. Fosfaatrotsen werden verpulverd en als kunstmest over de akkers gestrooid.

Toen ik jong was zag je nog regelmatig de akkerbodem bemest worden met strooiwagens die koemest uitwaaierden, die hoofdzakelijk uit verteerde plantenresten bestaat: de perfecte cyclus. Maar

I DE WIJSVINGER – Aarde

door de inhaligheid van de mensen gebeurde nu wat anders: door de kunstmest gingen de planten inderdaad snel groeien, maar men had niet door dat ze 'uit hun krachten' groeiden. De nadruk lag alleen op vaart, niet op harmonische opbouw. De planten zagen er weliswaar net zo uit als vroeger, maar hun mineraalgehalte was onevenwichtig samengesteld. Ze werden zwakker. Er gingen steeds meer verliezen in levensnoodzakelijke elementen optreden.

In de vijftig jaar nadat de kunstmest algemeen werd toegepast zag men bijvoorbeeld (volgens een statistiekje uit 2002) de volgende verliezen:

19

Groenten	Waterkers	93 % koperverlies (koper is voor kankerpreventie belangrijk)
	Wortelen	75 % magnesiumverlies (gaat onder andere negatieve gevolgen van stress tegen)
	Broccoli	75 % kalkverlies (bot- en gebitsopbouw)
	Uien	74 % kalkverlies (bot- en gebitsopbouw)
	Spinazie	60 % ijzerverlies (nodig voor rode bloedkleurstof)
	Aardappels	47 % fosforverlies (onder andere voor botopbouw)
Fruit	Sinaasappels	67 % ijzerverlies (nodig voor rode bloedkleurstof)
	Avocado	62 % natriumverlies (nodig voor stabiel houden van extracellulaire vloeistof en andere processen)
	Aardbeien	55 % kalkverlies (bot- en gebitsopbouw)
	Meloen	34 % magnesiumverlies (tegen negatieve gevolgen van stress)
	Passievrucht	43 % kaliumverlies (nodig voor evenwichten in de cel)
	Rabarber	32 % kaliumverlies (nodig voor evenwichten in de cel)

Er zijn meer van dit soort staatjes en ze laten allemaal enorme mineraalverliezen zien. Het voert te ver om ze allemaal hier te behandelen, maar dit geeft een idee.

Niet de planten alleen leden verlies, ook de samenstelling van de akkergrond werd anders. De groundbacteriën kregen verkeerde voeding en verloren aan kracht.

Wat gebeurt er als iets in de natuur ziekelijk wordt? Dan wordt het zieke opgeruimd. In de bodem gingen schimmels de bacteriën verdringen. De zwakke planten lokten doodvreter aan: de zogenaamde 'pesten', die gewoon opruimers zijn.

Bovendien veranderde de consistentie van de akkergrond. Die werd vaster en minder toegankelijk voor andere grote onzichtbare vrienden van de mens: de aardwormen die in natuurlijke omgeving

kans zien per jaar vele tonnen vruchtbare grond om te woelen, zodat de plantenresten goed in de humus vermengd worden en bovendien de akker goed doorlucht wordt met levensnoodzakelijke zuurstof.

Wat was de reactie van de mens op dit alles? Terug naar natuurlijke landbouw? Dat dacht u maar! De reactie was tweeledig:

De doodvreterers werden verwoest door uiterst giftige pesticiden. (Ik zag veel kanker bij werkers in de tuinbouw waar kwistig gif gespreid werd in de kassen.) Zo ontdekte men bijvoorbeeld dat de tabakspant niet nicotine maakt om ons van pittige rookwaar te voorzien maar dat deze nicotine de plant beschermde tegen parasieten. Hier sprongen fabrikanten op in en veranderden de toch al zeer giftige nicotine in nog véél giftiger stoffen: nicotinoïden. Die doodden alle insecten, óók de nuttige. Het waren dus pesticiden én gewoon rotkillers. Per jaar wordt op onze akkers elf miljoen kilo pesticiden gespoten (PMM Greenpeace, 30 maart 2016).

Door het zwakker worden van de gewassen rukten onkruiden op en daar vond bijvoorbeeld het biotechnologische bedrijf Monsanto iets op. Het maakte herbiciden, onkruidverdelgers, met een hoge giftigheidsgraad. De ergste heette Roundup, een zogenaamde glyfosaat.

Zowel deze Roundup als de nicotinoïde imidacloprid werken al in milligrammen chaotiserend in op het centrale zenuwstelsel en worden in dermate enorme hoeveelheden gespoten, dat iedereen er wel enkele milligrammen van in de weefsels heeft, wat vooral voor kleine kinderen gevaarlijk is.

Laten we eens naar de reacties van bijen op deze middelen kijken.

Als een werkster ergens een veld met bloemen heeft ontdekt, vliegt ze terug naar haar kas en voert op de plank ervoor een soort dansje uit waarmee ze de plaats en afstand van het veld aanduidt. Dan vliegen de werksters uit naar het veld en beginnen nectar te verzamelen. Is dat veld echter geraakt door giften – hetzij direct bespoten, hetzij overgewaaid van een naburig veld – dan besmet het gif ook de pollen waarvan de bijen graag bij hun werk snoepen. Het gif werkt onmiddellijk in op hun centrale zenuwstelsels en nu gebeuren er twee dingen:

De bijen weten niet wanneer ze genoeg honing binnen hebben en eten zich te vol.

De bijen raken de weg naar hun korf kwijt en vallen uiteindelijk

zwaar beladen en uitgeput op de grond waar ze meteen worden opgeruimd door de vuilnislieden: de mieren.

Zó verdwijnen hele bijenvolken.

Einstein heeft de Belgische schrijver Maurice Maeterlinck eens geciteerd: 'Als de bij van de aardbodem verdwijnt, heeft de mens nog maar een jaar te leven.'

Het pesticide imidacloprid, dat zeer giftig is voor bijen, is ook behoorlijk kankerverwekkend. Toch heeft de EFSA, de Europese autoriteit voor voedselveiligheid, op grond van rattenproeven beslist dat het niet kankerverwekkend is en veilig is voor menselijk gebruik. Een professor in Bretagne vertrouwde het niet en deed met zijn team de testen over en wat bleek? Ratjes die vanaf de geboorte kleine hoeveelheden ervan binnen hadden gekregen vertoonden op de 3¹^{ste} dag een kankerexplosie.

21

De reden dat de EFSA dit niet had ontdekt, was dat zij de testen op de 30^{ste} dag waren gestopt. Dat was gewoon domme pech en heeft natuurlijk niets te maken met het feit dat 59% van de leden van die raad verstrengelingen heeft, direct of indirect, met de bedrijven die onder hun controle vallen (Nexus). Foei, hoe kan men zoiets denken: Ik distantieer me nadrukkelijk van deze suggesties.

Er is ook nog iets op te merken over de superfosfaatbemesting. Ten eerste bevat de fosfaatrots ook 3 tot 4% fluoridezouten; die krijgt men er gratis bij want de poeder wordt niet gezuiverd. Fluoriden – waarover in het volgende hoofdstuk meer – zijn gemene enzymenremmers en bereiden de weg naar kanker voor. Bovendien bevatten de rotsen uranium, waar men ook iets van meesnoept. Radioactieve stoffen zijn de ergste kankerverwekkers ter wereld.

Inmiddels hebben de voedselindustrieën gemerkt dat planten de gifstoffen niet goed verdragen. Wat is de oplossing? Ophouden? Stoppen met gif? En dan failliet gaan zeker... Ben je mal: we gaan de plant genetisch zo veranderen dat die wél bestand is tegen het gif, of zelfs zelf gif maakt!

Door deze manipulatie wordt een plant moeilijker te verteren. Ik zag op spreekuur al de eerste intoleranties tegen sojamelk, die vaak aan zuigelingen gegeven werd als ze niet tegen koemelk konden. Soja, dat in heel veel voedingswaren verwerkt zit, is al voor 80% verkracht, evenals maïs.

Ik wil u laten proeven van de immense vaste gifstroom, die we zelf gemaakt hebben. 'Stroom' is in dit hoofdstuk over vaste stof niet helemaal het juiste woord. 'Modderstroom' is beter. Denk eens aan het niets ontziende geweld dat we tegen de groundbacteriën, de planten en de bijen hebben ontketend. Die drie ijverige, belangeloos voor ons werkende rijken der natuur, tot en met de aardwormen toe, die we meedogenloos behandelen.

22 Afgezien van de 'gewone' lichamelijke terugslag op beschavingsziekten is er nog iets anders. Wij vormen op deze aarde met alle andere rijken der natuur één grote eenheid. In deze turbulente tijd valt de dominante soort, namelijk de mens, de lagere rijken vernietigend aan.

Nu is het zo, dat binnen- en buitenwereld, mens en omgeving, elkaar spiegelen. Onze cultuur is deze grote waarheid vergeten. Wij zijn rechtlijnige denkers geworden. Wij leerden als kinderen het ABC, nooit het ZYX. We leerden tijdens wiskunde te beginnen met de lijn A-B, nooit met de lijn B-A. We leerden bij biologie de geschiedenis van embryo tot volwassene, of van de eencellige tot mens, maar nooit dat die eencellige was uitgedacht door een oneindige schepende Geest; dat het begin dus juist de hoogste instantie was, niet de laagste. Dat de ontwikkeling niet alleen was van eikel tot eik, maar dat ook elke eikel van een volgroeide eik kwam. We leerden dat de evolutie (van bijna niks tot bijna alles) op alles toepasbaar was en alles verklaarde, tot zelfs het ontstaan van een locomotief: van het lang gepijpte 25 km/u puffende stoomtreintje uit 1820, via de machtige locomotieven van 100 jaar later, tot de hogesnelheidstrein van nu – zonder ooit te bedenken dat al die dingen zijn uitgedacht door iets wat oneindig verheven is boven deze maaksels, namelijk de menselijke geest. We kijken hardnekkig één kant op en geloven in groei en progressie en als er bijvoorbeeld even een economische dip komt wordt dat als een onnatuurlijke catastrofe beleefd. (Een aantal van mijn vergelijkingen heb ik ontleend aan C.S. Lewis.)

Maar zo zit het leven niet in elkaar. Een van de dingen die we vergeten zijn, is dat spiegelen, dat niet zo lang geleden weer is teruggevonden met de zogenaamde 'spiegelneuronen' in de hersenen. Daarbij is ontdekt dat mensen elkaar spiegelen en zo zichzelf in de ander kunnen waarnemen en anderen in zichzelf. Als wij dus het rijk der bacteriën, die ons helpen met onze vruchtbare akkers, ver-

nietigend aanvallen, wat spiegelt er dan in ons? Dat is zeer leerzaam: ook wij hebben een behulpzame bacteriepopulatie die zó talrijk is, dat die méér bacteriën bevat dan wij lichaamcellen hebben. Ze bewonen voornamelijk de dikke darm en helpen ons met de voedselvertering en het aanmaken van belangrijke vitamines. Tezamen vormen ze een van de belangrijkste organen van het immuunsysteem. We leven met hen in – zoals dat heet – symbiose, een vruchtbaar wederzijds hulpverband.

Het is zéér opvallend dat toen we zijn begonnen de grondbacteriën met onze herbiciden en pesticiden uit te roeien en ze met onze fosfaatbemesting te verstikken, niet veel later de antibiotica (de naam betekent 'tegen het leven') werd uitgevonden, die de gezonde darmflora aantast, en dat men ons eten steeds meer is gaan raffineren en conserveren, zodat het verstoppend en verstikkend werkt op de ijverige darmbacteriën. Wat we van buitenaf het land aandeden gebeurde als een exacte spiegel *in* ons. Je kunt rustig zeggen dat bij de meest chronische slopende ziekten, kanker voorop, de darmbacteriën sterk in aantal zijn verminderd en gedeeltelijk vervangen zijn door schimmelachtige organismen, zoals die wegbereider voor kanker, de candida. Zo spiegelt onze darmflora met zijn neiging tot schimmelachtige overwoekering door candida de door ons verpeste toestand van onze akkers die door ongunstige schimmels overwoekerd worden. De parallellen zijn griezelig duidelijk. Ik heb van veel mensen in speciale laboratoria de ontlasting op darmflora laten nakijken en steeds weer bleek een afname van de behulpzame bacteriën en een vaak niet-vermoede candidawoekering.

Het gaat mij er niet om u somber te maken, maar ik wil eerst beschrijven wat er aan het gebeuren is en waarom, en vervolgens wat we eraan kunnen doen.

Een zieke darmflora maakt de mensen ziek en zwak, maar is dat straf op de zonde?

Wij Nederlanders hebben in ons volksonbewuste, ondanks de algemene ontkerkelijking, nog altijd een zwaar vermanende dominee met opgeheven vinger op de kansel staan. Straf op zonde! Maar waar komt dat zonde-idee vandaan? Uit de Bijbel. En wat zegt het Nieuwe Testament over zonde? In het Grieks bestaat een heel boeiend woord: *hamartia*. Het is een term ontleend aan het boogschieten en

GEZOND LEVEN IN EEN VERVUILDE WERELD

betekent: het doel, of in dit geval liever de roos, missen. Zondebesef is dus primair bedoeld als een leermoment en betekent: beter richten! Overdoen! Vervolgens moet de gemaakte schuld vergeven worden, maar de wil om het beter te gaan doen, beter te mikken, gaat daaraan vooraf. Wat heb je aan een schuldbelijdenis als je niet van plan bent te veranderen?

Wat kunnen we *doen*?

24 Zeker in ons land is het goed mogelijk aan biologisch verbouwde producten te komen. Die voeding bevat meer leven, meer levensnoodzakelijke elementen, geen pesticiden en herbiciden en ze hebben er ook geen griezelige dingen mee gedaan als bestralen. Ook heeft er geen genetische verkrachting plaatsgevonden.

Nu hebben twee professoren van de Landbouw Hogeschool in Wageningen verklaard dat biologisch verbouwd voedsel niet anders is dan ander verbouwd voedsel. Het kwam erop neer dat het kopen van biologisch voedsel een soort snobisme is van wat beter gesitueerde mensen. Het enige verschil is de duurdere prijs.

Dat is nogal een bewering! Is dat waar? Het is nog niet zo gemakkelijk om aan een vergelijkend onderzoek te komen, maar ik heb hier een staatje uit 1993 uit Amerika (de hoeveelheden mineralen zijn bepaald aan de Rutgers-universiteit in milli-equivalenten per 100 gram droog gewicht, de sporenelementen per p.p.m. oftewel mg/l).

	Calcium	Magnesium	Kalium	Natrium	Mangaan	Ijzer	Koper
Bonen							
organisch	40.5	60.0	99.7	8.6	60.0	227.0	69.0
gewoon	15.5	14.8	21.9	0.0	2.0	10.0	3.0
Kolen							
organisch	60.0	54.6	148.3	20.4	13.0	94.0	48.0
gewoon	17.5	15.6	53.7	0.8	2.0	20.0	0.4
Kropsla							
organisch	71.0	49.3	176.5	12.2	169.0	516.0	60.0
gewoon	16.0	13.1	53.7	0.0	1.0	9.0	3.0
Tomaten							
organisch	23.0	59.2	148.3	6.5	68.0	1938.0	53.0
gewoon	4.5	4.5	58.6	0.0	1.0	1.0	0.0
Spinazie							
organisch	96.0	203.9	257.0	69.5	117.0	1585.0	31.0
gewoon	47.5	46.9	84.0	0.8	1.0	19.0	0.5

I DE WIJSVINGER – Aarde

Zelfs een kind kan zien hoe daverend de verschillen zijn. En waarom zeggen de professoren niets over het pesticiden- en herbicidengehalte? Dat moet toch een in het oog springend verschil zijn. In raadselen wandelt de mens op aard.

Vuistregel 1 Kies, als het mogelijk is altijd biologisch verbouwd voedsel. Het kost inderdaad iets meer, maar het scheelt u later veel in dokterskosten en ziekte en ellende. Wees wat dat betreft een langetermijndenker.

25

Hoe diep goed voedsel ingrijpt in de manier waarop het lichaam gebouwd is, kunnen we lezen in het prachtige boek van de Amerikaanse tandarts Weston A. Price: *Nutrition and Physical Degeneration* (vertaald als: *Voeding en degeneratie*). In het boek beschrijft Weston Price de resultaten van zijn reis over de wereld, waarbij hij natuurlijk levende volken bezocht en volken die net waren overgegaan op westers voedsel en waarbij hij steeds hun gebitten fotografeerde. Het was een grote reis en hij bezocht Zwitserland (bergbevolking), Isle of Harris (bij de Schotse kust), Eskimo's, Indianen in Noord-Amerika, India, Melanesië, Polynesië, Afrika en Peru. Overall vond hij dezelfde twee dingen:

Alhoewel het voedsel verschilde van bijna zuiver dierlijk (Eskimo's) tot bijna zuiver plantaardig (India), en allerlei combinaties, bleven de tanden gaaf, zelfs in de ouderdom. Maar zodra er werd overgegaan op westers voedsel sloeg de cariës hevige toe. De grote oorzaak was geraffineerde suiker.

Het eerstvolgende geslacht van hen die anders gingen eten, kreeg vernauwingen van de tandbogen, zodat er niet genoeg plaats was voor alle tanden die zodoende schots en scheef in de mond gingen staan. Dit was zo sterk, dat wanneer een vrouw de overstap naar het westerse voedselpatroon had gemaakt tussen twee kinderen, het eerste kind dat nog onder de oorspronkelijke toestanden was geconcipeerd – een regelmatig gebit vertoonde en het tweede dat erna geboren was een chaotisch gebit had. Price noemt dat 'onderschepte erfelijkheid'.

Het doet levendig denken aan de Bijbeltekst uit Jeremia 31:29b: 'De vaders hebben onrijpe druiven gegeten en de tanden van de kin-