

**3 ARTIKELEN UIT DE NIEUWSBRIEF VAN HET ATL
(Antroposofisch Therapeuticum Leiden)
DENKEN – VOELLEN – WILLEN
DOOR: Judy van den Berg, diëtiste**

DEEL 1: WILLEN

Willen doet eten - eten doet willen

Deze nieuwsbrief over het thema willen is gekozen om het 3-ledig mensbeeld waarmee wij vanuit de antroposofie werken te beschrijven. Ook in de volgende 2 nieuwsbrieven zal ik schrijven over de relatie van voeding en gewoontes bezien vanuit de 3 geleiding. In de eerstvolgende over ons gevoelsleven hieromtrent en de laatste in de reeks over ons denken. Voor mij als diëtist biedt het kijken en werken vanuit het 3 ledig mensbeeld goede aanknopingspunten om mensen bewuster keuzes te laten maken wat betreft voeding. Inzicht krijgen in de invloed van ons denken-voelen-willen op onze gewoontes kan reeds aanzetten tot (gedeeltelijke) gewoonteverandering.

Enige voorbeelden:

- **DENKEN:** Welke (vaste) denkbeelden heeft iemand t.a.v. gezonde keuzes; wat denk je zelf over de reclames over voedingsmiddelen – wat is je eigen mening; wat weet je van de werking van voeding op het lichaam; bedenk je juist wel of niet vooraf wat je eet enz.
- **VOELLEN:** Hoe voelt het om te eten zoals je eet; kan je voelen dat bepaalde keuzes je goed doen of juist niet; voelt het goed om via de voeding een ritme te brengen in de dag of zorgt een ritme in de dag voor een goed voedingspatroon? Kan ik op mijn gevoel keuzes maken?
- **WILLEN:** Handel je impulsief als je boodschappen doet of eet of overdenk je eerst wat je wil kopen? Wordt je handelen met of zonder nadenken beïnvloed door bijvoorbeeld een ander of een reclameboodschap? Wil je wel echt opeten wat je voor je ziet?

Bij iedereen is (meer of minder vaak) een verschillende combinatie van het denken, voelen en willen van invloed op de keuzes die worden gemaakt en al of niet hebben van een eigen voedselpatroon.

Vanuit de antroposofie zien wij dat het WILLEN verbonden is aan onze stofwisseling (grotendeels in de buik aanwezig), het DENKEN is verbonden aan ons zenuw-zintuigstelsel (grotendeels in het hoofd aanwezig) en het VOELLEN is verbonden aan ons hart en longen (grotendeels werkzaam in ons middengebied waar het hart en de longen zijn).

Vanuit onze WIL komen wij in actie, gaan wij handelen – om deze rede zijn de ledematen ook verbonden aan het stofwisselingsgebied.

Stofwisselen is opbouwen van eiwitten, dna, vetten, voortplantingscellen enz.

Stofwisselen is ook generen van energie, dat gebeurt in iedere cel – energie wordt vrij gemaakt. Deze energie kunnen wij gebruiken voor warmte, maar ook voor groei én beweging.

Is de stofwisseling goed dan voelen wij ons energiek en kunnen wij veel doen!! Alles wat je WIL kan je doen omdat je genoeg energie hebt. Het werkt ook andersom: langdurig niet weten wat je WIL of erg passief zijn zal een negatief effect hebben op de stofwisseling en zo fysieke klachten kunnen veroorzaken.

In deze nieuwsbrief staat het willen centraal.

De door mij gekozen titel wil ik toelichten om de lezer iets aan te bieden om te overdenken of bij zichzelf te onderzoeken/te ervaren. Over hoe het volgens mij werkt en wat het beste gegeten kan worden om de wil te sterken.

Willen doet eten

Voordat wij iets eten komt er een impuls, we willen iets omdat we trek of honger voelen óf omdat wij eten zien of ruiken.

Mensen meer bewust maken van de soort impuls is een belangrijk element in de begeleiding naar een passend gezond voedingspatroon. Leren stil te staan bij waar de impuls vandaan komt en vervolgens wel of niet iets nemen kan een goede relatie met de werkelijke behoeftes opbouwen. Ook het (leren) beleven van het verzadigingsgevoel kan een wilsimpuls 'richting geven'.

Willen eten kan ook heel duidelijk uit het driftleven voortkomen, de beheersing hierover krijgen kan een hele klus zijn. Mensen omschrijven dat zelf als een eetbui of vreten. Antroposofisch gezien spreken we hier van een te overheersende activiteit van het astraal lichaam (de ziel) en/of te weinig ingrijpen van het Ik (de geest). Ik schets wel eens de vergelijking met het dierenleven waar het beest los kan gaan en vreten kan als er eten is. De mens is in staat dit, zeg maar dierlijke gedrag op te voeren. Het is een hele weg om weer sturing te krijgen als er te veel of te vaak gegeten wordt. Wij eten ook dermate vaak dat er altijd wel iets op aan te merken valt wat niet goed genoeg is zoals: de aandacht bij het eten, de hoeveelheid, het soort eten. Verbeteringen hier zijn vaak in gedeeltes zichtbaar, het is nooit gelijk helemaal goed.

Echter de wil blijven activeren en de lichtpuntjes blijven zien kan toch blijvende veranderingen teweeg brengen, opeens doe je het onbewust goed....

Eten doet willen

- Iedereen kent het verlamme gevoel wat je overkomt na te veel eten, we willen dan niet zoveel meer en doen des te minder....

- Maar ook is het zo en dat is misschien minder bekend dat veel zoetigheid moe maakt.
- Koffie kan activeren en ons 'aanzetten' tot daden, te veel koffie kan ons te veel 'opfokken'
- Bij veel vlees eten kunnen flinke rottingsprocessen in de darmen worden waargenomen in de vorm van vieze stoelgang of stinkende winden. Een zwaar vol gevoel kan passief maken.
- Te veel glazen alcohol werken ook stevig door in ons doen en laten.

Over het algemeen maakt te veel eten moe, het is te belastend, hoe gezond het voedingsmiddel ook is. Veel te veel fruit eten kan tot gisting leiden wat verstoring werkt op onze vitaliteit.

Dat wordt ook zo duidelijk als mensen een reinigingskuur of vastenkuur gaan doen, hoe fit en actief men zich dan voelt!!

Ik spreek in mijn advisering ook vaak over vitaliserende voeding. Mensen die gezonder gaan eten omdat ze willen afvallen voelen zich ook fitter, er komt meer structuur in de dag en de overbodige 'lege' voeding wordt vervangen door volwaardige producten.

Algemeen kan gezegd worden dat voeding die veel bewerkingen heeft ondergaan levenskrachten van ons neemt ipv dat het levenskrachtig maakt.

Zo zijn nepsmaken door smaakversterkers en smaakstoffen in al die meters zuiveldrankjes en snoep in de winkels als een soort teleurstellingen voor ons lijf, iets smaakt naar aardbei maar geen aardbei om te verteren...

Goede, passende keuzes kunnen onze wil en daadkracht versterken. Enkele algemeenheden kan ik hierover zeggen:

- Van niets te veel eten, ja – ja...
- Niet de hele dag door eten of drinken, goede pauzes nemen om de spijsvertering rust te geven.
- Kies voor een goede kwaliteit voeding, bij voorkeur biologisch-dynamisch en biologisch en als dat niet mogelijk is liever voor Hollandse producten dan import.
- Kies niet alleen voor meelproducten en tarwe, maar varieer vooral met andere granen en vlokken van deze granen. Gewoon eens wat vaker roggebrood, havermoutpap, gierst/quinoa of een goede muesli.
- Sommige mensen hebben vlees nodig om daadkrachtig te zijn, liefst niet dagelijks nemen om het lichaam vitaal te houden.
- Mineralenrijk eten; Bart schrijft in de nieuwsbrief over ijzer – in de voeding zijn ook andere mineralen van belang als zink en magnesium. In echt (ongekleurd) volkorenbrood zit 3 keer zoveel ijzer dan in witbrood of gekleurd brood. Biologische en b-d voeding is veel rijker aan mineralen, de bodem is immers rijk gevoed. Mineralen helpen de mens te aarden.

- Een natuurlijke yoghurt ondersteund de darmflora een fabrieksyoghurt niet.
- Eet zo min mogelijk bewerkte voeding en kies zelf je kruiden ipv allerlei mengsels met smaakversterkers.
- Bedenk bij gebruik van zuivel, ei en vlees/vis ook wat het dier gegeten heeft en hoe het geleefd heeft en de gevolgen hiervan voor de gezondheid van het dier en vervolgens op onszelf.
- Veel zoetheid kan de wil verzwakken.

Ik zeg ook wel eens met goede voeding blijft je goed met beide benen op de aarde, ben je goed geïncarneerd, voel je je fit, biedt je weerstand tegen indringers als virussen en bacteriën en kan je met meer gemak doen wat je WIL.

Mensen met een sterke drijfveer vanuit een bepaalde overtuiging of inspiratie zullen hiervan minder waarnemen of last hebben dan de gemiddelde mens. Er zijn altijd mensen ook die van alles kunnen eten en er niets van merken.

Ik hoop dat ik een beetje duidelijk heb kunnen maken dat voeding en eetgewoontes invloed kunnen hebben op de WIL.

DEEL 2: VOELEN

Eten vanuit een gevoel en goede keuzes voor ons ritmische middengebied.

In deze nieuwsbrief staat, gekeken vanuit het antroposofische 3 ledig mensbeeld het voelen centraal. De vorige nieuwsbrief schreef ik over het thema willen t.a.v. voedingskeuzes en de invloed van voeding op de wil. In de volgende nieuwsbrief zal ik voedingskeuzes in relatie tot de zintuigen en ons waarnemen belichten.

Het voelen correspondeert antroposofisch gezien met het middengebied van de mens, ofwel het gebied waarin het hart en de longen zich bevinden. Hart en longen werken in de gezonde situatie in een vast ritme. Bij inspanning (van het lijf of geestelijke inspanning), ontspanning of stress e.d. wordt het ritme aangepast aan de situatie. We noemen het middengebied ook wel het ritmische systeem. Ons middengebied moet de balans zien te brengen tussen 2 polaire krachten, het zenuw-zintuigstelsel (de bovenpool) en het stofwisselingsstelsel (de onderpool).

In de bovenpool kunnen we zeker ook ritmes terugvinden en in de stofwisselingspool zijn bijvoorbeeld orgaanritmes te herkennen of de ritmische peristaltiek. Toch heeft het middengebied het sterkste ritmische karakter.

Welk gevoel past bij een bepaald moment of gebeurtenis wordt beleefd in het hart-long gebied. Een hartslagverhoging of versnelde ademhaling kan simpel door een gevoel in gang worden gezet en als we ons heel relax voelen is ook werkelijk de hartslag en de ademhaling rustig.

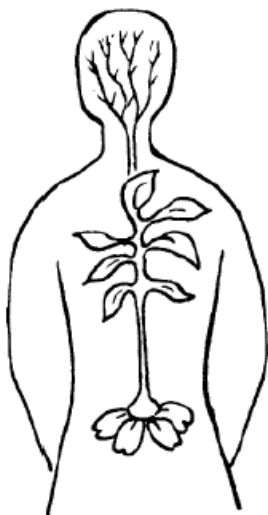
Er kunnen 4 hoofdgevoelens genoemd worden namelijk vreugde, verdriet, woede en angst waaruit verschillende schakeringen en nuances voortkomen.

Als diëtiste spreek ik veel met mensen over gevoelens in relatie tot het voedings-patroon. Voorbeelden hiervan zijn:

- mensen kunnen zich goed voelen bij bepaald eten
- mensen kunnen een schuldgevoel krijgen na bepaald eten
- of zichzelf vreugdevol verheugen op bepaald eten
- bepaald eten kan als troost-eten fungeren
- of mensen kunnen bang zijn om iets te nemen omdat stoppen dan te moeilijk is
- of er is de angst dat bepaald eten echt een dikmaker zal zijn.

Welke voeding is verzorgend voor het middengebied?

Het is een mooi moment om in deze nieuwsbrief de 'omgekeerde plant' erbij te halen omdat met een bepaalde blik aan de voedingsgewassen is af te lezen waarvoor het betreffende gewas heilzaam is.



Het is heel interessant om je af te vragen van welk deel van de plant de gekozen groente afkomstig is. Ieder deel van de plant heeft namelijk zijn eigen kwaliteit en betekenis voor het lichaam. Je kunt een plant vanuit deze zienswijze indelen in drieën, namelijk het wortelgebied, het blad/stengelgedeelte en het bloem/vrucht/zaad-gedeelte. Elk van deze drie delen versterkt een bepaald deel van het lichaam.

1 In het bloem- en vruchtgedeelte heeft de plant veel licht en zonnewarmte opgeslagen. In de bloem vinden we de voortplantingsorganen van de plant, wat vervolgens tot zaad wordt. In de vrucht van de plant vinden omzettingen plaats van zetmeel in suikers, die vergelijkbaar zijn met onze eigen stofwisseling. Naast groenten uit het bloem- en vruchtgedeelte van de plant behoren granen, noten en zaden ook tot dit deel van de plant.

2 Het wortelgebied is een en al zintuig; het vormt zich in de bodem als een zintuig, op zoek naar water en mineralen en bouwt zich hiermee op. Bij de mens zetelen vele zintuigen zich in het hoofdgebied. Het hoofd moet tevens niet te warm te zijn, net zoals de aarde waarin de wortels groeien ook relatief koud is. Bij koorts kunnen we ons niet meer zo goed concentreren....

3 Het blad en de stengel van de plant hebben een ritmische uitwisseling met de buitenwereld (zuurstof en licht). De bladeren zijn ritmisch aan de stengel gerangschikt. Dit gebied vormt de verbinding tussen de wortels en het bloem/vruchtgedeelte. Zo is ons eigen middengebied met het hart en de longen ook activiteit in een ritmische uitwisseling met de buitenwereld (zuurstof) en werkt ons middengebied als verbinding tussen ons hoofd (de zenuwzintuig-processen) en de stofwisseling. Iedereen is wel bekend met het feit dat brandnetelthee bloedzuiverend werkt. Minder bekend is dat andere bladgewassen ook goed zijn voor onze bloedsomloop en ademhalingsstelsel; de bladgewassen zijn dragers van stoffen en levenskrachten die hun werking doorgeven aan het middengebied.

Hoe kies je nu het juiste deel van de plant? Hier kan ik twee verduidelijkende voorbeelden geven: Een mens die geneigd is veel zintuigindrukken op te doen, versterkt deze kant wanneer veel wortel- en knolgewassen worden gegeten. Denk hierbij aan het eenzijdige gebruik van de aardappel in ons voedingspatroon.

Juist het geven van bloem/vrucht/zaadgedeelte van de plant kan deze eenzijdigheid verminderen en het werkt verwarmend op de buik, wat maakt dat we ons meer geaard kunnen voelen en de indrukken in ons lichaam kunnen zakken (=verwerken). Is een persoon erg dromerig en komt hij of zij bijvoorbeeld niet goed in beweging, dan is naast het

stimuleren van de beweging, het gebruik van wortel- en knolgewassen juist doelmatig om wat wakkerder te worden. Een naaste collega van mij eet graag worteltjes als zij wakker wil blijven bij het autorijden....

Een harmonieuze voeding laat afwisselend, of in combinatie, deze drie delen aan bod komen in de maaltijd. Ook kruiden en kruidenthees kunnen worden gebruikt als middel om één of meer van de drie gebieden te ondersteunen.

Fruit vertegenwoordigt vanzelfsprekend het bloem-vruchtgedeelte.

Voor het ritmische middengebied zijn dus vooral de blad-stengelgewassen heilzaam. En vooral als deze gewassen hebben bloot gestaan aan ritmische processen. Dus niet als deze onder dwang met kunstmest uit de bodem zijn gedreven en met kunstlicht dag en nacht zijn beschenen. Dan is er geen sprake van een natuurlijk ritmisch proces wat de plant heeft gevormd en zijn de levenskrachten minder krachtig en natuurlijk. Hier dus weer een pleidooi voor de natuurlijke landbouwmethodes.

Een rijtje voorbeelden van gewassen uit het blad – stengelgebied: andijvie, koolsoorten, paksoi, prei, spinazie, slasoorten, koolrabi, peterselie, witlof venkelknol, spruiten, bleekselderij en de kruiden waarvan we het blad en/of de stengel eten.

Verder is het enorm heilzaam voor het verzorgen van het middengebied om ritmes aan te brengen in gewoontes.

- Pauzes inlassen bij activiteit
- Min of meer op vaste tijden eten
- Min of meer dezelfde tijd naar bed en uit bed
- Niet meer indrukken opnemen dan je kunt verwerken
- Ook eens stil te staan bij een goede ademhaling

Een voorbeeld van een verstoring van het middengebied, gevolgd door enkele tips....

Sommige mensen uit mijn praktijk noemen zichzelf emotie-eters. Er moet gegeten worden bij bepaalde gevoelens. Het eten wordt dan bijvoorbeeld ervaren als: heerlijk voor het moment van eten; vol voelen dempt de emoties wat; het is ook een goede afleiding van de emoties; zoetheid kan zo lekker ontspannen....

Deze mensen voelen zich vaak gevangen in een vicieuze cirkel want na het overeten volgt een schuldgevoel en omdat het toch al een zootje is qua patroon wordt er nog van alles genomen helemaal los van honger of verzading.

Het vergt zeker oefening om meer bewust te worden van de onderliggende gevoelens en het vinden van een doeltreffende oplossing (want het eten heeft uiteindelijk maar kort of helemaal niet geholpen). Het eten was eigenlijk maar een vluchtweg. Jezelf bij je gevoelens

betrekken, er woorden aan geven is een eerste stap. Ook naar jezelf begrip tonen voor de emoties kan wat van de intensiteit doen afnemen, het hoeft dan niet meer zo op de voorgrond te treden, je hebt geluisterd naar het signaal, de emotie. Je zelf vervolgens eens de vraag stellen 'waar verlang ik eigenlijk naar' kan ook duidelijk maken dat je iets kunt DOEN of dat je veel te veel van jezelf of van een ander verlangt – ook dan kan je de emotie wat dempen door er een reëler verlangen voor in de plaats te stellen.

Een andere manier is écht stil te staan bij de emotie, vervolgens er voor kiezen geen vluchtweg te bewandelen en de emotie/onrust áán te gaan, er middenin te gaan zijn. Er komen vervolgens allemaal gedachten in je op, je raakt misschien in de war en hebt geen grip op wat je nou moet doen. Maak vervolgens ruimte voor wat er is, de teleurstelling, de angst, het verdriet. Er is een goede kans dat in deze ruimte een stuk van de emotie oplost of dat je opeens een nieuwe oplossing ziet of dat je jezelf door begrip tegemoet komt en dat dat enorm oplucht.... Probeer ook tevreden te zijn met een kleine vooruitgang, het blijft een oefenweg die tijd en oefening kost....

DEEL 3: DENKEN

DE ZINTUIGEN EN HET ZENUWSTELSEL, HOE TE VOEDEN?

In deze nieuwsbrief staat het thema 'denken' gezien vanuit het 3 ledig mensbeeld centraal. Dit is het laatste thema in de reeks van 3, de voorgaande nieuwsbrieven schreef ik over het thema 'voelen' en 'willen'. Het denken is antroposofisch gezien verbonden aan de bovenpool, ofwel het zenuw-zintuigstelsel zoals wij dat ook wel noemen.

De verschillende krachten die werkzaam zijn in de mens zien wij als 2 verschillende polaire krachtvelden én het ritmische middengebied wat niet polair werkt maar ritmisch: de in- en uitademing en het ritme van de hartslag en bloedsomloop. De 3 ledige mens is aldus opgebouwd uit 2 polen en het middengebied.

Van de 2 polen werken de krachten van de bovenpool van buiten naar binnen (dit kan je waarnemen aan de zintuigprikkelers, deze komen van buiten naar binnen, de wereld komt binnen; maar ook niet waarneembaar komt energie uit de kosmos en aarde binnen) en de richting van de onderpoolkrachten is van binnen naar buiten gericht (dit kan je bijvoorbeeld waarnemen aan het moment dat wij bewegen: de impuls komt van binnen en wij bewegen in een richting en dit is naar buiten toe gericht en door stofwisselen komt warmte vrij die zich in het lichaam verspreid).

De krachten van de bovenpool zijn geneigd zich uit te breiden naar beneden naar de stofwisselingspool en de krachten van de stofwisselingspool zijn geneigd zich uit te breiden richting de bovenpool. Een taak van het ritmische middengebied is dit te reguleren. Bovenpoolkrachten zijn nuttig in de onderpool en onderpoolkrachten zijn nuttig in de bovenpool, maar van elk een bepaalde hoeveelheid.

Het vermogen tot denken is één eigenschap van de bovenpool, een andere eigenschap is het registreren wat de zintuigen waarnemen: o.a. de tastzin, de smaak, de reuk en het gehoor. Via het oog nemen wij daglicht op en wordt ons dag- en nachtritme ingesteld. De bovenpool kan ook fysieke waarnemingen doen en hierop anticiperen (aansturen van de hormoonhuishouding bijvoorbeeld).

De activiteiten van de bovenpool noemen wij ook wel DE afbraakprocessen, terwijl de onderpool (stofwisseling) juist voor de opbouw zorg draagt. Afbraakprocessen omdat wij energie en krachten gebruiken als wij bijvoorbeeld waarnemen, wakker zijn of zintuigprikkelers verwerken. Overdag wordt dus letterlijk het lichaam met de beschikbare energie afgebroken, welke vervolgens 's nachts weer wordt opgebouwd.

Met smaak eten of iets lekkers ruiken doet ons genieten, dat is ontspannend. Lekkere geuren die uit de keuken komen werken zinneprikkelend. Maar evenzo zijn vieze geuren en eten waar de smaak van ontbreekt of nep is (smaakstoffen) ook zintuigprikkelers die wij dienen te verwerken, het komt echt binnen, we moeten er iets mee. Het is niet moeilijk voor te stellen dat positieve prikkels de mens goed doen en negatieve prikkels belastend/verwarrend zijn. Het overladen van de zintuigen met negatieve prikkels of gewoonweg veel prikkels kan een aanslag zijn op de onderpool om de opbouw blijvend goed te doen, zie onderstaande voorbeelden. Nogal eens geef ik het advies een periode een 'zintuigdieet' te volgen om de onderpool in de vertering en opbouw te ontzien. Een 'zintuigdieet' omvat meestal een beperking van tv kijken, computeren of voor sommige mensen beperken van ontmoetingen met mensen die veel energie vergen.

2 voorbeelden om dit te verduidelijken:

- Bij overprikkeling van (een van) de zintuigen of overmatig piekeren en denken kan een disbalans worden ervaren als: slechte vertering van het eten; lever- galklachten door te veel zorgen; galstenen/nierstenen; buikpijn; koude ledematen; problemen met ritmes (eetritme, slaapritme); migraine/hoofdpijn.
- Bij onvoldoende aanwezig zijn in het hoofd, ofwel het heldere denken staat op een laag pitje of lukt niet of er wordt niet afdoende gereageerd op de (mogelijke overmaat aan) zintuigprikkelers kan disbalans worden ervaren als: overgroei van gisten/schimmels/bacteriën,

diarreeklachten, overgewicht/metabool syndroom, geen structuur in de dag kunnen brengen.

Als therapeut naar de mens kijken vanuit de 3 ledigheid geeft via de zielekwaliteiten 'denken, voelen en willen' zicht op de samenhang van lichaam, ziel en geest.

Genoemde afbraak- en opbouwkrachten kunnen in balans zijn, echter vaak is het zo dat 1 van deze krachten overheerst. Dit kan een weerslag hebben op ons fysieke gestel en/of het Ik/de geest. Het samen met de cliënt zoeken naar de juiste ingang om in balans te komen kan voor mij als diëtist ook wel eens niet alleen voeding zijn. Het kan nuttig blijken eerst bewust te worden van beperkende denkpatronen of negatieve overtuigingen als ingang voor de weg naar herstel en verandering.

Goede voeding voor de bovenpool

In de vorige nieuwsbrief heb ik aan de hand van de plant besproken welke delen voor welke deel van de 3 geledingen heilzaam zijn. Het bloemvruchtgedeelte met name voor de onderpool; het stengel- bladgedeelte met name voor het middengebied en de wortelgewassen met name voor de bovenpool.

Ofwel wortel- en knolgewassen zijn heilzaam voor het zenuwzintuigstelsel en de hersenen. Maar ook gewassen die een sterk wortelgestel hebben en waarvan wij het vruchtgedeelte eten, zoals granen werken versterkend/verzorgend voor de bovenpool. Het wortelgestel van graangewassen als haver en rogge gaat metersdiep de grond in op zoek naar de mineralen en water; met dit zoeken en opnemen van deze stoffen kan je een vergelijking trekken met de opname van indrukken via de zintuigen.

Er is onlangs in Duitsland door antroposofische artsen onderzoek gedaan naar voeding rijk aan wortel, met name de oranje worteltjes en het effect op de gezondheid van het zenuw-zintuigstelsel. Zeer regelmatig wortelgebruik bleek een positief effect te hebben op: het slaappatroon, concentratie, hoofdpijn en migraine, huidklachten, temperatuurregeling (minder koud) en depressieve gevoelens (bron: Der Merkurstab herfst 2009). In dit artikel wordt gesteld dat veel van de huidige ziektebeelden hun oorsprong vinden in verstoring van het zenuw-zintuigstelsel (depressie, ADHD, allergie, hoofdpijn).

Verarming van de landbouwgrond en degeneratie van de voedingskwaliteit worden als oorzaak gezien van de verzwakking van het zenuwstelsel. Anderzijds is er veel overbelasting van het zenuwstelsel door prikkels.

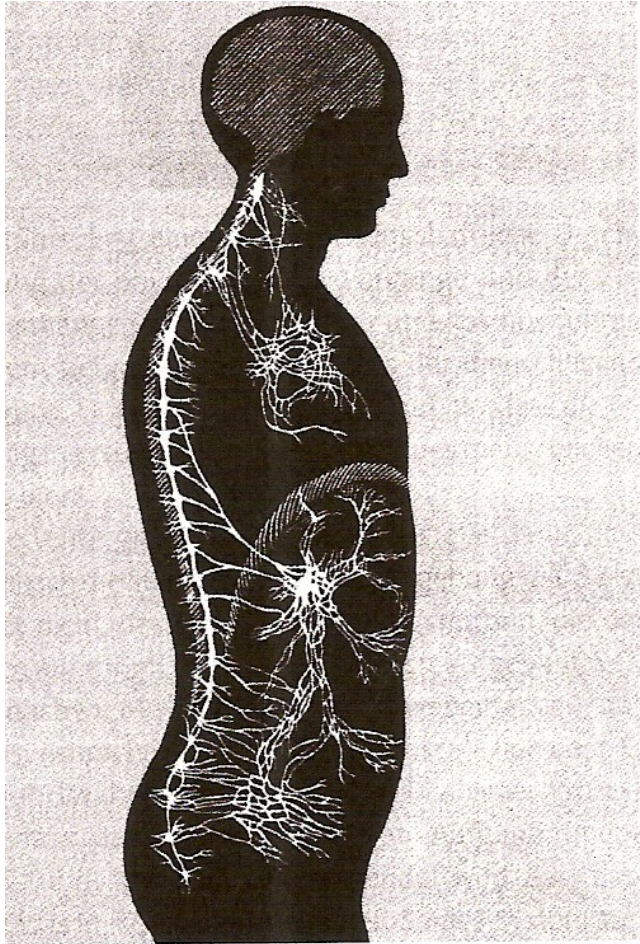
In reguliere landbouwgewassen is er een enorme vermindering te meten van o.a. de mineralengehaltes t.o.v. enkele decennia geleden. En mede omdat de balans in de bodem ver te zoeken is door éénzijdige bemesting, telen op telen op steenwol in de kassen én kunstlicht laten de levenskrachten ook te wensen over. Vervolgens zijn de vele bewerkingen van voedingsmiddelen een aanslag op de inhoudsstoffen en

levenskrachten. Grote delen van de bevolking hebben een tekort aan selenium, zink, magnesium, vitamine D (door onvoldoende buiten komen), calcium, vitamine B1 én vitaliteit.

Voor een goed werkend zenuwstelsel dus flink aan de worteltjes en vergelijkbaar werkt ook pastinaak, venkel, bietjes, knolselderij, koolrabi. Vooral in wortels (oranje!!!) zijn veel licht- en kiezelprocessen werkzaam die de krachten vanuit de bovenpool ondersteunen. In genoemd artikel wordt vooral gewezen op het belang van deze gewassen bij het kleine kind, het lijf is immers nog in ontwikkeling.

Het zijn vanuit de antroposofie niet alleen de aanwijsbare stoffen/nutriënten waaraan een bepaalde rol wordt toegekend, maar juist ook de krachten die deze stoffen dragen die werkzaam zijn. Zo draagt ijzer veel aardekrachten en kiezel lichtkrachten en wordt om die rede gezien als drager van geestelijke krachten. Op plekken in het lichaam waar veel kiezel aanwezig is kunnen veel lichtkrachten werkzaam zijn. In het vakblad voor artsen Der Merkurstab wordt zeker ook geschreven over stoffen en de werking ervan. Zo is er in een artikel over Alzheimer (ook een aandoening van de bovenpool) uitgebreid aandacht besteed aan het belang van het eten en drinken van rood fruit. De rode kleurstof bezit eigenschappen die zeer beschermend werken op degeneratieprocessen, preventief én curatief. Drie maal per week een glas roodfruitsap van goede kwaliteit geeft reeds een significante vermindering van (de kans op) dementieklachten. Ook de rode appel wordt hier genoemd, dus lekker de schil mee-opeten!

Een beeld van het zenuwstelsel in het lichaam.



Zentrales und
peripheres Nerven-
system (Quelle:
Lothar Vogel,
„Der dreigliedrige
Mensch“)

Naast het belang van een mineralenrijke voeding voor het zenuw-zintuigstelsel kunnen wij onze hersenen en zenuwen verzorgen met een voeding rijk aan gezonde vetten. Onze hersenen bestaan voor een groot gedeelte uit vet en de wanden van de zenuwbanden zijn uit vet opgebouwd (o.a. lecithine, goede eieren zijn er rijk aan...). Met name onverzadigde vetten zijn een gezonde bouwstof, ofwel vetten uit noten (mits niet gebrand in de frituurpan!) en zaden (zoals sesamololie, lijnzaadolie), olijfolie, vette vis, maar ook de vetten uit zuivelproducten van dieren die een natuurlijk leef- en eetpatroon hebben genoten, ofwel gewoon gras eten en geen krachtvoer. Gras bevat gezonde vetten en komt via de koe in de melk terecht.

Een groot deel van de hedendaagse consumenten krijgt deze gezonde vetten onvoldoende binnen. En mensen met overgewicht hebben nog meer van deze nuttige stoffen nodig omdat zij meer cellen hebben!!

Wat vaker wortelgewassen eten?

Kijk op de website van Odin en selecteer op wortel, venkel, pastinaak of biet voor tientallen lekkere recepten.

