

**Op Zoek naar de**  
**Basissenmerken**  
**van**  
**Gezonde Voeding**

Auteur: Henk van der Kwast  
Uitgifte: November 2008

Voorwoord	3
1) Inleiding	5
2) Gezondheid van Mensen en Ratten	14
3) Gezondheid van katten	20
3.1) De katten studies	20
3.2) De magnetron	22
3.3) Effecten op volgende generaties	23
4) Gezonde Mensen	25
4.1) Het dal van de Loetschen in Zwitserland	26
4.2) De eilanden van de Buiten Hebriden	28
4.3) Een aantal andere gezonde samenlevingen	29
4.4) Gezond eten volgens de Price Pottenger Foundation	31
5) Portret van een gezonde samenleving	33
5.1) Algemeen	33
5.2) Locatie van Hunza	33
5.3) De Hunzakuts	34
5.4) Landbouw en voedsel	35
5.5) Ziekte en gezondheid	38
6) Voeding, intelligentie, gezondheid en agressie	40
7) De voorlopige kenmerken van gezonde voeding	45
8) Het Hippocratische dieet en gezondheid programma	49
9) Het Dr. Schnitzer dieet	56
9.1) Het Schnitzer Intensiv Dieet	58
9.2) De gevaren van wit meel en suiker volgens Schnitzer	61
9.3) De gevaren van teveel eiwit volgens Schnitzer	64
9.4) Resultaten van het Schnitzer dieet	66
10) Dr. Catherine Kousmine	68
10.1) Gezonde voeding volgens Kousmine	74
10.2) De geschiedenis van de degeneratie van onze moderne voeding	80
10.3) Eetgewoonten van gezonde volken	83
10.4) Voedingssupplementen	85
10.5) Het zuur base evenwicht en de pH van de urine	86
10.6) De hygiëne van de dikke darm	88
10.7) Resultaten van de methode Kousmine	89
11) De drie diëten vergeleken	95
12) Vincent en Rousseau	102
12.1) De Bio-elektronica	103
12.2) Gezonde voeding versus genezende voeding	107
12.3) Genezende voeding	111
12.4) De waarde van granen voor de gezondheid	114
12.5) Verder aanwijzingen	117
12.6) Water en gezondheid	119
12.7) De gezonde Boerderij	121
12.8) Kombucha	122
12.9) Drinkwater en kanker	126
12.10) Bio-electronica en therapie	128
12.11) De bio-elektronica en het medisch handelen	132
12.12) Samenvatting en conclusies	135
13) De drie diëten in het licht van de bio-elektronica	137
13.1) Het dieet van Ann Wigmore	137
13.2) Het dieet van Dr. Schnitzer	146

13.3) Het dieet van Kousmine	151
14) Gezonde voeding in de praktijk	156
14.1) De inkoop	156
14.2) Gezond eten en leven	156
14.3) Het volgen van een dieet	160
14.4) Problemen met uw gezondheid	161
Voetnoten	163
Literatuurlijst	165
Apparatuur en andere benodigdheden	172

## Voorwoord

Toen ik tegen de vijftig liep, merkte ik, dat mijn gezondheid duidelijk achteruit ging. Ik kon niet meer op mijn zij slapen, omdat mijn schouders dan te veel pijn deden. Een nieuw bed met een nieuw matras bracht geen verbetering. Als ik met mijn hoofd draaide dan kraakte het in mijn nek. Gaandeweg begon het harder te kraken. Ik had weinig energie meer. s'Middags na tweeën kwam er op de bank waar ik werkte niets meer uit mijn handen. Ik dronk zo'n tien kopjes koffie met suiker om me gaande te houden. Nog meer koffie hielp niet. Mijn gehoor werd duidelijk slechter. Steeds vaker zei ik tegen mijn vrouw "wat zeg je?". Mijn gezichtsvermogen werd gestadig minder. Ik had altijd al een sterke bril gehad, maar nu ging het naar de min negen toe. Ook mijn lever deed het niet meer zo goed. Als ik een glas rode wijn had gedronken, dan voelde ik dat de volgende dag nog. Mijn prostaat was niet in topvorm. Ik moest vaak drie maal per nacht naar de wc.

Daar kwam nog bij dat ik, toen ik zeven jaar was, polio gehad had. Als gevolg daarvan is mijn rechterbeen verlamd. Ik loop met een beugel en kan me daarom niet permitteren om te zwaar te worden. Ik woog toen zo'n 85 kilo bij een lengte van 1,84 meter. Echter als mijn gezondheid zo achteruit zou blijven gaan, was het perspectief dat ik op termijn in een rolstoel terecht zou komen.

Mijn vrouw had altijd al belangstelling voor gezonde voeding en thuis at ik daarom gezond, vaak biologisch dynamische groenten en vlees kwam van de Groene Weg slager. De rest kwam uit het reformhuis. Daar kon het niet aan liggen. Duidelijk was dat ik iets verkeerd deed of dat ik iets tekort kwam. Instinctief ben ik toen gestopt met het consumeren van suiker. Ik dronk nog maar drie kopjes koffie per dag en ik ben totaal gestopt met de consumptie van alcohol. S'ochtends ben ik muesli gaan eten. Dat maakte de zaak alleen maar erger, want het bleek dat ik die niet meer kon verteren. Voor mij werd toen duidelijk, dat mijn gewone huis, tuin en keuken kennis over voeding onvoldoende was om mijn gezondheid te verbeteren. Ik heb een aantal diëten geprobeerd uit verschillende richtingen, maar ze hielpen niet echt. Waarschijnlijk omdat ik niet goed begreep, wat essentieel was in zo'n dieet en wat niet.

Op een dag stond ik bij de Bruna bij de Engelse pockets en er sprong, als het ware, een boek uit de kast. Dit boek heette "Nutritional Medicine". De boodschap van dit boek was dat als je gezond at en je suppleerde met vitamines en mineralen, dat je gezondheid dan aanmerkelijk vooruit zou gaan. Het merkwaardige was dat mijn vrouw kort daarvoor duidelijk opgeknapt was van een multi en dat ik dat niet had willen geloven. Ik geloofde toen nog dat inname van een multi alleen maar dure urine produceerde. In een evenwichtige voeding zit toch alles wat een mens nodig heeft? Is onze voeding niet meer evenwichtig of is ons milieu zo vervuild dat evenwichtige voeding alleen niet meer voldoende is?

Wij aten al gezond, dus zou het vooral van de supplementatie moeten komen. Ik heb me intensief verdiept in allerlei vormen van tekorten aan mineralen en vitamines en ben tegelijkertijd begonnen met een doelgerichte supplementatie. Al gauw begon ik resultaten te merken. Ik kreeg meer energie, begon beter te slapen en mijn gehoor verbeterde sterk.

Echter ik speelde met veel plezier tafeltennis, ook competitie. Tijdens het tafeltennisen kreeg ik hoe langer hoe meer last van pijn aan mijn linkerbeen, die al het werk moest doen. Tijdens een korte vakantie in Brussel bleek dat ik mij van terrasje naar terrasje verplaatste, want mijn linkerbeen werd erg snel moe. De beharing van het linker onderbeen was geheel verdwenen. Het werd mij duidelijk dat ik behoorlijke last van aderverkalking in mijn linkerbeen moest hebben. Om dit probleem op te lossen ben ik in de literatuur gedoken en met een geschikte supplementatie wist ik dit probleem in de loop van zo'n twee tot drie jaar weer op te lossen. Het tafeltennisen ging weer zonder problemen.

Inmiddels waren de problemen met het gehoor, de lever en de prostaat ook over en mijn bril was van -8 en -9 terug gegaan naar -7 en -8. Mijn gewicht schommelt tussen de 70 en de 72 kg. Mijn bloeddruk bleef keurig 120 over 80. Een leesbril is nog steeds niet nodig. Voor mij was het toen duidelijk: supplementatie met vitaminen en mineralen werkt echt!

Mijn vrouw, die ook systematisch was gaan suppleren, had nochtans haar twijfels. Gezondheid kon niet alleen uit een pil, hoe goed ook, komen. Langzaam maar zeker wist zij mij daarvan te overtuigen. Dit betekende echter dat het raadsel weer terug was. Waar zit gezondheid dan wel in? Haar idee was dat gezondheid vooral uit gezonde voeding zou moeten komen. Theoretisch was ik dat wel met haar eens, maar praktisch had ik daar grote moeilijkheden mee. Want wat is gezonde voeding dan? Toen ben ik begonnen met mij systematisch te verdiepen in de vraag wat gezonde voeding nu eigenlijk is. Het bleek mij dat er over heel de wereld in allerlei tijden op veel fundamenteel verschillende manieren gezond gegeten werd. Al die verschillende manieren van eten leverden gezonde samenlevingen op met weinig of geen ziekte. De vraag werd nu wat al deze fundamenteel verschillende manieren van gezond eten gemeen hadden. Wat was het wezen of de essentie van gezonde voeding? Langzaam maar zeker werd ik mij mijn vraagstelling bewust. Ik was op zoek naar de "oer", de "hoofd", of "basis" kenmerken van gezonde voeding.

Met behulp van de basiskenmerken die ik gevonden heb en die ik in dit boek beschrijf, kunt u in het algemeen meteen herkennen wat gezond eten is en wat niet. Deze kenmerken gaan op voor een geheel vegetarisch dieet, maar ook voor een dieet dat geheel op dierlijke eiwitten berust en alles wat daar tussen ligt. Zij geven richting bij het inkopen en bereiden van voedsel en bij het duurzaam verbeteren van uw eetgewoonten, zonder dat het u in het keurslijf van een specifiek dieet perst. Als u uit eten gaat in een restaurant, dan helpt het u om de beste keuzes te maken die de omstandigheden toelaten.

Met betrekking tot de rol van voedingssupplementen zijn mijn bevindingen dat zij, met name als er tekorten zijn aan vitaminen, mineralen of essentiële vetzuren, zeker bijzonder nuttig kunnen zijn ter ondersteuning van gezonde voeding, maar zij kunnen daar niet voor in de plaats komen.

## 1) Inleiding

In dit boek neem ik u mee op mijn zoektocht naar de basiskenmerken van gezonde voeding. Ik ken geen gebied waarop zoveel onzekerheid, twijfel en zelfs angst heerst als dit. Voor elke uitspraak in het ene gezaghebbend boek over voeding is er een ander gezaghebbend boek of onderzoek te vinden waarin het tegendeel gezegd wordt. Beide zijden onderbouwen hun uitspraken uiteraard met goede argumenten.

De voornaamste bronnen van deze verwarring zijn de voedingswetenschap, de verschillende voedingsideologieën, de voedingsmiddelenindustrie en de medische en farmaceutische industrie.

De voedingswetenschap past het causale denken, de begrippen, de methoden en de modellen, die voor de bestudering van de dode mineralen natuur ontwikkeld zijn in de natuurkunde en scheikunde toe op plant, dier en mens en dus op de levende natuur. Zo vergelijkt zij bijvoorbeeld de lichaamscel met een kachel en introduceert daarmee het begrip calorie uit de natuurkunde in de voedingswetenschap. Echter de begrippen en methoden, die ontwikkeld zijn in de natuurwetenschappen zijn gebaseerd op voeding die dood gemaakt is en dus niet meer leeft. Van het wezenlijke van voeding, het levende van voeding kan de gangbare voedingswetenschap geen verstand hebben, omdat haar causale manier van denken beperkt is tot de dode materie.

Bij de bereiding en samenstelling van veevoer bijvoorbeeld worden de inzichten van de moderne voedingswetenschap door de Nederlandse veevoederindustrie onverkort toegepast. Veevoer wordt industrieel zo samengesteld dat het betreffende vee in zijn voer alles aantreft wat het volgens de voedingswetenschap nodig heeft tegen de laagst mogelijke kosten. Je zou dus denken, dat ons vee uitstekend gevoed wordt en zich dus in een goede gezondheid zou mogen verheugen. Niets is minder waar. De varkenspest, de vogelpest en de mond en klauw zeer epidemie hebben ons geleerd dat vee, dat op deze wetenschappelijk verantwoorde manier gevoed wordt, zeer gevoelig is voor infectieziektes. Aan de gekke koeien ziekte kunnen we zien dat er tegenwoordige ook al degeneratieve ziektes bij vee ontstaan op jonge leeftijd. Bij de vogelpest is gebleken dat vooral de kippen die industrieel gehouden werden en die met de producten van de veevoeder industrie gevoed werden de vogelpest kregen. Hobby kippen die traditioneel gevoerd werden kregen de vogelpest meestal niet.

Dat dieren die volgens traditionele inzichten goed gevoerd worden een uitstekende gezondheid en een grote weerstand tegen infectieziekten hebben, blijkt uit een experiment van Sir Albert Howard. Hij was directeur van een landbouwkundig instituut in Indore toen India nog Brits was. Hij is vooral bekend geworden door het Indore compostering proces dat hij ontwierp. Hij beschrijft het experiment met 12 ossen in zijn boek "An Agricultural Testament" als volgt <sup>1)</sup>:

"My work animals were most carefully selected and everything was done to provide them with suitable housing and with fresh green fodder, silage, and grain, all produced from fertile land.

I was naturally intensely interested in watching the reaction of these well-chosen and well-fed oxen to disease like rinderpest, septicaemia, and foot and mouth disease which frequently devastated the countryside.....

None of my animals were segregated; none were inoculated; they frequently came in contact with diseased stock. As my small farm-yard at Pusa was only separated by a low hedge from one of the large cattle-sheds on the Pusa estate, in which outbreaks of foot-and-mouth disease often occurred, I have several times seen my oxen rubbing noses with foot-and-mouth cases. Nothing happened. The healthy well-fed animals reacted to this disease exactly as suitable varieties of crops, when properly grown, did to insect and fungous pest, no infection took place.”

Dit soort praktijk ervaringen bevestigen mijn vermoeden, dat onze huidige wetenschap iets wezenlijks over het hoofd ziet, iets wat essentieel is voor de gezondheid van mens, dier en plant. Het lijkt mij daarom verstandig om de aanbevelingen uit deze hoek voor de voeding van de mens met omzichtigheid te hanteren.

Om het wezenlijke van voeding nader te komen zullen we moeten leren denken in termen van begrippen die aan de directe waarneming van de levende natuur ontleend zijn. Om de gedachten enigszins te bepalen, kunnen we bijvoorbeeld denken aan het begrip “vers” of het begrip “gezond”. Het zal duidelijk zijn dat begrippen als “vers” en “gezond” realiteiten zijn. Op dit moment zijn dit echter geen begrippen die onderdeel uitmaken van de natuurwetenschappen. Zij kunnen dat ook niet zijn omdat het begrippen zijn die aan de levende natuur ontleend zijn en die dus niet passen in de dode natuurwetenschap die wij kennen. Dit betekent echter niet dat het geen wetenschappelijk begrippen kunnen worden in een wetenschap van de levende natuur.

De volgende bron van verwarring is wat men voedingsideologieën kan noemen. Dit zijn manieren om met voeding om te gaan, die uit godsdienstige of ethische bronnen voortkomen. De gelovige Mohammedaan drinkt geen alcohol en eet geen varkensvlees. De gelovige Jood eet kosjer. Ethische vegetariërs zijn er in een aantal soorten, geen vlees, geen vis, geen eieren en geen melk of melkproducten. Nu staat het iedereen natuurlijk vrij om te eten wat hij wil. Voedingsideologieën worden echter vaak verdedigd door allerlei argumenten aan te voeren, waarom deze specifieke manier van eten gezond zou zijn. De voedingswetenschap en medische statistieken worden vaak misbruikt om het gelijk van een bepaalde voedingsideologie aan te tonen. Dit zorgt ervoor dat de bestaande verwarring over gezonde voeding nog groter wordt. Argumenten geïnspireerd door geloof of ethiek mogen geen rol spelen in een rationele studie van gezonde voeding.

Economische belangen vormen de derde bron van verwarring. Het is in het belang van de landbouw, de veeteelt en de voedingsmiddelenindustrie om goed uitzien, goed bewaarbaar, goedkoop en lekker voedsel aan te bieden. Dat verkoopt goed. In verband met de verkoop is het echter ook in het belang van de industrie om de indruk te wekken dat haar producten gezond zijn. Als er wetenschappelijke inzichten zijn die dit ondersteunen, dan worden die breeduit in de reclame verkondigd. Wetenschappelijk onderzoek dat deze illusie ondermijnt wordt niet gefinancierd, wordt dood gezwegen of krachtig bestreden.

De waarheid en de consument zijn het slachtoffer van deze gang van zaken. Dat de verwarring over wat gezonde voeding is hierdoor toeneemt, zal duidelijk zijn.

De volgende bron van verwarring is de huidige medische wetenschap, die zich ook ontwikkeld heeft op basis van het causale denken van de materialistische natuurwetenschappen. Dit is het eerste belangrijke medische systeem in de geschiedenis van de mensheid dat het belang van de juiste voeding voor de gezondheid van de mens ontkent. Als we bijvoorbeeld kijken naar de Ayurveda of naar de Chinese traditionele geneeskunst, dan was genezende voeding juist de belangrijkste therapie die ingezet werd in de bestrijding van ziekte. Onze huidige medische wetenschap heeft niet echt een operationele definitie en begrip van gezondheid. Wat is gezondheid? Waarom wordt in een griep epidemie de ene mens ziek en blijft de andere mens gezond? Waarom krijgt de ene mens kanker, krijgt de andere mens reumatiek en blijft de derde gezond? In de medische praktijk, zoals wij die als patiënt meemaken, wordt iemand beschouwd als gezond als hij geen klachten heeft. Hij is ziek, als hij wel klachten heeft en dus niet gezond is. Niet alleen is deze redenatie subjectief, iemand moet klachten hebben, maar hij is ook nog circulair. Bovendien wordt het begrip gezondheid hiermee beperkt tot het “niet ziek zijn”. In dit boek zal blijken dat een echte blakende gezondheid veel meer is dan alleen maar “niet ziek zijn”.

In de studie van de levende natuur zullen we naast de causale manier van denken ook op de omgekeerde manier moeten leren denken. Dus naast oorzaak → gevolg, doel → handeling. Als we causaal denken, dan verklaren we de gevolgen in het heden uit de oorzaken in het verleden. Bij levende wezens echter kunnen we het heden vaak niet verklaren uit oorzaken in het verleden, maar moeten we de oorzaak zoeken in gewenste doelen van het organisme die in de toekomst liggen. Zo kunnen we bijvoorbeeld het verschijnsel ziekte causaal verklaren door een opgedane infectie. Omgekeerd moeten we ons ook afvragen of ziekte niet een middel is dat het lichaam toepast om ongewenste zaken, toxinen bijvoorbeeld, uit het lichaam te verwijderen om het daarmee te genezen. De infectie kan dan vanuit dit perspectief gezien worden als een hulpmiddel bij de genezing. Zie voor deze manier van denken bijvoorbeeld de Homotoxine leer van de Duitse arts en homeopaat Hans Heinrich Reckeweg

Zolang we niet echt weten wat leven en dood, gezondheid en ziekte in wezen zijn, is het moeilijk om dit terrein gedisciplineerd te benaderen. Een huisarts met meer dan dertig jaar ervaring heeft mij eens gezegd dat 80% van wat hij op de universiteit geleerd had tegenwoordig niet meer waar is. Je kan je dan afvragen welk percentage van wat de medische wetenschap nu meent te weten waar blijft. De huidige medische benadering is in feite een ambachtelijke en experimentele die berust op de laatste, steeds weer wisselende, inzichten. Binnen een ambachtelijke benadering worden die (be)handelingen herhaald, die de vorige keer succes hadden. Onduidelijk blijft dan wat succes is. Als de patiënt geen klachten meer heeft, dan kunnen de symptomen onderdrukt zijn, of hij kan werkelijk genezen zijn in de zin dat de oorzaak van de ziekte is weggenomen. Als alleen de symptomen onderdrukt zijn, dan wordt daarmee volgens Reckeweg vaak de basis gelegd voor een nog ernstiger ziekte.



Hoe bestaat het dat sommige primitieve samenlevingen, vrijwel zonder enige vorm van medische zorg, praktisch geen last van infectie ziekten en al helemaal geen last van degeneratieve of chronische ziekten en psychoses hebben? Waarom krijgen deze gezonde primitieve samenlevingen alle ziektes van onze Westerse beschaving als ze ons Westers dieet gaan eten? Hoe kan het dat de gebitten in bijvoorbeeld Oeganda in betere staat zijn dan die in Nederland? Dit ondanks de uitstekende tandheelkundige zorg in Nederland en het vrijwel ontbreken van deze zorg in Oeganda. Er moet iets wezenlijks mis zijn met ons Westerse dieet. Als de opvattingen van de medische wetenschap over onze gezondheid waar zijn, waarom rijzen dan de kosten van de gezondheidszorg steeds verder de pan uit en worden we als individu en samenleving steeds zieker? Moeten we de boom niet aan zijn vruchten herkennen?

We kunnen het bovenstaande samenvatten door te stellen dat aan de ene kant onze causale natuurwetenschappelijke manier van denken te kort schiet om de problemen rond de gezondheid van onze landbouw, onze veeteelt, onze voeding en dus onze eigen gezondheid te adresseren.

Aan de andere kant wiegen we ons zelf in slaap met de illusie, dat als er al problemen rond onze voeding en gezondheid zijn, dat deze gering zijn en dat de wetenschap hard bezig is om ze op te lossen. De werkelijkheid is echter dat de wereld afstevent op een gezondheids crisis zonder enige weerga in de geschiedenis. Dit is niet alleen mijn mening, maar ook de conclusie van het landbouwcomité van de Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling (OESO) in zijn conferentie in 2003 in Den Haag <sup>2)</sup>.

Ook professor Dominique Belpomme is deze mening toegedaan. Hij is een van de meest vooraanstaande kankerdeskundigen van Frankrijk. Hij is adviseur van de Europese Commissie en adviseur van de president van Frankrijk. Verder is hij voorzitter van een belangrijke vereniging voor kankeronderzoek in Frankrijk. Hij heeft dus veel te verliezen door het verkondigen van onpopulaire meningen. Toch zegt hij in een recent boek, “Ces Maladies Créées par L’Homme” <sup>3)</sup> dat, als het roer niet omgegooid wordt, het menselijk ras binnen 100 jaar verdwenen zal zijn! Als oorzaken ziet hij de groei van bestaande ziektes, het ontstaan van nieuwe ziektes en vooral het snel groeiend onvermogen van de mens om zich nog voort te planten. Hoe ziek de Westerse mens en met name de Amerikaanse mens is, blijkt uit het onderstaande overzicht, uit ACRES USA maart 2005 blz. 30. De Amerikaanse bevolking is op dit moment ongeveer 293 miljoen mensen groot. Daarvan hebben de volgende aantallen de volgende ziektes:

Hart en vaat ziekten	64,4 miljoen
Diverse klachten	61,- miljoen
Overgewicht	58,- miljoen
Allergieën	50,- miljoen
Artritis	40,- miljoen
Osteoporose	25,- miljoen
Suikerziekten	18,2 miljoen
Chronische longziekten	13,3 miljoen
<u>Kanker</u>	<u>9,6 miljoen</u>
Totaal	339,5 miljoen

Overgewicht wordt sinds kort door de Amerikaanse overheid ook als ziekte beschouwd. Opvallend is het lage cijfer voor kanker. Dit komt waarschijnlijk doordat kanker patiënten vergeleken met de andere ziektes sneller sterven. Dit overzicht is door Charles Walter uit allerlei verschillende bronnen samengesteld. De definities van verschillende ziektes zullen dus waarschijnlijk overlappen. Verder zal er een zekere mate van dubbel telling plaats vinden, maar de tendens moet zeker angstwekkend genoemd worden. Politiek gezien moet deze steeds slechter wordende gezondheid van de Amerikaanse burger gezien worden als de bijl aan de wortel van de Amerikaanse wereldheerschappij.

Nogmaals, het grootste probleem met de studie van gezondheid en ziekte, gezondmakende voeding en ziekmakende voeding is dat de wetenschap deze studie probeert te doen in de termen die het beheerst en waarmee het succes heeft gehad. Dat wil zeggen de wetenschap probeert deze studie te drukken in de termen van de begrippen, de kaders en de modellen die in het causale materialistische natuurwetenschappelijk denken zijn ontwikkeld en die daar een groot succes hadden. Echter, dit natuurwetenschappelijk denken heeft zich ontwikkeld aan de studie van de dode natuur en die is wel nodig, maar niet voldoende om de levende natuur te begrijpen. Beeldend kunnen we dit fenomeen als volgt illustreren.

“Een politieagent ziet bij nacht onder een lantarenpaal een man op zijn knieën naar iets zoeken. Hij vraagt aan de man wat hij daar aan het doen is. De man legt hem uit dat hij zoekt naar zijn autosleutels die hij heeft laten vallen. De politieagent vraagt waar hij ongeveer de sleutels heeft laten vallen. De man wijst naar een donkere plek verderop. De politieagent vraagt hem waarom hij dan niet daar zoekt? Hij krijgt als antwoord dat het licht onder de lantarenpaal veel beter is om te zoeken.”

Het zal duidelijk zijn dat deze man zijn autosleutels nooit zal vinden ondanks het goede licht dat hij heeft, omdat hij op de verkeerde plaats zoekt.

Nog anders gezegd, een wetenschap die alleen naar materie zoekt, zal natuurlijk alleen materie vinden. Als de oorzaken van sommige gezondheidsproblemen nu eens niet materieel zijn, maar bijvoorbeeld elektrisch, magnetisch of zelfs elektromagnetisch, dan zullen we zo geen oplossing vinden. Als ik een vergelijking met auto's mag maken, dan is de oorzaak van 70% van de garage bezoeken tegenwoordig de elektronica en nog maar 30% van de oorzaken blijken mechanisch te zijn. In dit licht bezien is het toch wat merkwaardig als we de mens hardnekkig blijven bezien als een biochemische machine zonder aandacht te besteden aan zijn elektronica.

Om de levende natuur en met name de gezondheid nader te komen heb ik voor deze studie naar gezonde voeding en gezondheid dan ook vooral op plekken moeten zoeken waar het causale materialistische natuurwetenschappelijk denken weinig licht geworpen heeft.

*Dit betekent dat u in dit boek veel oud, vergeten en onbegrepen onderzoek tegen zult komen, waar wetenschappelijk niet of nauwelijks op voortgebouwd is.*

Nu wordt oud onderzoek vaak afgedaan als achterhaald, maar dat heeft uitsluitend te maken met de interpretatie van de waarnemingen volgens de toenmalige stand van de wetenschappen. De waarnemingen zelf blijven natuurlijk waar.

U zult merken dat ik me in dit boek zoveel mogelijk beperk tot het precies beschrijven van de waarnemingen zelf en de interpretatie daarvan zoveel mogelijk uitstel.

Goed voedingsonderzoek op de mens volgens de maatstaven van de moderne natuurwetenschap is erg moeilijk te doen. Het is ethisch minder verantwoord, en de standaardisatie van de omgevingsfactoren is moeilijk. Verder zijn mensen genetisch nogal divers, zodat het niet eenvoudig is om eventuele invloeden van de erfelijkheid en de invloed van voeding op de gezondheid uit elkaar te halen. Het modernere voedingsonderzoek op de mens dat ik relevant vind, wordt met name in hoofdstuk 6 gerapporteerd.

Omdat de levende natuur niet begrepen kan worden, door de huidige natuurwetenschap vervalt men wetenschappelijk in een soort grabbelton benadering. Men pakt een probleem, lost het op en gooit het weer terug in de ton. De samenhang van de levende natuur wordt zo uit het oog verloren. Men mag blij zijn als zo'n oplossing slechts een nieuw probleem oplevert. Meestal komen er drie nieuwe problemen voor in de plaats. In de landbouw kunnen we bijvoorbeeld denken aan de ondermijning van onze voeding en gezondheid als gevolg van de "oplossingen" die geboden werden door de industrialisatie van de landbouw, de invoering van kunstmest en de landbouwvergiften. De huidige wetenschap kan vergeleken worden met de prins in het sprookje, die de draak een kop afslaat en er tot zijn ontsteltenis drie koppen voor terug ziet komen. Met andere woorden, zij kan de consequenties van de wetenschappelijke "voortgang" niet overzien.

De maatschappelijke reactie wordt steeds duidelijker. Een groeiende groep in onze samenleving vertrouwt de wetenschap niet meer. Het maatschappelijke verzet in Europa tegen de genetische modificatie van ons voedsel is een glashelder voorbeeld. Een steeds groter wordende groep in onze maatschappij verwacht eigenlijk steeds minder, dat we onze huidige problemen kunnen oplossen door stil te blijven staan bij dezelfde causale materialistische natuurwetenschappelijke manier van denken die deze problemen veroorzaakt heeft. We zullen op een nieuwe en ongebruikelijke manier moeten leren denken om onze problemen op te lossen. Tegen deze achtergrond moet ook de opkomst van de biologische landbouw en allerlei alternatieve therapeutische richtingen en methoden verklaard worden.

Het vertrouwen in de dokter, als exponent van de medische wetenschap, is ook al tanende. Toen ik laatst een jong mens met hevige en chronische jeuk aan de onderbenen aanraade om door de dokter te laten controleren of dat geen suikerziekte was, kreeg ik als antwoord dat als je ziek was, je maar beter niet naar de dokter kon gaan. Wat mij het meeste schokte was dat dit niet iemand was die alternatief bezig was. Nee, hij hoorde bij een moderne groep jonge mensen, die veel rookten en veel alcohol consumeerden. Het oordeel in deze groep was dat de dokter je eerder zieker maakt, dan beter.

Op mijn aandrang om toch maar naar de dokter te gaan, kreeg ik als antwoord dat er in Israël een staking van een maand was geweest van de artsen in de grote ziekenhuizen. Het resultaat was dat de sterfte in deze ziekenhuizen met 50% afnam.

Toen de artsen weer aan het werk gingen, steeg de sterfte weer naar het oude niveau. Ik heb dit uiteraard gecontroleerd. Niet alleen in Israël is dit gebeurd, maar ook in Nieuw Zeeland en in New York heeft hetzelfde fenomeen zich voorgedaan bij stakingen van het ziekenhuis personeel. Volgens dokter Johan Boswinkel, die onder ander in Nieuw Zeeland praktiseert, was de staking daar erg langdurig en daalde de mortaliteit met 80%.

In dit boek vindt u wel de taal van de natuurwetenschappen terug in de beschrijving van gezonde voeding; een andere taal is er immers nog niet. Ik zal me echter zoveel mogelijk beperken tot het zo zuiver mogelijk waarnemen en het zorgvuldig beschrijven van allerlei voorbeelden van gezonde voeding en proberen mijn oordeel zo lang mogelijk terug te houden. Verder probeer ik om zo min mogelijk bestaande materialistische natuurwetenschappelijke denkmodellen en begrippen op te leggen aan de waarnemingen. Dat lukt natuurlijk maar ten dele.

U zult eerst een overzicht vinden van een aantal historische onderzoeken naar de gezondheid van mens en dier, die naar mijn persoonlijke en dus in eerste instantie subjectieve mening, aangeven waar we het wezen van gezonde voeding ongeveer moeten zoeken. Dit zijn onder meer de onderzoeken van Sir Robert McCarrison, Weston Price en Francis Pottenger. Vervolgens laat ik de diëten van Ann Wigmore, Dr. Schnitzer en Catherine Kousmine de revue passeren. Deze diëten hebben als gezamenlijke karakteristiek, dat zieke mensen daar gezond van geworden zijn. Echter zonder dat men precies begreep waarom. Pas nadat het waarnemen achter de rug is, is het de beurt van het denken en blijkt het mogelijk om deze waarnemingen te plaatsen in een gemeenschappelijk denkkader, dat verklaart waarom deze diëten genezend werken.

Gezonde voeding is echter niet alleen een individuele aangelegenheid, maar heeft een zeer belangrijke maatschappelijke dimensie. De belangrijkste beslissingen in onze samenleving worden in de keuken genomen en niet aan de vergadertafel. De beslissingen in de keuken bepalen namelijk in belangrijke mate de gezondheid en daarmee de productiviteit en het prestatievermogen van het gezin en van toekomstige generaties. Of zoals het ook wel eens uitgedrukt wordt: “Health is Wealth”. Politiek wordt wel eens gezegd dat de hoeksteen van de samenleving het gezin is. Ik wil daar aan toevoegen dat de hoeksteen van een *gezonde* samenleving en een *gezonde* economie het *gezonde* gezin is.

In dit boek zal aannemelijk gemaakt worden, dat ziekte zijn kans krijgt op basis van een “ongezonde” voeding. Op basis van een “gezonde” voeding daarentegen ontstaat een energieke, opgewekte, daadkrachtige en productieve gezondheid. Hoeveel mensen kent u die een echt blakende dynamische gezondheid hebben en hoeveel mensen kent u die regelmatig of chronisch ziek zijn, die een gebrek hebben of simpelweg weinig fut hebben? In onze modern gevoede samenleving zijn te veel mensen ziek en dus niet meer productief. Nog meer mensen zijn niet meer gezond en nog maar gedeeltelijk productief. Ze zijn wel acht uur aanwezig op hun werk, maar kunnen niet langer acht uur productief werken en doen maar alsof. Wat dit voor de productiviteit van de samenleving als geheel betekent, kunt u zich voorstellen.

Het alleen maar behandelen van ziekten als die eenmaal ontstaan zijn, is een weg, die nu duidelijk aan het doodlopen is. Alle statistieken wijzen erop dat steeds meer mensen kanker, suikerziekte etc. etc. krijgen. We blijven niet langer leven. Nee, we gaan steeds later dood. De tot voor kort statisch steeds stijgende levensverwachting suggereerde dat onze gezondheid steeds beter werd. Als we echter de levensverwachting van mensen van vijftig jaar geleden met onze huidige levensverwachting vergelijken, dan vergelijken we in feite appels met peren. We vergelijken de vertroetelde kasplantjes die de mensen van heden zijn met de wilde planten van vijftig jaar geleden. We leven wel langer, maar onze gezondheid is niet beter, integendeel ze is slechter. De laatste jaren van ons leven worden we vaak kunstmatig in leven gehouden en zitten we in een rolstoel, liggen we in bed aan het infuus of zitten dement te vegeteren in het verpleeghuis. Deze jaren worden wel meegeteld als er gesteld wordt dat we steeds langer leven.

Dat het echt fout gaat, ondanks het feit dat de gemiddelde leeftijd statistisch gezien tot voor kort steeg, blijkt wel uit de groeiende problemen die de Westerse mens heeft met de voortplanting. Voor Frankrijk worden deze problemen door professor Belpomme gesignaleerd. In Amerika wordt door medici geschat dat bijna 50% van de bevolking zo goed als steriel is. Wat hebben we aan een stijgende levensverwachting als we ons niet meer kunnen voortplanten? Ook de in vitro fertilisatie kan maar beperkt helpen. Het is bekend dat de kinderen die op deze manier verwekt worden minder gezond zijn dan kinderen die op de gewone manier verwekt worden. Het probleem wordt dus naar de volgende generatie doorgeschoven. Als de mens zich niet meer kan voortplanten, dan zal hij uitsterven, dat is het perspectief dat professor Belpomme ons voorhoudt.

Als het zo door gaat, is straks zo'n groot deel van de samenleving zwak, ziek en misselijk, dat het andere deel niet meer voor ze kan zorgen. In feite is dat wat we zien gebeuren met de al jarenlang aan de gang zijnde bezuinigingen op het Ziekenfonds, de WAO en de AWBZ. Ook de bezuinigen op de WW geven aan dat we hoe langer hoe slechter in staat zijn om voor onze zwakkere medemensen te zorgen. Voor Frankrijk wordt precies dezelfde ontwikkeling beschreven door professor Belpomme in zijn eerder genoemd boek. Voor Duitsland is deze ontwikkeling veertig jaar geleden al voorspeld door Dr. Schnitzer, die tot zijn spijt nu moet constateren dat hij gelijk heeft gekregen. Zie hiervoor het voorwoord bij de tweede druk van zijn boek "Der alternative Weg zur Gesundheit" <sup>4)</sup>.

Een totaal uitgemergeld en berooid Nederland was na de tweede Wereldoorlog zo gezond en dus zo productief, dat het in staat was om de hele economie en het hele scala aan sociale voorzieningen op te bouwen, zoals dat er aan het eind van de zestiger jaren stond. Nu zijn we kennelijk niet gezond en productief genoeg meer om deze voorzieningen overeind te houden en zijn we al jaren bezig met ze weg te bezuinigen.

De twee economieën die het het best deden na de tweede wereldoorlog waren die van Japan en West Duitsland. Dit waren nota bene de verliezers. Juist in deze landen heeft de schaarsheid aan voedsel en dus de voedseldistributie het langst geduurd. Kennelijk resulteerde dit gebrek aan modern welvaartsvoedsel in een zeer gezonde, energieke en productieve bevolking.

Ga eens bij u zelf te rade en vraag u af hoeveel uur per dag u lekker productief en doelgericht werkt? Hoeveel uur drinkt u te lang en te vaak koffie met veel suiker? Hoe lang is uw middagpauze? Hoe lang zit u met kletspraatjes collega's van het werk te houden? Hoe lang zit u in vergaderingen om redenen te vinden waarom zaken die verkeerd gaan de schuld van anderen zijn in plaats van er iets aan te doen? Hoe vaak bent u verkouden of ziek?

Alleen op basis van een gezonde en energieke bevolking kan een gezonde en krachtige economie ontstaan, die het draagvlak vormt voor goede sociale voorzieningen en de voorspoedige ontwikkeling van wetenschap en kunsten. In dit boek zullen we verder een voorbeeld geven van het feit dat een gezonde bevolking een vanzelfsprekende hoogstaande moraliteit kent en een minimum aan wetten en regels nodig heeft om goed te kunnen functioneren.

Hoewel de individuele gezondheid als resultaat van gezonde voeding het onderwerp van dit boek is, zal de aandacht regelmatig gaan naar de positieve maatschappelijke en economische consequenties van een uitnemende individuele gezondheid.

Samuel Johnson heeft het als volgt geformuleerd:

“To preserve health is a moral and religious duty, for health is the basis for all social virtues. We can no longer be useful when not well.”

**Wilt u de wereld verbeteren, begin dan bij u zelf door gezond te eten.**

## 2) De gezondheid van mensen en ratten

In 1936 gaf een Schotse arts, Sir Robert McCarrison, voorheen hoofd van het Bureau voor Voeding Onderzoek in Brits India een serie van drie lezingen voor de Royal Society of Arts in het kader van de zogenaamde Cantor Lectures. De stelling die in deze lezingen onderbouwd werd, is dat:

“The greatest single factor in the acquisition and maintenance of good health is perfectly constituted food”.

Deze Cantor Lectures kunnen gezien worden als het eerste begin van een wetenschappelijke bewustwording van het belang voor de gezondheid van gezonde voeding. Deze Cantor Lectures zijn uitgegeven als boek onder de titel “Nutrition and National Health”<sup>1)</sup>.

Het was Sir Robert opgevallen dat de verschillende bevolkingsgroepen van het voormalig Brits India, elk met hun eigen strikte voedingsgewoonten, in hun algemeenheid grote verschillen vertoonden in lengte, lichaamsgewicht, uithoudingsvermogen, prestatievermogen en gezondheid. De lichamelijke ontwikkeling en gezondheid van de noordelijke bevolkingsgroepen was opmerkelijk veel beter, dan die van de zuidelijke, oostelijke en westelijke bevolkingsgroepen. Tegelijk constateerde hij een gestage afname van de kwaliteit van de voeding vanuit het noorden naar de andere windrichtingen. Een afname met betrekking tot de hoeveelheid en kwaliteit van de eiwitten en vetten, de kwaliteit van de granen, het gehalte aan mineralen en vitamines in de voeding en de evenwichtigheid van de voeding als geheel.

Hoewel McCarrison dit niet noemt, is opvallend dat, als men de kaart van het voormalig Brits India bekijkt, de noordelijke gezonde volkeren in of tegen het hooggebergte wonen van de Himalaya en de Hindu Kush. Naar het Zuiden, Oosten en Westen wordt het Indiase subcontinent relatief veel lager.

De voeding van de noordelijke bevolkingsgroepen kan in vier groepen ingedeeld worden. De eerste groep bestond uit chapatti, volkoren tarwe, vers gemalen, niet gerezen, heel lichtjes gebakken en meteen gegeten al dan niet met dun boter. Alle eiwitten, vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen uit de volle tarwekorrel worden daarmee nauwelijks verhit geconsumeerd. Als chapatti niet meer vers is, smaakt het vieselijk en dat zorgt ervoor dat het alleen vers gegeten wordt. De tweede groep was verse rauwe melk, niet gepasteuriseerd of gehomogeniseerd, en daarvan afgeleide melkproducten. De derde groep bevatten de zaden van peulvruchten, die al dan niet gekiemd gegeten werden. De vierde groep tenslotte bestond uit groenten en fruit. In zijn algemeenheid werd er weinig vlees gegeten ongeveer één keer per week. Alleen de Pathanen aten relatief veel vlees. Ook zij verheugden zich echter in een uitstekende gezondheid

In de andere delen van India was niet tarwe maar rijst de hoofdvoeding. Sir Robert kwalificeert rijst in vergelijking met tarwe als een relatief armzalige graansoort. De rijst wordt ontdaan van zijn vlies, gepolijst, vaak gewassen en gekookt. Door al deze behandelingen wordt de rijst grotendeels ontdaan van zijn eiwitten, vitamines en mineralen en houdt men vooral de koolhydraten over. In feite consumeerde men lege calorieën, wel brandstof, maar geen of weinig bouwstoffen. Daarbij kwam dat er heel weinig verse rauwe melk of melkproducten geconsumeerd werden.

Er zijn weinig bruikbare eiwitten voorhanden in zo'n dieet en de kwaliteit van die eiwitten is onder de maat. Groenten en fruit werden slechts incidenteel genuttigd. Vlees werd vaak, uit geloofsovertuiging, in het geheel niet gegeten. Kortom een eigentijdse variant van junkfood.

Dat rijst een relatief armzalige soort graan zou zijn, moet gezien worden als een vooroordeel van een Engelse tarwe eter met alleen maar ervaring in het voormalig Brits India. Er zijn voorbeelden te geven van bevolkingsgroepen in Japan en Vietnam, die op een rijstdieet indrukwekkende fysieke prestaties neerzetten. Het is niet alleen de behandeling van de rijst, die maakt dat de voedingswaarde grotendeels verloren gaat. Met name de vruchtbaarheid van de bodem waarop de rijst geteeld wordt, is zeer belangrijk voor de resulterende voedingswaarde van de rijst. Hetzelfde geldt uiteraard voor tarwe. Ook daar bepalen de vruchtbaarheid van de bodem en de behandeling van de volle tarwekorrel de voedingswaarde. De voedingswaarde van witbrood gemaakt van tarwe, verbouwt op een relatief onvruchtbare bodem en gemest met kunstmest, heeft een voedingswaarde die ook ver onder de maat is.

Sir Roberts hypothese was dat de verschillen in fysieke ontwikkeling en gezondheid verklaard konden worden door de voedingsgewoonten van de verschillende bevolkingsgroepen. Deze hypothese werd getest met behulp van ratten. Hij had een albino rattensoort gefokt op het dieet van de Sikhs en de Pathanen, de gezondste noordelijke bevolkingsgroepen. Deze ratten kregen jongen en nadat zij gespeend waren, werden op deze jongen de voedingsproeven uitgevoerd met de voeding van de uitgesproken gezonde bevolkingsgroepen, de Sikhs en de Pathanen. Verder werd de voeding beproefd van de bevolkingsgroepen, die als minder gezond gekwalificeerd werden, de Maharatta, Gurkha en de Kanarese. Tenslotte kregen de ratten ook de voeding van de uitgesproken ongezonde bevolkingsgroepen, de Bengali en Madrassi.

Het resultaat was zoals verwacht. Ratten die de voeding kregen, van de gezonde noordelijke bevolkingsgroepen, de Sikhs en de Pathanen mochten zich verheugen in een uitstekende gezondheid. Ratten, die het dieet kregen van de Bengali en de Madrassi hadden een uitgesproken slechte gezondheid. Ratten die het dieet kregen van de Maharatta, de Gurkha en de Kanarese hadden een gezondheid die tussen deze twee uitersten lag.

De ratten op de voeding van de Sikh en de Pathanen hadden een uitstekende fysieke ontwikkeling en waren nooit ziek. Er waren geen sterfgevallen door natuurlijke oorzaken, er was geen sprake van overlijden van drachtige vrouwtjesratten en ook de jonggeboren ratten bleven allen in leven. Wel waren er een aantal overlijdensgevallen te betreuren door ongevallen. Deze ratten werden gevoed met chapattis met dun boter, gekiemde zaden en peulvruchten, verse rauwe wortelen, verse rauwe kool zoveel als ze maar hebben wilden. Verder kregen ze verse rauwe melk, eens per week een kleine portie vlees met been en een overvloed aan water om te drinken en zich te wassen. Behalve af en toe een lintworm cyste hadden deze ratten geen zichtbare vorm van ziekte.

De ratten op het dieet van de Bengali en de Madrassi werden gevoed met witte, gekookte rijst, peulvruchten, kruiderij en een beetje melk.



Alle denkbare ziektes van de verschillende organen werden geconstateerd. Longziektes, keel- neus- en oorziektes, oogziektes, ziektes van het maagdarmkanaal en de lever, ziektes van de urinewegen, ziektes van de voortplantingsorganen, huidziektes, bloedziektes, lymfeziektes, ziektes van het endocriene systeem, ziektes van het zenuwstelsel en hartziektes. Ongeveer de situatie in onze tegenwoordige ziekenhuizen. Hersenziektes werden niet bepaald, omdat dat te tijdrovend was. De voortplanting geschiedde moeizaam, vrouwtjesratten konden niet drachtig worden, overleden terwijl ze drachtig waren, of aborteerden spontaan. De sterfte onder de jongen was hoog. Opmerkelijk is dat er geen kankers gerapporteerd werden. Er werden voorts geen genetisch superieure ratten gevonden, die zich op deze ondermaatse voeding toch gezond konden ontwikkelen.

Een later experiment van McCarrison gaf inzicht in mogelijke maatschappelijke consequenties als gevolg van ongezonde voeding. Ratten kregen de voeding van de armere klassen van Engeland in die tijd. Wit brood, margarine, gesuikerde thee, gekookte groenten, vlees uit blik en goedkope jam. Op deze voeding groeiden de ratten slecht en ontwikkelden wat men zenuwzwakte bij ratten kan noemen. Zij begonnen hun verzorgers te bijten en werden ook onderling agressief. Vanaf de zestigste dag begonnen zij hun zwakkere soortgenoten te doden en op te eten. Bedacht moet worden dat de ouders van deze ratten een uitstekende voeding genoten hadden, een uitstekende gezondheid hadden en dat deze ratten in de fase van conceptie, dracht en toen ze gezoogd werden dus ook uitstekend gevoed waren. In dit verband kunnen we ons afvragen of de gestage groei van agressie, vandalisme, zinloos geweld en criminaliteit in onze huidige maatschappij terug te voeren is op de kwaliteit van onze moderne industriële voeding.

In de voetsporen van McCarrison bestudeerde ook G. T. Wrench de samenhang tussen voeding en gezondheid. Hij was een Engelse doctor, die minder geïnteresseerd was in ziekte, maar des te meer in gezondheid. In "The Wheel of Health"<sup>2)</sup> dat in 1938 verscheen, geeft hij een totaal overzicht van wat er in zijn tijd over de relatie tussen voeding en gezondheid bekend was. Hij beschrijft onder meer het Deense "experiment" in de samenhang tussen voeding en gezondheid. Nadat de VS de oorlog verklaarde aan Duitsland in de eerste wereldoorlog werd Denemarken geblokkeerd en kreeg het geen Amerikaans graan meer, omdat dat mogelijk doorgevoerd zou worden naar Duitsland. Denemarken gebruikte het Amerikaanse graan om zijn bevolking van 3.5 miljoen mensen en 5 miljoen stuks vee te voeden. Door de blokkade was er nu een tekort aan graan. Onder leiding van Professor Mikkel Hindhede, directeur van het Staatsinstituut voor Voedselonderzoek en voedseladviseur van de Deense regering werd besloten om 80 procent van de varkens te slachten en ongeveer 16 procent van de koeien. Het lokaal verbouwde graan, dat niet langer door het vee gegeten werd, kon daardoor geconsumeerd worden door de Denen zelf. De voeding van de Denen bestond nu uit volkorenbrood met veel grove zemelen, pap, groenten, aardappelen, knol en wortel groenten, melk, boter en fruit. Hiermee gingen de Denen terug naar een dieet dat hun voorvaderen eeuwenlang gegeten hadden voordat het goedkope Amerikaanse graan ter beschikking kwam en de vlees en eieren productie op gang kwam. De productie van sterke drank uit graan en aardappelen werd verboden en de productie van bier werd gehalveerd. Er bleef een geringe hoeveelheid vlees beschikbaar, vooral voor de boeren en de mensen die het betalen konden.

Deze voedingsmaatregelen begonnen in maart 1917 en werden streng uitgevoerd vanaf oktober 1917 tot oktober 1918. Niet alleen bleef de Deense bevolking goed gevoed, maar de gezondheid verbeterde aanzienlijk. Dit kwam statistisch tot uiting een daling van het sterftecijfer van 12,5 naar 10,4 per duizend. Hindhede stelde dat het in die tijd het laagste sterftecijfer was dat ooit geboekt was in Europa.

In de tweede wereldoorlog zijn overigens dezelfde soort verbeteringen in de gezondheidstoestand van de bevolking als gevolg van de voedseldistributie gedocumenteerd. Met name in Engeland, Duitsland en Frankrijk. In Frankrijk is ooit een studie gepubliceerd naar de verbetering in de gezondheidstoestand in de Franse steden, waar de distributie door de Duitse bezetter streng toegepast werd, vergeleken met het platteland waar dit voor de bezetter niet mogelijk was. Het idee echter dat de Duitse voedseldistributie heilzaam was geweest, was dermate onacceptabel dat de Franse arts, die deze studie in zijn wetenschappelijke onnozelheid geschreven had, tot gevangenisstraf veroordeeld werd!

De verbetering van de Deense gezondheid werd door de vegetariër Hindhede toegeschreven aan twee factoren, minder vlees en minder alcohol. In essentie voerde Hindhede een vegetarisch dieet met gebruik van melkproducten in. Duidelijk is dat dit Deense dieet gezond was, de mortaliteit daalde immers flink. Dat de oorzaak was dat er minder vlees werd gegeten moet betwijfeld worden. De ervaringen in andere toenmalige Deense gebieden spreken dit tegen. Deze gebieden waren de Faro eilanden, IJsland en Groenland. In deze gebieden werd in vorige eeuwen voornamelijk vlees van zoogdieren, vogels, vis en schaaldieren gegeten en de gezondheid in deze gebieden werd toen als uitstekend gekwalificeerd. Van belang is om te signaleren dat vrijwel het gehele dier, de hele vogel en de gehele vis gegeten werd en dat vlees, vis of schaaldieren vaak rauw gegeten werden.

Het voorbeeld van IJsland dat Wrench noemt is bij uitstek interessant. Na de kolonisatie van IJsland in de negende eeuw werd het klimaat in de 14<sup>e</sup> eeuw kouder en werd de landbouw daardoor onmogelijk. Veeteelt en visvangst bleven wel mogelijk. De hoofdvoeding was vooral vis en vlees. Een schrijver rond 1500 rapporteert, dat er in IJsland tachtigjarigen waren, die nog nooit brood hadden geproefd. In plaats daarvan werd er, naast zeegroenten, schaaldieren, vis en vlees gegeten. Hout om te stoken of te koken was schaars. IJsland was vrijwel van zijn bossen ontdaan en het was vooral aangespoeld wrakhout dat als brandhout gebruikt werd. Tot 1850 was er geen sprake van tandbederf of engelse ziekte en was de algemene gezondheid uitstekend. Tegenwoordig importeert IJsland onder meer wit meel, geraffineerde suiker, gedroogde vruchten en voedsel in blik. Tandbederf en vele andere ziekten komen nu veel voor.

Tandbederf wordt vaak niet gezien als een ernstige ziekte. Het is echter meestal de eerste indicatie dat het met de gezondheid bergafwaarts gaat. Bekend is dat gezonde mensen een perfect gebit hebben met goed ontwikkelde kaken, waarin de tanden en kiezen ruim plaats hebben. Ook bij dieren is dit het geval. Het gezegde dat men een gegeven paard niet in de bek moet zien, verwijst hier naar. Tandbederf als eerste indicator van de gezondheidstoestand komt in het vervolg vaak aan de orde, met name in het wereldwijde onderzoek van de tandarts Weston Price naar de gezondheid van primitieve samenlevingen.

Interessant is verder dat het dier of de vis vrijwel in zijn geheel werd gegeten en dat het resultaat een uitstekende gezondheid was. Net zoals de nauwelijks verhitte tarwekorrel, die in zijn geheel werd gegeten, aangevuld met andere “gehele” voedingsmiddelen ook in een uitstekende gezondheid resulteerde. Gezonde dieren, gezonde vogels, gezonde vissen en een gezonde tarwe- of rijstkorrel, beschikken allemaal over alle bouwstoffen, die nodig zijn om hun eigen gezondheid overeind te houden. Verder zijn deze bouwstoffen in het juiste onderlinge evenwicht. Bij bouwstoffen kunnen we denken aan eiwitten, onverzadigde vetzuren, vitaminen, mineralen etc.

Als dieren of planten niet uit eigen kracht gezond zijn en blijven, dan kunnen we ze beschermen tegen ziektes door landbouwvergiften of antibiotica toe te passen. Dit houdt ze echter alleen maar kunstmatig gezond, dat wil zeggen, ze zijn niet ziek. Kunstmatig gezonde planten of dieren missen iets waardoor ze in principe vatbaar zijn voor ziekten. Een gebrek aan zink bijvoorbeeld, maakt vatbaar voor infectieziekten. Ook als we maar een deel van een verder echt gezond dier, vogel, vis, tarwe of rijstkorrel consumeren, dan krijgen we ook maar een deel van de voor ons noodzakelijke bouwstoffen binnen, die bovendien niet in evenwicht zijn. Als die tekorten niet in een ander gedeelte van het dieet gecompenseerd worden, dan krijgen we een tekort aan bepaalde voedingsstoffen. Het resultaat is, zoals McCarrison en anderen aangetoond hebben, dat ziekten hun kans krijgen en dat we ziek worden, of dat onze gezondheid zich bevindt in het gebied tussen ziekte en een werkelijk optimale gezondheid, dat Kollath de mesotropie genoemd heeft.

Wrench komt tot de slotsom dat het onderstaande dieet de beste waarborg vormt voor een goede gezondheid en, indien van jongs af aan gegeten, een uitstekende fysieke ontwikkeling.

- Eet vooral “gezonde” groenten, schil ze niet, kook ze in zo weinig mogelijk water en consumeer ook het kookwater. (Consumeer tegenwoordig het kookwater alleen bij biologische groenten, anders worden de pesticides die in het kookwater overgegaan zijn ook geconsumeerd)
- Eet groenten en rijp fruit zo snel mogelijk nadat ze geoogst zijn.
- Eet veel salades en smakelijke rauwe wortelgroenten. (Wortelgroenten concentreren landbouwvergif, dus alleen biologische wortelgroenten eten.)
- Drink meer melk, karnemelk en magere melk. (Alleen vers en rauw, dus niet als ze gepasteuriseerd of gesteriliseerd zijn)
- Eet minder vlees, als graan, groenten, melk en kaas gegeten worden; eet vooral ook de organen en het vel. (Alleen bij biologisch gevoede dieren.)
- Eet veel vers fruit in het seizoen.
- Eet alleen zongedroogd fruit buiten het seizoen.
- Eet gekiemde zaden met name in de winter en het vroege voorjaar.
- Eet volkorenbrood.
- Eet boter en kaas. (Alleen van biologisch gevoede dieren.)
- Drink “verse” wijn. Vers betekent dat de wijn klaar is met fermenteren en voordat ze geconserveerd wordt.
- Eet zo min mogelijk verschillende soorten voedsel per maaltijd. Dit om het de spijsvertering niet onnodig moeilijk te maken.

Hierbij moet in gedachten worden gehouden dat Wrench dit schreef voor de tweede wereldoorlog toen nog veel groenten en aardappelen die in Engeland gegeten werden uit eigen tuin kwam. De productie van vlees, melk en melkproducten was nog “biologisch”.

Verder is opvallend dat in dit advies aanwijzingen voor de soorten voedsel, de manier van eten en de bereiding door elkaar lopen. Het belang van een juiste bereiding wordt in de nu volgende studie van Pottenger onderstreept.

### 3) De gezondheid van katten

In 1932 begon Francis M. Pottenger een tienjarige studie<sup>1)</sup> naar de samenhang tussen de bereiding van voeding en de gezondheid van zo'n negenhonderd katten. Pottenger was een zeer vooraanstaand arts en was voorzitter van verschillende beroepsverenigingen, waaronder de Los Angeles County Medical Association, The American Academy of Applied Nutrition en The American Therapeutic Society.

Pottenger had een extract van het schors van de bijnier van koeien en stieren ontwikkeld, dat gebruikt werd bij de behandeling van tuberculose. Omdat de potentie van het extract sterk kon verschillen, werd de potentie bepaald door testen op katten.

Pottenger omringde zijn katten met alle mogelijke zorgen maar ondanks een dieet van verse rauwe melk, levertraan en gekookt slachtafval vertoonden de katten verschijnselen van voedingstekorten. Ze hadden een zwakke gezondheid en gingen gemakkelijk dood. De voortplanting was problematisch en de jonge katten die geboren werden, vertoonden afwijkingen aan het skelet en de organen. Op een gegeven moment had Pottenger zoveel katten te voeden, dat hij het slachtafval niet meer kon koken en hij begon een gedeelte van de katten te voeren met vers en rauw slachtafval. Tot zijn verbazing werd de gezondheid van deze katten al snel beter dan die van de katten die nog steeds gekookt slachtafval kregen. Dit was voor hem reden om zijn onderzoek op te zetten. In dit onderzoek werden 900 katten gebruikt. Het voldeed aan de hoogste eisen van de toenmalige wetenschap. Het is, merkwaardig genoeg, nooit herhaald.

#### 3.1) De katten studies

Wat niet genoeg benadrukt kan worden is dat het nu niet gaat over een vergelijking van verschillende diëten zoals bij McCarrison. Deze studies gaan over hetzelfde dieet met als enig verschil de bereiding, rauw dan wel gekookt bij vlees of rauw dan wel met hitte bewerkt bij melk.

Bij melk werd onder meer het verschil onderzocht van verse rauwe onbewerkte melk, versus gepasteuriseerde melk, melkpoeder en gesuikerde gecondenseerde melk. Het bleek dat zelfs de voeding van de koeien die de melk leverden consequenties had voor de gezondheid van de katten die de melk consumeerden. De vlees en melk studies waren als volgt opgezet.

##### *De vlees studie*

- Gezond dieet A : 1/3 rauwe melk en levertraan + 2/3 rauw slachtafval.
- Ongezonder dieet B : 1/3 rauwe melk en levertraan + 2/3 gekookt slachtafval.

##### *De melk studie*

- Gezond dieet A : 1/3 rauw slachtafval en levertraan + 2/3 rauwe melk.
- Ongezonder dieet B : 1/3 rauw slachtafval en levertraan + 2/3 melkpoeder.
- Ongezonder dieet C : 1/3 rauw slachtafval en levertraan + 2/3 gesuikerde gecondenseerde melk.
- Ongezonder dieet D : 1/3 rauw slachtafval en levertraan + 2/3 gepasteuriseerde melk.

Kort samengevat zijn de voornaamste resultaten van de studie als volgt:

In de vlees studie werd de ontwikkeling van de gezondheid van katten op rauw en gekookt slachtafval over een drietal generaties gevolgd. Hetzelfde beeld als bij de ratten diëten van McGarrison ontstond. De katten op een geheel vers en rauw dieet mochten zich verheugen in een uitstekende gezondheid. Dit kwam tot uiting een moeiteloze voortplanting, goede uniforme ontwikkeling van het skelet en ruime kaken waarin alle tanden goed plaats hadden en mooie van gezondheid glanzende vachten met weinig haaruitval. Ontstekingen en ziekten van het tandvlees waren zeldzaam. De katten hadden een goede weerstand tegen infecties, vlooien en parasieten. Het waren vriendelijke dieren, met een stabiel humeur en ze beschikten over een goede coördinatie. Miskramen waren zeldzaam. De doodsoorzaak was meestal ouderdom. Sectie na overlijden toonden normale inwendige organen aan. Jaren nadat het onderzoek was afgelopen, viel het Pottenger op dat katten op een geheel rauw dieet erg lang leefden, vaak wel 20 jaar

De katten die gekookt vlees kregen toonden duidelijke verschillen in vergelijking met de rauwe voeding groep. Verschillen die groter werden bij de opvolgende generaties. Jongen uit dezelfde worp vertoonden grote verschillen in grootte en in skeletstructuur, met name in de ontwikkeling van het aangezicht, de kaken en de tanden. In de derde generatie waren de botten zo zacht, dat ze rubberachtig aanvoelden. Problemen met de ogen, infecties van inwendige organen, reumatiek, hartproblemen, onvoldoende schildklierfunctie, ontstekingen van de gewrichten en het zenuwstelsel, huidproblemen, allergieën, inwendige en uitwendige parasieten en vele andere ziekten en afwijkingen waren normaal. De coördinatie was slecht. Als de katten omhoog geworpen werden, dan hadden ze moeite om op hun poten neer te komen. Longontstekingen en ettergezwollen in de longen waren de meest voorkomende oorzaken van overlijden. De jonggeboren katten overleden ook vaak aan longontsteking en daarnaast aan diaree. Net zoals bij de ratten studies van Mc McCarrison werden er geen gevallen van kanker gerapporteerd. Ook werden er geen genetisch superieure katten gevonden, die zich aan de negatieve effecten van deze ongezonde voeding konden onttrekken.

De problemen met de ontwikkeling van het skelet geven aan dat er iets mis moest zijn met de calcium stofwisseling. De botten van de tweede en derde generaties jongen hadden een kalk- en fosfor-gehalte, dat een derde tot een half was van dat van jonge katten op het vers en rauw vlees dieet.

Interessant is dat ook het seksuele gedrag was veranderd, de katers waren lief en hadden weinig interesse in de poezen, maar daarentegen een levendige interesse in collega katers. De poezen vertoonden onderling ook abnormaal seksueel gedrag en waren geïrriteerd en vechtlustig. Dit soort gedrag werd nooit gezien bij de katers en poezen in de rauwe vlees en rauwe melkgroep. Met andere woorden, bij deze katten leidde het verhitten van voedsel naast ziekte ook tot homoseksueel gedrag.

In de melkstudie werden vier groepen katten vergeleken. De verse rauwe en onbewerkte melk samen met het rauwe vlees produceerden generaties katten met een uitstekende gezondheid. Het bewerkte melk dieet kende drie varianten; gepasteuriseerde melk, melkpoeder en gesuikerde gecondenseerde melk. In alle drie de bewerkingen wordt de melk verhit.

De gezondheid van de katten op een dieet met gesuikerde gecondenseerde melk en met melkpoeder werd zeer zwaar beschadigd. De katten op gepasteuriseerde melk vertoonden ongeveer dezelfde schade als de katten op gekookt vlees in de vleesstudie.

Belangrijk is de volgende variant van de vleesstudie. De rauwe, verse, onbewerkte melk kwam nu van twee verschillende groepen koeien. De ene groep koeien at vers gras in de wei, de andere groep gedroogd gras in de stal. De gezondheid van katten op gekookt vlees met verse, rauwe, onbewerkte melk van koeien die vers gras gegeten hadden was duidelijk beter dan die van katten op hetzelfde dieet, maar waarvan de melk kwam van koeien die gedroogd gras aten. Zelfs deze “bewerking” van de melk had dus duidelijke gevolgen voor de gezondheid van de katten!

Het effect van vers gras versus gedroogd gras werd bevestigd in een studie met hamsters, waaruit bleek dat zelfs een kleine temperatuurverhoging van vers gras in zakken die voor het vervoer van het verse gras gebruikt werden, negatieve consequenties voor de gezondheid van de hamsters had.

Deze laatste resultaten zijn heden ten dage nog belangrijker dan voor de tijd waarin Pottenger leefde. Vlees en melk van geheel met vers gras gevoerde koeien is moeilijk te krijgen. Bovendien, wat is de kwaliteit van het gras zelf? Hoe is het gemest?

Een moderne manier van verhitten van is met behulp van de magnetron. Deze was in de tijd van Pottenger nog niet bekend. Inmiddels is het een en ander bekend geworden over de effecten van het verhitten van voedsel op deze manier.

### **3.2) De magnetron**

Andersen rapporteert in “Science in Agriculture” <sup>2)</sup> dat in een ongepubliceerde studie katten werden gevoerd met gekookt voedsel uit de magnetron. De gezondheid van deze katten werd zo nadelig beïnvloed, dat ze allen binnen enkele maanden overleden. Deze studie werd niet gepubliceerd uit angst voor mogelijke rechtszaken aangespannen door de belanghebbende industrie.

Hendel en Ferreira memoreren een Engelse studie naar de gevolgen voor de gezondheid van het gebruik van de magnetron. Katten werden in een ruimte met alleen kunstlicht gehouden en kregen alleen voedsel en water uit de magnetron. De katten hadden daarbij de vrije keus uit verschillende soorten voedingsmiddelen, die echter allemaal in de magnetron gekookt waren. Alle katten overleden binnen een maand<sup>2a)</sup>.

In Zwitserland heeft een studie door Hertel en Blanc over het effect van in de magnetron bereid voedsel op de gezondheid van volwassen mensen plaatsgevonden. De studie toonde aan dat voedsel dat in de magnetron was bereid veranderingen produceerde in de voedingsstoffen van het voedsel. Het bloed van de deelnemers aan de vijfdaagse proef vertoonde een bloedbeeld dat grote gelijkenis vertoonde met dat van mensen in een voorstadium van kanker. De resultaten van de studie waren dusdanig bedreigend dat de Zwitserse industrie de zaak in 1992 voor de Zwitserse rechter heeft gebracht. Deze heeft verdere publicatie van de resultaten van dit onderzoek verboden.

Blanc haakte geïntimideerd af. Hertel zette door en het Europese hof heeft hem in 1998 in hoger beroep in het gelijk gesteld. In Zwitserland is het nu onder andere voor restaurants verplicht om de bezoekers te informeren als ze de magnetron gebruiken.

Sally Fallon rapporteert<sup>3)</sup> dat men, in sommige Amerikaanse ziekenhuizen, waar te vroeg geboren baby's opgenomen waren, was begonnen met de gekoelde afgekolfde moedermelk op te warmen in de magnetron. De hoge sterfte onder de baby's die aldus gevoed werden, was reden om met deze praktijk te stoppen en weer terug te gaan naar de oude wijze van opwarmen. Sommige mensen warmen het flesje voor de baby in de magnetron op. In het licht van het bovenstaande lijkt dit niet wenselijk.

### **3.3) Effecten op volgende generaties**

Niet alleen heeft verhitting van het voedsel van katten nadelige gevolgen voor de lopende generatie ook de volgende generaties lijden daaronder. Van de katten in de vlees studie, die gekookt vlees kregen, werd de gezondheid elke generatie duidelijk slechter. In de eerste generatie was het aantal miskramen 25 procent. In de tweede generatie steeg dat naar 70 procent. De gezondheid in de derde generatie was zo slecht dat voortplanting niet meer mogelijk was. Alle derde generatie katten op gekookt vlees stierven voordat ze zes maanden oud waren en kregen dus geen jongen.

Als jonge katten, geboren uit de eerste generatie katten op een ongezond dieet, dus op gekookt vlees of met hitte bewerkte melk, weer op een volledig vers en rauw dieet gezet werden, verbeterde hun gezondheid aanmerkelijk. Echter, er waren meerdere generaties nodig om de nakomelingen van gedegeneerde eerste generatie katten weer in dezelfde staat van gezondheid terug te brengen als katten die altijd op een vers en rauw dieet hadden gestaan.

Simpelweg door het verhitten van voeding is het dus mogelijk om in één generatie zoveel schade aan te brengen, dat er meerdere generaties nodig zijn om de schade weer te herstellen.

Het lijkt erop dat de industriële bewerking van ons voedsel vergelijkbare consequenties voor de mens heeft. In dit verband is het interessant dat een onderzoek van de universiteit van Florida onthulde dat in 1929 het aantal zaadcellen van de gemiddelde Amerikaanse man 100 miljoen per milliliter zaad was. In 1973 was dit gedaald naar 60 miljoen. In 1980 was dit verder gedaald naar 20 miljoen. Dit onderzoek wordt geciteerd door Andersen in zijn eerder genoemd boek. Hij suggereert dat dit komt door de wettelijk verplichte toevoeging van synthetische vitamine B1 aan wit, met chloor gebleekt meel. Proeven met varkens wezen uit dat deze dieren steriel werden door de toevoeging van synthetische vitamine B1 aan hun voedsel. In dezelfde periode is de gemiddelde Amerikaan echter ook steeds meer steeds intensiever industrieel bewerkt voedsel gaan eten.

Sally Fallon rapporteert dat 25 procent van de Amerikaanse huwelijken onvruchtbaar is. Gabriel Cousens rapporteert, dat volgens het Kellogg Report van de 30 miljoen paren in 1980, met een vrouw in de vruchtbare leeftijd, er 44 procent zonder technische hulp geen kinderen kunnen krijgen<sup>4)</sup>.

Professor Belpomme rapporteert vergelijkbare ontwikkelingen voor Frankrijk in zijn eerder genoemd boek<sup>5)</sup>. Hij schrijft de groeiende menselijke onvruchtbaarheid toe aan de bijwerking van landbouwvergiften.



Hij maakt zich met name zorgen over de toenemende steriliteit van mannen. Iets wat volgens hem een volstrekt nieuw verschijnsel is en dat zich bij alle met uitsterven bedreigde diersoorten voordoet. Bij deze diersoorten is het verband tussen steriliteit van het mannetje en landbouwvergif zo goed als bewezen.

Het goede nieuws komt in dit verband van Dr. Schnitzer. Zijn ervaring is dat het bij mensen mogelijk is om de opgelopen schade snel te herstellen. Als ouders van ongezonde kinderen hun dieet volgens zijn voorschriften aanpassen, dan is het eerstvolgende kind in de regel weer goed gezond. Op het dieet van Dr. Schnitzer komen we uitgebreid terug. Schnitzer en Kousmine rapporteren dat steriliteit van de vrouw in 80% van de gevallen door aanpassing van het dieet is te genezen. Ook op Kousmine komen we terug.

In het volgende hoofdstuk laten we de onderzoeken van Weston Price, een Amerikaanse tandarts, de revue passeren. Hij heeft onderzoek gedaan naar de eetgewoonten van primitieve samenlevingen met een uitstekende gezondheid over heel de wereld. Hij documenteert de nadelige gevolgen voor de gezondheid van deze samenlevingen als ze overstapten op modern, geraffineerd en industrieel bewerkt voedsel zoals dat in onze Westerse samenleving gangbaar is.

#### 4) Gezonde mensen

In 1939 publiceerde Dr. Weston Price het resultaat van zijn jarenlange onderzoeken over de hele wereld naar de voeding en de manier van leven van samenlevingen van groepen mensen, die een uitstekende gezondheid hadden. Zijn boek heeft als titel “Nutrition and Physical Degeneration”. Weston Price werd in Canada geboren in 1870 en studeerde in 1893 af in de tandheelkunde. Hij praktiseerde in de VS. Zijn artikelen genoten grote wetenschappelijke erkenning en zijn boeken over de tandheelkunde werden algemeen erkend als gezaghebbend.

In zijn praktijk kwam hij problemen bij de kinderen van zijn patiënten tegen, die de ouders zelf niet hadden. Deze kinderen hadden meer last van tandbederf dan hun ouders en daarnaast bleef de ontwikkeling van de kaken achter, zodat de tanden en kiezen hun plaats in de kaak niet goed konden innemen. Overbeten, onderbeten, tanden en kiezen die schots en scheef in de kaken groeiden, waren het resultaat. Verder viel het hem op dat de status van het gebit een weerspiegeling was van de algemene gezondheid. Hij vond slechte gebitten vooral bij mensen met een slechte gezondheid. Goede gebitten daarentegen vond hij vooral bij mensen met een goede gezondheid.

Het was Price bekend dat de mensen in geïsoleerde, primitieve samenlevingen vaak over een uitstekend gebit en gezondheid beschikten. Price besloot om wetenschappelijk onderzoek te doen naar de oorzaken hiervan. Zijn bevindingen waren verrassend. Hij vond hele samenlevingen met geen of nauwelijks sporen van tandbederf, goede ontwikkeling van het aangezicht, de kaken en verdere botten, geen chronische of degeneratieve ziekten, laat staan psychoses en nauwelijks infectieziekten.

Zo ondervroeg hij bijvoorbeeld een Amerikaanse arts, Dr. Josef Romig, die onder de Eskimo's leefde. Deze rapporteerde dat hij in 35 jaar geen enkel geval van kanker had meegemaakt onder de Eskimo's, die de traditionele voedingspatronen volgden. Als Eskimo's, die het voedsel van de blanken aten tuberculose kregen, ging deze dokter er uiteindelijk toe over om ze terug naar hun geboortedorp te sturen, waar ze weer het traditionele voedsel moesten eten. Gewoonlijk herstelden ze dan.

Eskimo vrouwen op het traditionele dieet hadden geen enkel probleem met bevallingen. Een Eskimo vrouw, die in het totaal twintig kinderen had gebaard, beviel zo gemakkelijk, dat ze haar man niet eens meer wakker maakte als het kind kwam.

In elke primitieve samenleving waar de mensen uitstekende gebitten hadden en niet aan chronische ziekten leden toonde analyse van het voedsel aan, dat het rijk was aan voedingsstoffen, waar het toenmalige en huidige westerse dieet arm aan is. Samenlevingen werden bestudeerd waar een gedeelte nog de traditionele voedingspatronen volgden en een ander gedeelte al was overgegaan op modern geraffineerd en bewerkt industrieel voedsel.

Price deed onderzoek bij de Eskimo's van Alaska en Noord Canada, Indianen in Noord Amerika, in Melanesië, Polynesië en Hawaii, bij zes verschillende stammen in Afrika, Australië, de eilanden in de straat van Torres, Nieuw Zeeland, de Andes in Peru en het Amazone gebied.

Twee onderzoeken uit het Europa van die tijd worden onderstaand samengevat; de bevolking van het dal van de Loetschen in Zwitserland en de bevolking van de Buiten Hebriden, eilanden ten noordwesten van Schotland.

#### **4.1) Het dal van de Loetschen in Zwitserland**

Het dal van de Loetschen ligt op ongeveer 1500 meter hoogte in de Zwitserse Alpen tussen het Berner Oberland en Valais. Het Loetschentaler museum in Kippel documenteert de ongebroke geschiedenis van de menselijke bewoning van dit dal gedurende 4000 jaar. In de tijd van het bezoek van Price in 1931 leefden de bewoners in een aantal kleine dorpjes langs de rivier de Loetschen, die door het dal loopt.

De bewoners van het dal waren zo gezond, dat ze geen werk hadden voor een dokter of tandarts, laat staan voor een orthodontist. De lichamelijke ontwikkeling behoorde tot de beste van Europa. Leden van de Vaticaanse Garde werden, vanwege hun uitstekende lichamelijke ontwikkeling, bij voorkeur gerekruteerd uit de bewoners van dit soort geïsoleerde Zwitserse bergdalen. Door de afwezigheid van sociale problemen en van criminaliteit was er geen behoefte aan politie en gevangenis. Om maar helemaal niet te spreken over maatschappelijke werkers. De deuren van de huizen in het dal werden nooit op slot gedaan. Alle pogingen om het dal te veroveren waren in de loop van de geschiedenis door de bewoners met succes afgeslagen.

Op de steile hellingen van het dal werd winterhooi voor het vee en rogge voor menselijke consumptie verbouwd. De meeste mensen hielden geiten en koeien, die in de zomer graasden op de alpenweiden vlak onder de gletsjer. Kaas en boter werden gemaakt van de zomermelk en het gehele jaar door gegeten. In de zomer werden er groenten verbouwd in moestuinen. Volkoren roggebread, verse rauwe niet gepasteuriseerde melk en zomerkaas waren een hoofdbestanddeel van het voedsel. Vlees werd meestal eens in de week gegeten, van de vleesresten en van de beenderen werd soep gemaakt. Behalve de huid werd vrijwel het gehele beest dus geconsumeerd!

Kinderen, die dit traditionele voedsel aten, hadden bijna geen gaatjes in hun gebitten. Bij één op de drie kinderen werd een gaatje gevonden. Met name de gezondheid van de kinderen maakte een diepe indruk op Price:

“The sturdiness of the child life permits children to play and frolic bareheaded and barefooted even in water running down from the glacier in the late evening’s chilly breezes, in weather that made us wear our overcoats and gloves and button our collars.”

Ten tijde van het bezoek van Price aan Zwitserland overleden er meer Zwitsers aan tuberculose dan aan enige andere ziekte. In de hele geschiedenis van het dal van de Loetschen was er daarentegen nog nooit iemand aan tuberculose overleden. Dit kon gecontroleerd worden aan de hand van de overlijdensverklaringen. Price bezocht Dr. Rollier in zijn kliniek in Leysin. Deze behaalde opmerkelijke resultaten bij de behandeling van tuberculose. Van zijn 3500 patiënten was er geen één afkomstig uit geïsoleerde alpendalen. Bijna alle patiënten kwamen uit de Zwitserse laagvlakten waar de moderne geraffineerde en bewerkte industriële voeding gegeten werd op basis van wit meel en witte suiker.

Price toonde aan dat de ongebruikelijke goede gezondheid van de bewoners van het Loetschental en andere geïsoleerde Zwitserse bergdalen zijn oorzaak in de voeding vond en dat deze niet genetisch bepaald was. Ernstiger tandbederf en zelfs het verlies van tanden of kiezen werd alleen gevonden bij bewoners, die een jaar of twee het dal hadden verlaten en in die tijd een moderne Westerse voeding met wit meel en witte suiker hadden gegeten. Voor die tijd en na terugkomst was er nooit (meer) sprake van tandbederf. Als de gezondheid genetisch bepaald zou zijn, dan hadden de tanden en kiezen in uitstekende staat moeten blijven ook gedurende het verblijf buiten het dal.

In een ander, tot voor kort geïsoleerd, alpendal konden dorpen gevonden worden, waar het oorspronkelijke dieet van roggebrood en melkproducten nog gegeten werd. In één zo'n dorpje, Ayer, werden slechts 2.3 gevallen van tandbederf gevonden op iedere honderd tanden van de kinderen die onderzocht werden. Van Ayer naar Vissoie in hetzelfde dal was het slechts een uur lopen. Hier was dit aantal 20.3 per honderd. In Vissoie waren de "zegeningen" van de moderne beschaving neergedaald; wit meel, wit brood, witte suiker, jams, marmelades, stroop enzovoort. Ook hieruit blijkt dat vooral voeding de hoofdoorzaak is van de goede c.q. slechte gezondheid en dat zo erfelijkheid al een rol speelt, dat dit toch een kleine rol is. De gezonde berglucht zal wel een rol spelen, maar is secundair. Aan de rol die drinkwater speelt voor een goede gezondheid wordt door Price geen aandacht besteed.

Uiteraard tonen ook de onderzoeken van McCarrison en Pottenger duidelijk aan dat bij ratten en katten met een bepaalde (gezonde) voeding een goede gezondheid bewerkstelligt kan worden en dat met een andere bepaalde (ongezonde) voeding een slechte gezondheid veroorzaakt kan worden. Mij is opgevallen dat er geen genetisch superieure katten of ratten gevonden werden die zich aan de ziekmakende effecten van ongezonde voeding konden onttrekken. Blijkbaar leveren de ouderlijke genen alleen het ontwerp of het plan voor het te vormen lichaam. Behalve een goed ontwerp zijn er ook goede bouwstoffen nodig in de vorm van gezonde voeding om op basis van dit ontwerp ook inderdaad een gezond lichaam te realiseren.

Mijn conclusie is dat het erfelijke aspect van de menselijke gezondheid, dat zo vaak gesignaleerd wordt, in de meeste gevallen niets met erfelijkheid te maken heeft. De gezondheid van het kind wordt vooral door de voedingsstatus van de ouders, en met name van de moeder, bepaald. Zo is bijvoorbeeld de rol die foliumzuur speelt voor de vorming van de ruggengraat van de ongeboren vrucht bekend. Als de moeder onvoldoende foliumzuur voorhanden heeft, dan kan het kind met een slechte ruggengraat of zelfs met een open rug geboren worden. Verder spelen de voedingsgewoonten, die het kind aan tafel bij zijn ouders leert, een rol bij de bepaling van zijn gezondheid.

Price vroeg zich af welke factoren het voedsel uit het dal van de Loetschen zo gezond maken. Toen hij terug was in de VS liet hij zich twee maal per maand een monster van de melkproducten toesturen. Hij was een erkende autoriteit op het gebied van in vet oplosbare vitamines, met name van vitamine D complex.

Hij constateerde een veel hogere aanwezigheid van vitamines en mineralen in de melkproducten uit het dal van de Loetschen, dan in monsters van commerciële producten uit de VS en Europa. Of dat de enige reden is voor de goede gezondheid, blijft de vraag.

Het tweede onderzoek dat Price in Europa deed betrof de eilanden van de Buiten Hebriden.

#### **4.2) De eilanden van de Buiten Hebriden**

Ten noordwesten van Schotland, in de Atlantische oceaan, liggen de Buiten Hebriden. Dit is een keten van eilanden met een lengte van ruim 200 kilometer. De menselijke bewoning van deze eilanden kent een geschiedenis van 6000 jaar. In de tijd van Price waren sommige van deze eilanden zeer moeilijk te bereiken. Price rapporteert dat hij geprobeerd heeft om de eilanden Taransay en Scarpa te bezoeken, maar dat het hem niet gelukt is. Deze, kleinere, eilanden konden alleen bereikt worden met speciale vaartuigen in verband met de woeste zee en dan alleen bij gunstige weersomstandigheden. Hun isolatie was zo groot, dat een twintigjarig meisje dat van het eiland Taransay naar het eiland Harris (bekend van de Harris tweed) kwam, nog nooit een druppel melk had gezien.

Het grootste eiland, Lewis, had een dagelijkse bootverbinding met het vasteland. In een groep van honderd inwoners met een leeftijd tussen de twintig en de veertig jaar hadden 25 al een volledig kunstgebit en zo zegt Price, velen hadden er beter uitgezien als zij ook een kunstgebit hadden gehad. Hun voeding bestond uit wit meelproducten, witte suiker, ingeblikte groenten, marmelades en gezoete fruitsappen. Alle mogelijke soorten snoep waren te koop.

In plaatsen ver van de haven werd het oorspronkelijke dieet nog gegeten. Price vond een familie met twee zonen aan de andere kant van het eiland, waar de ene zoon het oorspronkelijke “primitieve” dieet nog at en de andere zoon “modern” geraffineerd voedsel. De zoon die “primitief” voedsel, havermeel pap, haverkoeken, vis, schaaldieren en beperkt melkproducten at, had een uitstekend gebit. De andere zoon had snel voortwoekerd tandbederf. Veel tanden waren al verdwenen, waaronder twee voortanden. Deze zoon at witbrood, jam, koffie met veel suiker erin en chocolaatjes, eveneens met veel suiker erin. Zijn vader vertelde met grote zorg hoeveel moeite deze jongen had om ‘s ochtends op te staan en aan het werk te gaan.

De jongere generatie had minder weerstand tegen de tuberculose dan voorgaande generaties. Om het toenemend aantal gevallen van tuberculose op te vangen was er zelfs een speciaal ziekenhuis voor gebouwd. Op sommige eilanden was de bevolking door deze ziekte gedecimeerd. Net zoals in Zwitserland aten alle tuberculosegevallen die Price hier onderzocht heeft een modern dieet met witte suiker en wit meel. De tuberculose werd door de autoriteiten geweten aan de rook binnenshuis als gevolg van de stookgewoonten. Echter, voorgaande generaties stookten op dezelfde manier en hadden geen tuberculose. Alleen de voedingsgewoonten waren veranderd.

Het eiland Harris is met twee landengtes met het eiland Lewis verbonden, maar deze landengtes zijn zo bergachtig dat ze onbegaanbaar zijn.

Praktisch gesproken is Harris dus een zelfstandig eiland. De enige haven is Tarbert. Price onderzocht de bevolking van Scalpay, een eilandje dat ruim 25 kilometer van Tarbert verwijderd ligt. Onderzoek in Scalpay wees uit, dat slechts een tand op de honderd aangetast was door tandbederf bij de onderzochte kinderen. De algemene fysieke ontwikkeling van deze kinderen werd als uitstekend beoordeeld. Hun dieet was nog traditioneel: havermeel pap, haverkoeken en zeevoedsel. Dit was in schrijnend contrast met de kinderen van het havenplaatsje Tarbert. De onderzochte kinderen vertoonden hier 32,4 aangetaste tanden per honderd. Hier werden witmeel producten, witte suiker, jams, marmelades en ingeblikte producten gegeten.

Het oorspronkelijke, traditionele dieet van de bevolking van de Buiten Hebriden berustte op de volle haverkorrel, dat een hoofdbestanddeel van de voeding was. Het andere hoofdbestanddeel was kabeljauw, kreeft, krab en schaaldieren. De gehele vis, met name de lever, de kuit, de kop en de graten (in de soep) werden gegeten. Vis en schaaldieren werden regelmatig rauw gegeten. Een gekookte schotel die gezien werd als belangrijk voor opgroeiende kinderen bestond uit kabeljauwlever en kabeljauwkoppen. De lever leverde onder ander vitamine A en vitamine D complex. De kabeljauw koppen bevatte onder meer een stof, die belangrijk was voor de schildklier. Graten waren belangrijk als de leverancier van onder andere calcium. Zeevoedsel in zijn algemeenheid is een leverancier van alle mineralen en spoormineralen. Oesters, bijvoorbeeld, leveren veel zink en koper, van groot belang voor het immuunsysteem en dus voor de weerstand tegen infectieziektes.

Hoewel Price dat niet noemt, mag verwacht worden, dat de landbouwgronden onder meer gemest werden met gecomposteerde zeewier, visafval en andere producten uit de zee. Dit levert bijzonder goed gemineraliseerde landbouwproducten op. Op deze voedingswijze had de bevolking zich 6000 jaar op deze eilanden in een zeer ruige omgeving in stand weten te houden. Na de introductie van modern industrieel geproduceerd voedsel rotten de tanden in een hoog tempo weg en werd de bevolking van sommige eilanden gedecimeerd door de tuberculose.

### **4.3) Een aantal andere gezonde samenlevingen**

#### *Eskimo's*

Price kwam niet alleen onder de indruk van de fysieke ontwikkeling en de lichaamskracht van de Eskimo's, maar had vooral grote bewondering voor hun karaktereigenschappen, hun moed, eerlijkheid, openheid, hun toewijding aan familie en gemeenschap en hun vaardigheid in het overleven in de bijzondere moeilijke omstandigheden van het leven in de buurt van de poolcirkel. In dorp na dorp vond hij geen tandbederf en geen chronische ziekten. Diegenen die gedeeltelijke leefden op geraffineerd modern voedsel vertoonde toegenomen ziekte en verval in directe verhouding met de hoeveelheid geraffineerd voedsel dat gegeten werd. Diegenen, die geheel op geraffineerd voedsel waren overgegaan, hadden last van ernstig tandbederf, sommige hadden tuberculose en anderen, die al enige jaren geraffineerd voedsel aten, hadden reumatiek.

De traditionele voeding van de Eskimo's wordt door Price als volgt beschreven. Grote hoeveelheden gedroogde zalm die gedoopt in de olie van zeehonden gegeten wordt. Deze olie bleek bijzonder rijk aan vitamine A.

Kuit werd in de zon gedroogd en vormde een heel belangrijk onderdeel van de voeding van kleine kinderen, nadat ze geen borstvoeding meer kregen. Verder aten de Eskimo's een soort rendier, kariboe genaamd, noten, zeewier, ingevroren bessen, bloesems van bloemen, zuring in zeehondenolie geconserveerd en veel bevroren vis. Tenslotte werden de organen van grote zeedieren gegeten met inbegrip van de huid van een bepaalde soort walvis met een zeer hoog vitamine C gehalte.

#### *Masai in Afrika*

De Masai zijn nomaden met grote kudde koeien en geiten. Hun traditionele voeding is melk, vlees en bloed dat vers afgetapt wordt uit de levende koe of stier, groenten, noten en fruit. Hun lichamelijke ontwikkeling is uitstekend, evenals hun verstandelijke ontwikkeling. Ze zijn zeer moedig, ze zijn in staat om alleen een aanvallende leeuw met een speer te doden. Onder de 88 onderzochte Masai werden er in totaal tien gaatjes in de gebitten gevonden van vier Masai.

#### *Landbouwende stammen in Afrika*

Stammen waarvan het hoofdbestanddeel van het traditionele voedsel granen was, die traditioneel bewerkt werden, hadden ook goed ontwikkelde kaken en een behoorlijke weerstand tegen besmettelijke ziektes. Echter hun lichamelijke ontwikkeling en hun weerstand tegen tandbederf en ziektes waren duidelijk minder dan die van stammen die vooral voedsel aten uit dierlijke bron. De sterkste en qua lichaam best ontwikkelde stammen waren vissers, jagers en veehouders.

#### *Aboriginals van Australië*

Aboriginals, die hun traditionele voeding aten, hadden een hoog ontwikkelde moraliteit en een uitstekend ontwikkelde fysiek en gezondheid. Zij stalen nooit en waren zeer betrouwbaar. Eenmaal op een westers dieet van geraffineerde voedingsstoffen degenereerde ze tot onbetrouwbare dronkelappen en dieven. Tandbederf, tuberculose en reumatiek kwamen veel voor. Sommige Aboriginals weigerden om het westerse voedsel te eten. Deze bleven sterk, gezond en zij behielden hun hoogstaande moraliteit.

De traditionele voeding van de Aboriginals aan de kusten van Australië was veel vis, zeeke, veel rauwe schaaldieren, zeeplanten, groenten en fruit. In het binnenland was het voedsel schaarser. Men at wortels, stengels, bladgroenten, bessen, zaden, maden, insecten, kleine en grote dieren. Eigenlijk alles wat bewoog of groeide en verteerd kon worden. Schedels, kaken, kiezen en tanden waren bijna perfect. Schedels, die in musea bewaard waren, toonden aan dat dit al vele duizenden jaren het geval was.

#### *Maori's van New Zeeland*

Een onderzoek van 250 schedels van Maori's resulteerde in één tand met cariës per 2000 tanden. Bijna honderd procent van de onderzochte schedels hadden normaal ontwikkelde kaken. Bekend is dat de Maori's zeevaarders waren zonder weerga. Zij navigeerde met heel beperkte hulpmiddelen met name op de sterrenhemel en op de golfpatronen in de deining op volle zee. Hun kennis van de sterrenhemel en hun ogen waren in sommige gevallen zo goed, dat zij, volgens Price, staande naast een westerse astronoom met een telescoop het exacte moment aan konden geven van een eclips van een maan van Jupiter met het blote oog. Ook hier weer het inmiddels bekende verhaal. Op hun traditionele dieet hadden de Maori's een uitstekende gezondheid.

Op een modern westers dieet van geraffineerd en bewerkt voedsel kregen zij ook alle westerse ziekten. Het oorspronkelijke dieet van de Maori's was vooral gebaseerd op zeevoedsel, schaaldieren en zeewier.

De Price Pottenger Foundation bewaart het gedachtegoed van Weston Price en Francis Pottenger. De huidige voorzitter is Sally Fallon. In een interview<sup>1)</sup> vat zij in 11 kenmerken de essentie samen van de eetgewoonten van de gezonde samenlevingen, die door Weston Price onderzocht zijn.

#### **4.4) Gezond eten volgens de Price Pottenger Foundation**

- Gezonde samenlevingen aten geen geraffineerd of gedenatureerd voedsel, zoals geraffineerde suiker, maïsstroop, wit meel, voedsel in blik, gepasteuriseerde, gehomogeniseerde of ontvette melk. Geen geraffineerde of gehydrogeneerde plantaardige vetten, geen proteïne poeders, geen kunstmatige vitamines en geen giftige toevoegingen of kleurstoffen. Kortom geen industrieel geproduceerde voeding.
- Zij aten wel dierlijk eiwit en dierlijk vet in de vorm van vis en ander zeevoedsel, watervogels, landvogels, zoogdieren, eieren, rauwe melk en rauwe melkproducten. Ook reptielen en insecten werden gegeten.
- De dagelijkse inname van calcium en andere mineralen was 4 maal zo hoog als wat we tegenwoordig normaal vinden. De dagelijkse inname van vet oplosbare vitamines zoals vitamine A en D was 10 maal zo hoog als tegenwoordig gebruikelijk is.
- In alle gezonde samenlevingen werd, naast gekookte eiwitten, een gedeelte van de dierlijke eiwitten rauw gegeten. Dit konden bijvoorbeeld zijn rauwe vis, rauw vlees, verse rauwe melk of kaas van rauwe melk.
- De diëten van gezonde samenlevingen hadden een hoog gehalte aan enzymen uit rauw voedsel. Verse rauwe melk en melkproducten, rauw vlees, rauwe vis en rauwe schaaldieren, koud geslingerde honing, koud geperste plantaardige spijsoliën, niet geconserveerde verse wijn en niet gepasteuriseerd of gefilterd bier, melkzuur gefermenteerde groenten zoals ongepasteuriseerde zuurkool, fruit en dranken leveren allemaal enzymen uit voedsel.
- Zaden, granen, bonen en noten werden geweekt, gekiemd en soms gefermenteerd voordat ze gegeten werden.
- Meervoudig onverzadigde vetzuren maakten slechts 4 procent uit van de dagelijkse calorieën. Deze kwamen uit granen, niet gebrande verse noten, vis, dierlijk vet en verse groenten.
- De verhouding omega-6 vetten (uit bijvoorbeeld zonnebloemolie) versus omega-3 vetten (uit bijvoorbeeld lijnzaadolie) was ongeveer 1 op 1. In de VS is deze verhouding tegenwoordig volstrekt zoek (20 : 1).



- Alle gezonde samenlevingen gebruikten ambachtelijk gewonnen (zee)zout. Dit werd niet geraffineerd of verhit en kende geen enkele toevoeging of bewerking.
- De meeste traditionele samenlevingen maakten soep rijk aan gelatine van beenderen en vlees. Zo profiteerden zij van alle mineralen in de beenderen.
- Er waren aparte gezonde diëten voor startende ouders, zwangere en zogende moeders en opgroeiende kinderen. Kinderen kwamen drie jaar na elkaar. De moeder kreeg zo de gelegenheid om weer op krachten te komen.

Hoe zo'n gezond etende samenleving eruit kan zien en functioneerde wordt onderstaand beschreven.

## **5) Portret van een gezonde samenleving**

Hoe kan een samenleving eruit zien, die gevormd wordt door volstrekt gezonde mensen? Onderstaand beschrijven we in kort bestek de Hunzakuts, inwoners van de Hunza vallei in wat tegenwoordig het Pakistaanse deel van Kasjmir is.

### **5.1) Algemeen**

Over de Hunzakuts zijn allerlei artikelen en boeken geschreven door schrijvers, die niet uit eigen waarneming schreven, of die slechts kort Hunza bezochten. Het belangrijkste nadeel van de meeste schrijvers was echter dat ze in gezondheid waren geïnteresseerd en dat ze daarover ook de nodige kennis en meningen hadden. Het gevolg hiervan is dat ze geen onbevooroordeelde waarnemers konden zijn. De richting van de waarnemingen en de interpretatie daarvan werd gestuurd door de kennis, de meningen en de vooroordelen van deze waarnemers. Nu wil het toeval dat er één boek is dat dit euvel niet kent. Het doet een nauwkeurig verslag van een verblijf van een jaar bij de Hunzakuts. Dit boek heet “Language Hunting in the Karakoram” en het is geschreven door mevrouw E. O. Lorimer. Haar echtgenoot en zij gingen naar Hunza om de volstrekt unieke taal te bestuderen van de Hunzakuts, het Burushaki.

Terwijl zij haar man bijstond in het “serieuze” werk, het bestuderen van de taal, beschreef zij minutieus de mensen, de samenleving, de landbouw, het voedsel en de voedselbereiding, zonder dat zij zich bewust was van het verband met de gezondheid van de Hunzakuts. Verder vonden deze waarnemingen plaats in de jaren dertig van de vorige eeuw. Een tijd waarin de invloeden van het Westerse industrieel geproduceerde voedsel nog niet de gezondheid van de Hunzakuts aangetast hadden en de bevolking nog relatief beperkt was. Met name suiker was een onbetaalbare luxe. Toch begon het verval al toe te slaan. Er was namelijk al werk voor een medische assistent. Een Indiër met een beperkte medische opleiding, die eerste hulp kon geven en over een apotheek met eenvoudige medicijnen beschikte.

### **5.2) Locatie van Hunza**

De Hunzakuts wonen in Hunza in wat tegenwoordig het Pakistaanse deel van Kasjmir is, ongeveer 100 km van Gilgit verwijderd. Zij wonen in de bergen aan de zuidkant van een grote kloof, de zonzant, tot op ongeveer 2300 meter hoogte. Boven de 2400 meter groeien de abrikozenbomen niet meer en de vrouwen weigeren om daar te gaan wonen. Aan de overkant, de noordkant, de schaduwkant, wonen de Nagirs. De Hunzakuts kant kent geen enkele vorm van natuurlijke bebossing, alle fruitbomen, wilgen en populieren zijn door mensenhanden aangeplant. De kant van de Nagirs kent een natuurlijke begroeiing met pijnbomen. Het gras aan die kant is groener en groeit beter. Toch was de gezondheid van de Hunzakuts vele malen beter dan die van de Nagirs. Zelfs de kwaliteit van de geitenwol van de Hunzakuts geiten was veel beter dan die van geiten van de Nagirs.

Het gebied is uitermate bergachtig. Hellingen van 65% zijn geen uitzondering. Er is geen weg in Hunza waar twee mensen naast elkaar kunnen lopen of waar je op een paard kan rijden, behalve de “Grote Noord weg”, die van Kasjmir naar Kashgar loopt. Ook deze weg is nooit breder dan 1.20 tot 1.80 meter. Hoogteverschillen van 500 meter in een dorp zijn niet ongewoon.

Een weg, die als goed gekwalificeerd werd, kende 50 plaatsen waar je plotseling dodelijk door neervallende rotsen geraakt kon worden.

De akkers worden geïrrigeerd door het smeltwater van de gletsjers, dat erg rijk is aan mineralen (slik). Hiervoor is drie generaties terug een viaduct aangelegd van ongeveer 18 kilometer lengte met behulp van schoppen van hout en houwelen met punten van ibex hoorn. Zonder het gebruik van waterpassen of ander instrumentarium kent dit viaduct toch een regelmatig verval. Het viaduct loopt over ravijnen en langs wanden van kloven, die voortdurend afbrokkelen. Het is een technische topprestatie, zoals er weinig in de wereld te vinden zijn.

### **5.3) De Hunzakuts**

Mevrouw Lorimer was, als echtgenote van een voormalig Brits resident, goed bekend met de verschillende volkeren van India. Vergeleken met de andere volkeren van India uit haar tijd kwamen de Hunzakuts er in haar opinie altijd als beste uit. Zelfs vergeleek zij de Hunzakuts hier en daar met de Engelsen en ook dan kwamen de Hunzakuts beter uit de vergelijking en dat wil wat zeggen. Zo roemt zij hun fysieke voorkomen en prestaties, hun intelligentie, hun zelfvertrouwen, hun altijd goede humeur, hun strikte eerlijkheid, het ontbreken van enige vorm van onderdanigheid en hun verfrissende competentie in alle zaken des levens. Met waardering noemt zij het feit dat de plaats die de vrouwen innemen gelijkwaardig is aan die van de mannen, behalve op gebieden die met zuiver fysieke kracht te maken hebben. Ondanks het feit dat de Hunzakuts moslim zijn, ontbreekt elke vorm van godsdienstfanatisme of bijgelovigheid volstrekt. Verder looft zij de strikte hygiëne en het feit dat het overal schoon is zowel binnenhuis als buiten. Iets wat natuurlijk een direct verband heeft met de goede gezondheid van de Hunzakuts. Ook vrouwen en kinderen treden haar vrijmoedig en zelfbewust tegemoet, iets ongekennds in haar ervaring in India. Diefstal, zelfs kruimeldiefstal, is onbekend. Er is geen politie en geen gevangenis. De Hunzakuts zijn gastvrij, goed gemanierd en beleefd, zelfs de kleine kinderen. Opvallend is dat we hier hetzelfde fenomeen zien als bij de Zwitsers in het dal van de Loetschen. Gezonde mensen zijn kennelijk ook mensen met een hoogstaande moraliteit en eerlijkheid.

Mevrouw Lorimer meldt wel dat de Hunzakuts gezond oud worden, maar dat er erg veel honderdjarigen zouden zijn, is uit haar boek nu ook niet direct op te maken. Honderdjarigen komen in deze barre omgeving echter wel voor en worden beschouwd als een familie schat.

Infectieziekten en degeneratieve ziekten, zoals kanker en reumatiek komen niet voor. De “koning” van Hunza, de Mir, heeft last van staar en moet in zijn dieet rekening houden met een beginnende suikerziekte. Ook wordt op een gegeven moment gemeld, dat hij verging van de kiespijn. Desondanks is hij op zeventigjarige leeftijd een verwoed en gevreesd polo speler. Onderstaand komen we terug op de vraag, hoe het komt dat juist de Mir wel last heeft van een aantal ziektes, terwijl dit voor zijn onderdanen niet geldt.

Een voorbeeld van een ongezonde, incompetente en oneerlijke Hunzakut is Shafi de kok. Ook op hem komen we terug. Kinderziektes worden door mevrouw Lorimer niet genoemd.

De Hunzakuts zijn straatarm, suiker en zout bijvoorbeeld zijn een onbetaalbare luxe. Zij leven tegen de rand van het bestaansminimum en hier is dat een echt minimum, namelijk de hongerdood. Honden of katten worden niet gehouden omdat men het zich niet kan permitteren om ze te voeden. Ook midden in de winter, tot op 2300 meter hoogte, worden de huizen niet verwarmd, omdat daar geen brandhout voor is. Voedsel wordt nauwelijks gekookt met zo min mogelijk water, om brandhout te sparen. In het voorjaar zijn de voedselvoorraden uitgeput en hoort men overal de kleine kinderen huilen van de honger. De volwassenen zijn dit gewend en blijven goed gehumeurd.

Het is de taak van de vrouw des huizes om de voedselvoorraden te beheren, zodat de volgende oogst gehaald wordt. Als een meisje trouwt en het blijkt dat zij niet in staat is om deze taak goed uit te voeren, dan is deze incompetentie reden voor echtscheiding en gaat zij terug naar haar moeder.

De Hunzakuts eten vooral granen, aardappelen, groenten en fruit, maar dit is uit armoede. Zij zijn beslist geen principiële vegetariërs. Feestelijke gelegenheden wordt gevierd met het eten van vlees en boter. Een zegening is “moge uw boterkom altijd gevuld zijn”.

Waarschijnlijk is het vetpercentage van de Hunzakuts het laagste ter wereld. Mevrouw Lorimer was aanwezig bij het slachten van een schaap en zelfs rond de nieren was geen spoortje van vet te bekennen.

De Hunzakuts zijn in staat tot indrukwekkende fysieke prestaties. Zo is het niet ongewoon dat een man een boodschap gaat doen in Gilgit, 100 kilometer verderop en na de boodschap meteen weer terugloopt. Dat alles in hoog tempo over zeer bergachtig terrein. Een soort vijfvoudige marathon. Als het terrein erg moeilijk wordt, dan doet hij zijn laarzen uit om ze te sparen en gaat verder op blote voeten. De Hunzakuts zijn beslist geen doetjes. Naburige stammen zijn gestopt met het voeren van oorlog tegen de Hunzakuts. De Hunzakuts wonnen namelijk altijd. In de tijd vóór de Britse overheersing waren zij gevreesde rovers en overvielen regelmatig passerende karavanen. Toch hadden zij geen enkele moeite om hiermee te stoppen toen de Britten dat verboden, want hun ware passie is de landbouw.

#### **5.4) Landbouw en voedsel**

De landbouw in Hunza geschiedt in terrasbouw, tegen de berghellingen op. De stukjes grond zijn soms niet groter dan een hardkleed of een traploper. De terrasmuren zijn bijvoorbeeld 5 tot 7 meter hoog en gemaakt van perfect gestapelde stenen. Zonder het gebruik van cement of modder zijn dit sterke stabiele muren. Bovenaan is er een streepje grond van een meter breed en 3 tot 4 meter lang met een greppeltje voor water en populieren aan de buitenkant. De rest wordt voor de landbouw gebruikt. Gerst en tarwe worden alleen geplant op velden die minstens zo groot zijn als een hardkleed.

Het Burushaski kent een dozijn woorden voor “veld”, waarin verschil gemaakt wordt tussen de grootte van de oppervlakte, de steilheid van de berghelling en de hoogte van de terrasmuren. De veldjes worden geïrrigeerd door water dat via het aquaduct van de gletsjer komt. Het is zacht zuiver water vol met slijk van de gletsjer. Dit slijk wordt als het bezonken is door de Hunzakuts toegevoegd aan het stro waarin hun vee ligt. Het wordt later, vermengd met het stro, zorgvuldig over de veldjes verspreid en fungeert als een vorm van bemesting met mineralen.

Overal zijn spaarbekkens aangelegd waar de Hunzakuts het irrigatiewater naar toe leiden, om het later te gebruiken als ze het nodig hebben voor hun veldjes.

Als vee houden de Hunzakuts koeien, schapen, geiten en kippen. Koeien worden vooral voor hun mest gehouden, geiten en schapen voor de wol. Koemest is van onschatbare waarde. Als een koe zich ontlast, staat er altijd een jongen achter met een mand waarin de mest wordt opgevangen. Een van de taken van een schaap- of geitenherder is de verzameling van alle mest die de schapen of geiten op een dag produceren. De mest gaat naar de composthoop en wordt later gebruikt voor het bemesten van de velden.

Een echt goede koe produceert hoogstens een liter melk per dag, nadat het kalf haar beurt gehad heeft. De melk heeft nauwelijks vetgehalte. Melk vormt daarom slechts heel beperkt onderdeel van het dagelijkse dieet. De koeien-, schapen- en geitenmelk die er is, wordt natuurlijk wel degelijk vers en rauw geconsumeerd. Boter is voor feestelijke gelegenheden in de winter als de temperatuur het toestaat om de boter te bewaren. In de zomer wordt ze meteen ranzig. Ook al omdat er niet genoeg brandhout is om de melkkannen uit te koken.

Niet alleen de Hunzakuts zijn gezond en in staat tot grote fysieke prestaties ook hun vee is dat. Hunza kippen bijvoorbeeld zijn atletische vogels, ze kunnen als een soort overgewicht duif over een ravijn van 7 meter breedte vliegen en hebben goed ontwikkelde en gespierde vleugels. Eieren en af en toe een kip zullen daarom onderdeel uitgemaakt hebben van het dieet. Ook de schapen en geiten zijn gezonde, atletische en goed gespierde dieren.

Vergelijken we de uitstekende gezondheid van het vee van de Hunzakuts, met de treurige gezondheid van het vee in onze Westerse samenlevingen, dan moeten we constateren dat we niet alleen onszelf, maar ook ons vee niet goed voeden. In Nederland is dat na de gekke koeien ziekte, de varkenspest, de vogelpest en de mond en klauwzeer epidemie wel heel erg duidelijk geworden. Uit de rattenproeven van McCarrison en de kattenproeven van Pottenger blijkt duidelijk dat als dieren gezonde voeding krijgen ze ook goed gezond blijven. Kennelijk is de voedingsmiddelen industrie voor vee niet in staat om de juiste gezonde voeding te produceren. Hetzelfde geldt voor onze huisdieren. Honden en katten krijgen tegenwoordig alle ziekten, die wij als mens ook hebben. Als we de reclame mogen geloven, wordt hun voeding geproduceerd aan de hand van de modernste inzichten van de voedingswetenschap. Moeten we ook hier niet de boom aan zijn vruchten herkennen?

Als granen worden gerst, gierst, tarwe en boekweit verbouwd. Van boekweit worden twee soorten verbouwd. De bittere soort wordt alleen verbouwd, omdat hij beter tegen het begin van de winter kan en dat het dus zekerder is dat hij ook geoogst kan worden. Tarwe is het graan dat het meest op prijs gesteld wordt, maar waarbij de boer ook het meeste risico loopt dat de oogst verloren gaat. Elke Hunzakut verbouwt zoveel mogelijk tarwe als hij maar durft. Het oorspronkelijke graan is waarschijnlijk gerst, omdat alle feesten op het zaaien en oogsten van gerst zijn afgestemd. Graan wordt in kleine hoeveelheden gemalen voor gebruik voor een paar dagen.

Als fruit worden abrikozen, perziken, appels, moerbeien en druiven verbouwd. Verder zijn er meloenen en half wilde bessen. Appels, perziken, abrikozen en moerbeien worden gedroogd in de zon.

Van de druiven wordt wijn gemaakt. Verse druiven en wijn zijn luxe artikelen, alleen voor diegenen die het zich kunnen veroorloven om druiven te verbouwen. Van de abrikozenpitten wordt onder ander lampolie gemaakt. Noten komen van de walnootboom. Vooral abrikozen worden in grote hoeveelheden vers en gedroogd gegeten.

Verder worden er aardappelen, tomaten, linzen, erwten, bonen, lijnzaad, mosterd, en maïs verbouwd. Aardappelen en tomaten zijn geïntroduceerd door de Engelsen en met name de aardappel wordt zeer op prijs gesteld.

Mevrouw Lorimer verhaalt dat zij wit meel uit Gilgit kon krijgen, maar dat zij gebakken chapatti gemaakt van vers gemalen volkoren meel veel lekkerder vond, dan welke vorm van wit brood ook. Chapatti is een soort dunne pannenkoek, gemaakt van volkoren tarwe, vers gemalen en niet gerezen. De Hunzakuts bakken de chapatti niet meer dan een seconde om brandhout te besparen. Als chapatti niet meer vers is, smaakt het vreselijk. Chapatti wordt daarom meteen gegeten als het gebakken is. Alle eiwitten, vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen uit de volle tarwekorrel werden daarmee geconsumeerd. De Hunzakuts rollen hun chapattis op en dopen ze in hun kom dikke groentesoep.

Hout is de enige vorm van brandstof en is zeer schaars. Al het voedsel werd daarom zo min mogelijk gekookt, met zo min mogelijk water om brandstof te besparen. Wat rauw gegeten kan worden, wordt rauw gegeten. Dit is waarschijnlijk een van de redenen voor de goede gezondheid van de Hunzakuts.

Zolang de zomer duurde kon mevrouw Lorimer net zoveel fruit, groenten en aardappelen krijgen als ze maar wilde en af en toe een kip. De lente was voor de Hunzakuts een hongerland, omdat de voedselvoorraden bij veel families op waren. Deze families overleefden op eetbaar onkruid zoals zuring en paardebloemen, dat tussen het opkomende gerst stond en wat beginnende groentes uit de moestuinen van de vrouwen. Zoals gezegd, de kleine kinderen hoorde men overal huilen van de honger en sommigen kregen hongersweten op hun gezicht. In veel godsdiensten wordt een jaarlijkse vasten tijd in de lente voorgeschreven. Dit wordt gezien als goed voor de gezondheid. Het gedwongen jaarlijkse vasten van de Hunzakuts is daarom waarschijnlijk ook een van de oorzaken van de goede gezondheid. Er was echter geen sprake van dat kinderen of volwassenen van de honger stierven. Er vond dus ook geen systematische genetische selectie op deze basis plaats.

Gedurende de hongerland gaat alles wat maar enigszins eetbaar is in de kookpot. Eetbare onkruiden en vogeltjes, die de jongens doodschieten met hun katapulten om ze uit de fruitbomen te houden. Ondanks het feit dat ook de volwassenen wanhopig honger hebben en dat ook vrijmoedig toegeven, werken ze van de vroege ochtend tot de late avond op lege magen. De honger is ze aan te zien aan hun dunne gelijnde gezichten, maar hun humeur lijdt daar niet onder.

De gerst en de tarwe kunnen aan bepaalde ziekten lijden en de fruitbomen hebben te lijden van insectenplagen. Dit wijst erop dat de gezondheid van het graan en de fruitbomen aan het afnemen is. Kennelijk kunnen zij niet meer alle voedingsstoffen opnemen, die zij nodig hebben om weerstand te bieden aan ziektes en insectenplagen. Waarschijnlijk is de bevolking te groot geworden voor de beschikbare landbouwgrond en wordt de bodem te intensief geëxploiteerd.

Net zoals de aanwezigheid van de medische assistent wijst dit erop dat het bergafwaarts aan het gaan is met de gezondheid van de Hunzakuts.

### **5.5) Ziekte en Gezondheid**

Zoals gezegd had de Mir last van staar, en moest in zijn dieet rekening houden met een beginnende suikerziekte. Op een gegeven moment had hij last van hevige kiespijn. Verder deelt mevrouw Lorimer mede dat de Mir als jongen van twaalf jaar door zijn vader in gijzeling gegeven was aan de Engelsen in Gilgit. Bij de thee die hij het echtpaar Lorimer aanbood, werden gebak en koekjes geserveerd. Hieruit blijkt dat de Mir een aantal ongezonde eetgewoonten overgehouden heeft aan zijn tijd die hij in Gilgit bij de Engelsen doorgebracht heeft en dit zou zijn verminderde gezondheid kunnen verklaren.

Het andere geval van ziekte dat genoemd wordt, is dat van Shafi de kok. Shafi heeft op jonge leeftijd Hunza verlaten. Hij heeft dus gedurende langere tijd het in India gebruikelijke dieet gegeten en dat is zijn gezondheid niet ten goede gekomen. Het resultaat is dat de arme jongen een compleet contrast is met alle andere Hunzakuts. Hij wordt beschreven als een teer klein wezen, dat fysiek afgetakeld was in India. Hij blijkt niet te kunnen koken. Als er iets mis ging, verloor hij meteen zijn bezinning en ook voor de rest bleek hij totaal incompetent te zijn. Later blijkt dat hij zich ook bezondigt aan kruimeldiefstal. Shafi krijgt de een of andere onbenoemde infectieziekte, maar wordt spoedig weer beter. Net zoals bij de Zwitsers in het dal van de Loetschen blijkt dat gezondheid geen kwestie van een superieure erfelijkheid is, maar van een superieure voeding.

Voor de rest rapporteert mevrouw Lorimer geen enkel geval van ziekte. McCarrison noemt wat gevallen van ouderdomsstaar. Dit komt waarschijnlijk door het ultraviolet licht, dat op deze hoogte vrij intens is. Verder zijn er wat oogirritaties door de rook in huis van het kookvuur zonder schoorsteen.

Infectieziektes komen niet of nauwelijks voor. Van degeneratieve ziektes, zoals bijvoorbeeld kanker en reuma worden geen voorbeelden genoemd. Psychische ziektes, zoals depressies en schizofrenie worden eveneens niet genoemd. Het overlijden van een kind wordt bedroefd, maar zonder trauma's of depressies verwerkt. De enige ongezonde gewoonte, die de Hunzakuts hebben, is dat er wat tabak gerookt wordt door de mannen. Een vrouw die haar man echt verwennen wil, verbouwt in haar groentetuin wat tabaksplanten.

De vrijwel volmaakte fysieke gezondheid van de Hunzakuts komt tot uiting in hun perfecte fysieke ontwikkeling en hun ongeëvenaard groot uithoudings- en prestatievermogen. Hun psychische gezondheid komt tot uiting in hun intelligentie, hun altijd goede humeur, hun strikte eerlijkheid en in hun volstreekte betrouwbaarheid. Dit resulteert in een gezonde samenleving, waarin de mensen op harmonieuze wijze samenleven, zonder dat dit gedrag afgedwongen moet worden door politie en gevangenis. Zo'n samenleving is efficiënt en economisch. Er behoeven geen maatschappelijke energie en schaarse middelen gestoken te worden in het controleren en afdwingen van het gewenste sociale gedrag en in de gezondheidszorg.

Exact hetzelfde beeld vond Weston Price bij de bevolking van het dal van de Loetschen in Zwitserland, waar ook geen noodzaak was voor een dokter, politie of gevangenis.

Pottenger vond dit zelfde sociale gedrag bij zijn goed gevoede en gezonde katten. McCarrison had dezelfde resultaten bij zijn goed gevoede gezonde ratten. Omgekeerd vonden zowel Pottenger als McCarrison dat slecht gevoede katten en ratten niet alleen ziek werden, maar ook vervielen in geweld en agressie en bij ratten zelfs in kannibalisme.

Nu kunnen we redeneren, dat al deze waarnemingen lang geleden zijn gedaan en vaak op plaatsen ver weg van onze Westerse samenleving en dat deze dus geen relevantie hebben voor onze Westerse maatschappij. Echter ook recent onderzoek in onze eigen Westerse maatschappijen vindt dezelfde samenhang tussen gezonde voeding, fysieke en geestelijke gezondheid, intellectuele ontwikkeling en vooral agressie.



## 6) Voeding, intelligentie, gezondheid en agressie

In een publicatie in het *British Journal of Psychiatry* <sup>1)</sup> worden de resultaten gerapporteerd van een onderzoek in een Engelse jeugdgevangenis naar de gevolgen voor agressief gedrag van suppletie met een voedingsaanvulling met daarin de dagelijks benodigde hoeveelheden vitaminen en mineralen. Daarnaast werden ook vier capsules gegeven met daarin essentiële vetzuren.

Het is bij de mens erg moeilijk om goede onderzoeksomstandigheden te creëren voor voedingsonderzoek en het is ethisch minder verantwoord om de omgevingsfactoren te standaardiseren dan bij onderzoek op proefdieren. Dit onderzoek was echter uitstekend opgezet, het was gerandomiseerd, placebo gecontroleerd en dubbelblind. In de groep met supplementen nam het aantal geweld delicten met 35% af. De placebo groep liet nauwelijks een reductie zien. De kosten van de suppletie waren ongeveer Euro 1,50 per persoon per dag. Ongeveer de kosten van een kopje koffie in een café of een paar sigaretten.

De onderzoekers zijn de mening toegedaan, dat ook het gewelddadig en asociaal gedrag buiten de gevangenis, zoals onveiligheid op straat, zinloos geweld en voetbalvandalisme mede is toe te schrijven aan tekortschietende voeding. Buiten de gevangenis vermoeden zij eerder een veel sterker verband, omdat leef- en voedingsomstandigheden in de gevangenis beter en zeker regelmatig zijn. De onderzoekers halen een onderzoek aan van Schauss in het *Journal of Orthomolecular Psychiatry* in 1978 naar de recidive. Voedingsvoorlichting voorkwam meer recidive dan conventionele proeftijdprogramma's.

Het boekje "Honger naar Geweld" van Gert E. Schuitemaker geeft in kort bestek een goed inzicht van wat tot op heden bekend is over het verband tussen voeding en fysieke en geestelijke gezondheid, intellectuele ontwikkeling en agressie in onze Westerse maatschappij. Een aantal kernpunten worden onderstaand kort samengevat.

*Het resultaat van verbeterde voeding in Amerikaanse jeugdgevangenissen*  
Verbetering van de voeding in Amerikaanse jeugdgevangenissen bleek volgens onderzoek van Schoentaler te resulteren in een verbetering van het gedrag. Asociaal en agressief gedrag, gevechten en bedreigingen namen onder 8076 gevangenen met gemiddeld 47% af, nadat de voeding was verbeterd. Deze werd als volgt verbeterd:

- Gezoete ontbijtgranen werden vervangen door granen zonder toegevoegde suikers.
- Frisdranken werden vervangen door vruchtensappen.
- Geraffineerde graan producten werden vervangen door volwaardige graanproducten. Witbrood werd bijvoorbeeld vervangen door volkorenbrood.
- Voorverpakt snoepgoed werd vervangen door vers fruit, verse groenten en noten.

Hierdoor werd de consumptie van toegevoegde industrieel geproduceerde suikers in het dieet sterk verminderd en werd het aandeel industrieel bewerkt voedsel teruggebracht ten gunste van onbewerkt of minder bewerkt voedsel.

Er wordt niet gesproken over de teeltwijze van de geconsumeerde granen, groenten, noten en fruit. We mogen aannemen, dat deze op een gangbare manier verbouwd zijn, dus met gebruik van kunstmest en pesticiden. Zij zijn dus waarschijnlijk niet biologisch of biologisch dynamisch verbouwd.

#### *Het resultaat van verbeterde voeding in 803 Amerikaanse scholen*

Op 803 scholen in New York werden studieresultaten en leerstoornissen onderzocht voor en na de verbetering van de voeding, die door de scholen verstrekt werd. Het school ontbijt en de school lunch werden als volgt verbeterd:

- Er werd geen voeding meer versterkt met meer dan 11% toegevoegde suiker.
- De voedingmiddelen met veel suiker werden vervangen door voedingsmiddelen met relatief veel vitamines en mineralen per calorie.
- Het percentage industrieel bewerkte voedingsmiddelen werd teruggebracht.
- Voedsel met kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen en andere toegevoegde synthetische stoffen, werden niet meer verstrekt.

Na invoering van de verbeterde voeding werd een verbetering van de studieresultaten gemeten van 16%. Het aantal leerlingen met een leerstoornis was voor verbetering van de voeding iets meer dan 10%. Na verbetering van de voeding liep dit terug naar 5%. Voordat de voeding werd verbeterd scoorde de scholen waar veel ontbijten en lunches werden verstrekt slechter op de studieprestatietest vergeleken met scholen waar minder ontbijten en lunches werden verstrekt. Nadat de voeding was verbeterd was dit omgekeerd. De scholen waar veel ontbijten en lunches werden verstrekt scoorden beter.

#### *Verder onderzoek*

Uit onderzoek van Schoentaler bij jeugdige en volwassen criminelen naar de dagelijkse gemiddelde inname van 13 vitamines en 11 mineralen bleek dat criminelen met het slechtste gedrag ook de laagste hoeveelheden vitamines en mineralen consumeerden.

In de periode 1987 – 1998 deed Schoentaler drie onderzoeken naar het verband tussen gedrag en voeding. Deze onderzoeken werden uitgevoerd bij 66 leerlingen van lager onderwijs, 62 tieners in jeugd detentie en 402 volwassen gevangenen. In elke studie vertoonden de personen die voedingssupplementen hadden gekregen significant minder agressief en asociaal gedrag dan de placebo groep. Deze studies gaven de bevestiging van de hypothese dat de verbetering van het gedrag zijn oorzaak vond in de verbetering van de voeding met behulp van voedingssupplementen.

#### *Agressie in Nederland*

Schuitmaker wijst erop dat ook het agressieniveau in de Nederlandse samenleving duidelijk aan het stijgen is. Van 1995 tot 1998 rapporteert het CBS een stijging van het aantal geregistreerde geweldsdelicten met 15% tot ongeveer 1 miljoen gevallen. De agressie stijgt op straat, in het verkeer, op school, bij voetbalwedstrijden, in zwembaden, in de ziekenhuizen en aan de loketten van de sociale dienst. Steeds meer mensen, vooral oudere mensen, zijn bang. Als nieuw en zeer verontrustend fenomeen haalt vooral het zinloos geweld de pers.

Mensen worden tegenwoordig doodgemaakt alleen omdat hun gezicht iemand anders niet aanstaat. Schuitmaker stelt mijns inziens terecht dat verhoogde repressie door meer politie en strengere straffen niet werkt, omdat dit soort agressie niet rationeel is. Hij wijst erop dat wetenschappelijk is aangetoond dat verbetering van de voeding wel werkt. Niet alleen om de gezondheid en de intelligentie te verbeteren, maar ook om het niveau van agressie omlaag te brengen. Echter, dit betekent tevens dat er iets mis is met ons gebruikelijke industrieel geproduceerd voedsel en dit is een boodschap die de wetenschap, de pers, de politiek en de samenleving nog niet willen horen.

Op basis van het onderzoek van Schoentaler mogen we concluderen dat ook voor de Westerse mens, de voedingsstoffen welke aanwezig zijn in een voeding met veel fruit, groenten en onbewerkte volle granen niet alleen goed zijn voor de gezondheid, maar ook voor de hersenfuncties, het gedrag, de basale intelligentie en de schoolprestaties. Dit ondanks het feit dat de granen, groenten en fruit waarschijnlijk geproduceerd worden op niet biologische wijze. Daarnaast blijkt uit zijn onderzoek ook dat voedingssupplementen een vergelijkbare invloed hebben.

In het tijdschrift Acres USA<sup>2)</sup>, wordt het onderstaande voorbeeld gerapporteerd van de weldadige invloed die uitgaat van alleen al gezonde voeding op leerlingen.

“De leerlingen van Appleton High School in Wisconsin hebben zich een internationale reputatie verworven voor beschaafdheid. De gangen in de school bieden tegenwoordig een rustig beeld en leraren hoeven niet langer leerlingen aan te pakken die aan het rotzooien zijn. Een tijd geleden was de school duidelijk niet meer te controleren. Sommige leerlingen namen wapens mee naar school. Het hoofd der school werd overspoeld met leerlingen die hij straffen moest. Dit kwam allemaal ten einde in 1997 toen er een gift van \$100.000,- werd gedaan voor de bouw van een keuken en twee koks werden aangesteld. Hierdoor verbeterde het gedrag op school enorm. De leraren schaarden zich ook achter dit project en alle frisdrank en junkfood automaten werden uit de school verwijderd. Tegenwoordig bestaat het menu uit vers fruit en verse groenten, volkoren brood, ter plekke gemaakte soepen en voorgerechten. Er wordt ook een soort energie drankje aangeboden dat bestaat uit vruchtensap, fruit en gemalen lijnzaad. Het lijnzaad bevat de omega-3 vetzuren, die nodig zijn voor een goed functioneren van de hersenen. Kinderen zijn met deze voeding weer in staat om op te letten en het “dat kan ik niet leren syndroom” is verdwenen. Veel studenten hebben dit soort ideeën opgepikt en hebben er voor gezorgd dat ze thuis ook toegepast worden.

Als gevolg van het bovenstaande zijn de schoolresultaten verbeterd. Spijbelen is geen probleem meer. Ook wordt de school niet meer verlaten zonder diploma. De leraren hoeven hun tijd niet meer hoofdzakelijk te besteden aan het handhaven van de discipline, maar kunnen nu hun energie steken in het geven van les.

Dit gezonde voeding programma wordt nu ook geïmplementeerd in andere scholen in Wisconsin. Wat Appleton High School betreft worden de volgende resultaten door het hoofd der school gemeld. Zij spreken voor zich.

- Schoolverlaters zonder diploma 0
- Verwijderde leerlingen 0
- Leerlingen betraapt op drugsgebruik 0

- Leerlingen betraapt op het dragen van wapens 0
- Zelfmoorden 0
- Alle andere gedragsproblemen 0”

Gezien de goede resultaten, die bovenstaand geboekt worden met waarschijnlijk conventioneel verbouwde landbouwgewassen, dus met gebruik van kunstmest en pesticiden, rijst nu de vraag of het wel nodig is om granen, groenten en fruit biologisch of biologisch dynamisch te verbouwen in het belang van een goede gezondheid. Hierin geeft de onderstaande literatuurstudie inzicht.

Mike Gutknecht heeft een vergelijkend literatuuroverzicht geschreven over “De invloed van conventioneel en biologisch geteeld voer op de gezondheid van dieren”. In deze studie worden acht publicaties beschreven waarin de invloed van conventioneel voer versus biologisch voer op de gezondheid van dieren onderzocht wordt. De eerste publicatie dateert uit 1931 de laatste uit 1993.

Zijn conclusies zijn als volgt:

Vruchtbaarheid:

De vruchtbaarheid van biologisch gevoede dieren is beter (stieren en koeien), het aantal jongen is hoger (muizen, konijnen). In de volgende generatie is de drachtigheidsgraad hoger (konijnen) en er is een hogere legcapaciteit en een betere uitbroedbaarheid van eieren (kippen).

Weerstand:

Minder (infectie)ziekten (konijnen), minder stofwisselings-, digestie- en klauwproblemen (koeien) en beter regenbestendigheid (kippen).

Groei:

Grotere gewichtstoename en zwaardere eieren (bij Pfeiffer 1934) pas in het tweede jaar (kippen), betere gewichtsregulatie tijdens en na het zogen (ratten) en betere groei van gewassen na bemesting met de mest van biologisch gevoede kippen.

Kwaliteit:

Betere houdbaarheid (eieren van kippen), betere smaak bij bemeste gewassen (mest van kippen).

De verschillen zijn niet in alle gevallen statistisch significant, maar wijzen wel allemaal in dezelfde richting. Op basis van deze studie mogen we concluderen, dat biologisch of biologisch dynamisch verbouwde gewassen beter zijn voor de gezondheid, dan conventioneel verbouwde gewassen.

Het onderzoek van Schoentaler toont mijns inziens aan dat conventioneel verbouwde gewassen, die alleen thuis bewerkt worden, weer beter voor de gezondheid zijn dan de industrieel bewerkte producten van de voedingsmiddelen industrie, zoals we die normaal eten.

Gutknecht merkt tot slot op dat in een aantal onderzoeken, de gehalten aan voedingsstoffen van het conventioneel geteelde voer identiek waren aan die van biologisch of biologisch dynamisch geteelde voer.

Een verklaring voor eventuele verschillen in gezondheid tussen de onderzochte groepen proefdieren zou dus niet gezocht moeten worden op een “stoffelijk” niveau, maar zou kunnen liggen in een verschil in de “innerlijke” kwaliteit van het voer.

De Française Jeanne Rousseau<sup>3)</sup> wijst er in dit verband op dat met kunstmest en pesticiden verbouwde landbouwgewassen vergeleken met biologisch verbouwde gewassen, in het algemeen duidelijk geoxideerder en basischer zijn. Met andere woorden het gehalte aan elektronen (e-) en protonen (H+) van biologisch verbouwde landbouwgewassen is duidelijk hoger. Verder wijst zij erop dat de kiemkracht van biologisch verbouwd graan veel hoger is dan bij regulier verbouwd graan. De kiemkracht van de graankorrel hangt ook weer samen met de hoeveelheid elektronen in de korrel. Dit kan gemeten worden door de mate van reductie van de graankorrel te bepalen. Reductie is het omgekeerde van oxidatie. Het proces van oxidatie is het verlies van elektronen.

Al met al zijn er dus nog steeds conventionele meetbare factoren, zoals zuurgraad en de mate van oxidatie versus reductie aan te wijzen, die het verschil voor de gezondheid tussen conventionele en biologische voedergewassen zouden kunnen verklaren. De concentraties protonen en elektronen in een stof zijn mede maatgevend voor de elektrische en para of diamagnetische eigenschappen van de stof in kwestie. Dit zijn inderdaad geen stoffelijke eigenschappen meer, maar eerder energetische eigenschappen. In deze zin zouden we kunnen begrijpen wat Gutknecht bedoelt met de “innerlijke” kwaliteit van biologische voedergewassen. Het zou dan kunnen gaan om de energetische kwaliteit van deze gewassen.

## 7) Voorlopige kenmerken van gezonde voeding

Ik heb geen aanwijzingen kunnen vinden dat bovenstaande experimenten en waarnemingen onjuist zijn. Eerder is het zo dat er nog veel meer bewijsmateriaal voorhanden is dat in dezelfde globale richting wijst. Zo citeert bijvoorbeeld Jordan S. Rubin in zijn boek “The Maker’s Diet” Nobelprijswinnaar Albert Schweitzer. Deze schrijft in het voorwoord van het boek van Berglas “Cancer: Cause and Cure”, dat hij toen hij Gabon in Afrika bezocht, hij verbaasd was dat hij onder de inboorlingen die 360 kilometer landinwaarts leefden geen gevallen van kanker kon ontdekken. Albert Schweitzer schrijft het ontbreken van kanker onder deze inboorlingen toe aan hun voeding. Verder citeert Rubin ook ontdekkingsreiziger Vilhjamur Stefansson die tevergeefs zocht naar gevallen van kanker onder de Eskimo’s. In zijn boek Cancer; Disease of Civilisation vertelt Stefansson van een dokter op een walvisvaarder George Leavitt genaamd, die in 49 jaar slechts een geval van kanker tegengekomen was onder de indianen van Canada en Alaska.

We kunnen er dus vanuit gaan dat het mogelijk is om, zoals bij de Hunzakuts, een uitstekende gezondheid te garanderen op basis van een vrijwel uitsluitend plantaardige voeding. Verder dat het ook mogelijk is om, zoals bij de bewoners van IJsland en de Eskimo’s, een uitstekende gezondheid te verzekeren op basis van een voeding die hoofdzakelijk berust op rauwe dierlijke eiwitten zoals vlees, vis en schaaldieren. Kijken we naar de bevolking van het dal van de Loetschen in Zwitserland, dan zien we tenslotte dat het ook mogelijk is om een uitstekende gezondheid te waarborgen op basis van een voeding waarin verse rauwe melk en kaas gemaakt van verse rauwe melk een groot aandeel vormt.

Dit betekent dat we a-priori niet kunnen zeggen dat melk of kaas ongezond zijn, dat vlees of vis slecht zijn of dat een vrijwel uitsluitende vegetarische voeding noodzakelijkerwijs tot gebreksziekten leidt. Met het denken over voeding in termen van granen, groenten, fruit, vlees, vis, melk en kaas komen we er dus niet uit. Ook het denken in zogenaamde gezonde verhoudingen tussen koolhydraten, eiwitten en vetten kan ons in het licht van deze waarnemingen niet verder helpen. We zullen dieper moeten zoeken. We moeten zoeken naar de basiskenmerken die alle bovenstaande verschillende soorten gezonde voedingen gemeen hebben. We kunnen dan de volgende voorlopige basiskenmerken van gezonde voeding afleiden:

- **Vers**  
De Hunzakuts, de bewoners van IJsland, de Eskimo’s en de bewoners van het dal van de Loetschen eten een belangrijk gedeelte van hun voedsel vers. Dus groenten zo van het land, fruit dat pas geplukt is, graan dat pas gemalen is, melk, die nog warm van de koe of de geit is en vis en schaaldieren, die dezelfde ochtend nog uit zee gehaald zijn.
- **Rauw (ongekookt)**  
Door het gebrek aan brandstof eten de Hunzakuts hun groenten en granen, waar dat kan rauw of zo rauw mogelijk. Fruit werd natuurlijk rauw gegeten. Net zoals de Maori’s en de Aboriginals aten de originele IJslanders hun schaaldieren en met name de mosselen vaak rauw. Oesters bijvoorbeeld worden nog steeds veel rauw gegeten.

In Frankrijk aan de Middellandse zee worden ook mosselen nog rauw gegeten. In Holland is nieuwe haring een erkende rauwe lekkernij.

- **Geheel**

Vrijwel de gehele vis, het gehele dier en de gehele graankorrel worden gegeten. Dus de vis inclusief de kop en de graten, die in de vissoep mee worden gekookt. De oneetbare restanten gaan op de composthoop. Van het dier worden niet alleen de spierweefsels maar vooral de organen, lever, hart, nieren, zwezerik, hersenen en de darmen gegeten. In Frankrijk wordt hoog opgegeven van de gezondheidswaarde van darmen (tripes). De beenderen gaan in de soep en heten dan ook soepbeenderen. Het meel van de gehele pas gemalen graankorrel wordt ongeraffineerd gegeten. Fruit en groenten worden uiteraard in hun geheel gegeten en dus niet als sap uit een pak.

- **Biologisch**

Gewassen worden verbouwd zonder gebruik van kunstmest en landbouwvergift zoals herbicides, pesticiden en fungiciden, maar met gebruik van gecomposteerde mest en organisch afval. Gecomposteerd zeewier en visresten wordt op locaties aan zee gebruikt. Slik, of dat nu van de gletsjer komt of doordat een rivier buiten zijn oevers treedt, is een bijzonder gewaardeerde en onvervangbare meststof door zijn rijkdom aan mineralen. De melk komt van koeien, die buiten in de wei staan en hun natuurlijke voeding, kruiden en verschillende grassoorten, eten. De vis die gevangen wordt is wild, wordt niet gekweekt, heeft dus geen antibiotica gekregen en heeft zijn natuurlijke voeding gegeten. De landbouwgrond, het water en dus het voedsel zijn niet verontreinigd met allerlei zware metalen, nitraten of landbouwvergift.

- **Thuis bewerkt**

De Hunzakuts koken thuis met gebruik van heel weinig water. Als het kleine beetje water verdampt is, wordt er weer nieuw water toegevoegd. Eigenlijk is het meer stomen dan koken. De chapattis worden zo kort mogelijk, een dikke seconde, gebakken. Granen, bonen, noten en zaden worden door de Hunzakuts en in veel andere traditionele samenlevingen thuis gekiemd en rauw gegeten. Taugé is een bekend voorbeeld in de westerse samenleving.

Thuis gemaakte soepen van botten, visgraten en viskoppen zijn bekend in traditionele samenlevingen over heel de wereld en zijn bijzonder voedzaam en lekker.

- **Op een gezonde manier houdbaar gemaakt**

De belangrijkste traditionele manieren om voedsel houdbaar te maken zijn drogen in de zon en de wind en melkzure fermentatie.

De Hunzakuts drogen fruit, met name wilde abrikozen, en tomaten in de zon om ze houdbaar te maken voor de winter. Vis wordt in Noorwegen nog steeds gezouten en gedroogd in de zon en de wind. Op deze manier houdbaar gemaakte kabeljauw staat bekend als stokvis.

De bewoners van het dal van de Loetschen maakten melk houdbaar door er kaas van te maken. De Bulgaren maakten melk houdbaar door er yoghurt van te maken door het fermenteren van de melk.

De traditionele melkzure fermentatie van witte kool is over de gehele wereld verbreid. In Nederland heet het zuurkool, in Duitsland sauerkraut, in Zuid Amerika cortido, in Japan tsukemono en in Zuid Korea kimchi. Allerlei groenten kunnen gefermenteerd worden, uien, augurken, bieten, etc. Gefermenteerde fruitsoorten worden chutneys genoemd. Echter door een aansluitende pasteurisatie wordt de waarde voor de gezondheid tegenwoordig vaak weer te niet gedaan.

De Romeinen kenden de melkzure fermentatie al. Plinius noemt in het jaar 50 voor Christus twee verschillende manieren. Japanse vissers kenden een traditionele manier om vis te fermenteren, die de vis voor jaren houdbaar maakte.

Raffinage van zout, suiker en meel zijn onbekend in gezonde traditionele samenlevingen. Pasteuriseren, invriezen en conservering door verhitting in blik of glas vindt niet plaats.

- **Rijk aan mineralen en vitaminen**

Onderzoek van Weston Price, maar ook van anderen, heeft uitgewezen dat voedsel dat op bovenstaande manier verbouwd en bewerkt wordt, een gehalte aan mineralen en vitaminen heeft, dat duidelijk hoger is, dan het industrieel geproduceerd en bewerkt voedsel in onze Westerse samenlevingen.

Het blijkt dat voeding met de bovenstaande kenmerken beschermt tegen infectieziektes en het voorkomt de vele, meestal degeneratieve en chronische ziektes zoals we die kennen in onze Westerse samenlevingen.

Bovenstaande kenmerken hebben echter vrijwel geen betrekking op materiële kwantiteiten, maar vooral op kwaliteiten en processen. Hier wordt zichtbaar waarin een wetenschap van de levende natuur begint af te wijken van de materialistische natuurwetenschap zoals we die kennen. We spreken dus over kwaliteiten zoals vers, rauw en biologisch en niet over kwantiteiten koolhydraten, vetten en eiwitten. Wel spreken we nog steeds over vitamines en mineralen.

Mijn volgende vraag is of voeding ons ook zou kunnen genezen van onze Westerse degeneratieve en chronische ziektes. Hiervoor zal ik onderstaand een drietal diëten behandelen, die met succes daarvoor zijn ingezet. Tevens is dit een test. Ik verwacht namelijk dat bovenstaande basiskenmerken van gezonde voeding weer terug zullen komen in deze geneeskrachtige diëten. Hiermee wordt bovendien heel concreet duidelijk hoe wij in onze huidige moderne samenleving toch gezond zouden kunnen eten. Duidelijk wordt ook dat dat niet zomaar gaat. Om zijn eetgewoonten te wijzigen is een stevige persoonlijke inzet, die per dieet varieert, onontbeerlijk.

Onderstaand behandelen ik de volgende diëten:

- Het dieet van Ann Wigmore (U.S.A, geen arts), dat successen heeft geboekt in onder meer de genezing van kanker.
- Het dieet van Dr. Schnitzer (Duitsland, tandarts), dat onder meer beschermt tegen infectie ziekten en met succes tandbederf en ontstoken



tandvlees, degeneratieve ziekten van de spijsvertering en van de bloedsomloop, reuma, suikerziekte, te hoge bloeddruk, etc bestrijdt.

- Het dieet van Dr. Kousmine (Zwitserland, Frankrijk, arts), dat onder ander met succes ingezet wordt tegen kanker, multiple sclerose en reuma.

Ik behandel met name deze diëten, omdat ik daar zelf ervaring mee opgedaan heb. Ik kan daardoor niet alleen vanuit de theorie, maar ook vanuit de praktijk schrijven. Verder beperk ik mij tot een zorgvuldige beschrijving van de respectievelijke diëten en ga na of ze resultaat hebben, of ze genezend werken. Ik geef in dit stadium geen beoordeling, want de essentie is juist dat ik op dit moment van mijn zoektocht (nog) niet weet, waarom deze diëten genezend werken.

## 8) Het Hippocratische dieet en gezondheid programma

Ann Wigmore heeft haar dieet vernoemd naar Hippocrates de grondlegger van de geneeskunde uit de Griekse oudheid, die gezegd heeft “laat uw voedsel uw medicijn zijn en laat uw medicijn uw voedsel zijn”.

Haar dieet is geheel vegetarisch, vers en rauw en is gebaseerd op gekiemde en of melkzuur gefermenteerde granen, zaden en noten, op vers geperste groene sappen en met name op het sap van tarwegras. Dit dieet vereist een volledige persoonlijke inzet voor een complete omschakeling in voedsel inname en voedselbereiding. Om die omschakeling te begeleiden is het mogelijk een cursus van drie weken te volgen, bijvoorbeeld bij het Hippocrates Institute in Florida U.S.A.

Toen Ann Wigmore 56 jaar was voelde zij zich oud en moe. Zij had ernstige gezondheidsproblemen, colitis (ontstoken dikke darm), weinig energie en grijs haar. Sommige schrijvers zeggen dat ze tevens darmkanker had. Hoe dit ook zij, nadat zij twintig jaar lang tarwegrassap had gedronken, naast een dieet dat gebaseerd was op gekiemde granen, zaden en noten, was zij totaal verjongd en verkeerde zij in een optimale gezondheid. Zij was vol energie, had geen problemen meer met haar gewicht, haar haar had zijn oorspronkelijke bruine kleur weer terug gekregen en zij had maar 4 tot 5 uur slaap per nacht nodig. In die jaren had zij het Hippocratisch Health Instituut in Boston opgericht om haar dieet en gezondheid programma praktisch uit te dragen. Zij gaf over heel de wereld lezingen en voordrachten over het dieet dat zij ontwikkeld had. Helaas is Ann Wigmore toen ze al in de tachtig was en nog steeds even gezond en actief, overleden aan een rookvergiftiging als gevolg van een brand in het Instituut in Boston.

Zij heeft veel gepubliceerd over onderdelen van haar methode, met name over het kweken en het maken van sap van tarwegras, het kiemen van granen, zaden en noten en het melkzuur fermenteren van haar voedsel. In één boek geeft zij een totaal overzicht van haar dieet en gezondheids programma. Dit is getiteld “The Hippocrates Diet and Health Program”. Het boek is dus niet alleen een dieet boek, maar ook een gezondheidsprogramma.

Net zoals veel natuurgeneeskundigen gaat Ann Wigmore er vanuit dat ziekte zijn kans krijgt, doordat het lichaam vervuild is met opgeslagen afval- en gif- stoffen. Deze stoffen worden niet alleen geproduceerd door onze eigen stofwisseling, maar zitten ook in ons voedsel. Normaliter worden ze afgevoerd, maar als ze door een al dan niet tijdelijk overbelasting of falen van de afvoerorganen in het lichaam blijven rondzwerven, dan worden ze ergens in het lichaam opgeslagen en dragen dan bij aan de vervuiling van het lichaam. Elke genezing begint dus met het schoonmaken van het lichaam. Een schoongemaakt lichaam geneest zichzelf vervolgens op natuurlijke wijze. Hippocrates zegt volgens Ann in dit verband: “Alleen de natuur geneest, de dokter is slechts de assistent van de natuur”.

Voor het **schoonmaken** van het lichaam heeft zij het onderstaande dieet ontwikkeld, dat drie weken gevolgd moet worden en dat er per dag als volgt uitziet:

- Twee tot vijf stuks fruit, bij voorkeur van het seizoen. Beperk bananen en gedroogd fruit tot tweemaal per week. Week gedroogd fruit altijd in water om het zijn oorspronkelijke vitaliteit weer terug te geven;
- Twee grote salades met gekiemde zaden, eigengemaakte kaas van zaden, groenten en dressings gebaseerd op advocados;
- Zes of meer kopjes gekiemd zaad in de salades, in soep of uitgeperst als sap.
- Twee of meer glazen groene drank gemaakt van de helft gesapte kiemgroente en groene groenten en voor de andere helft van groenten, zoals selderij, komkommer, wortels, bieten etc;
- Een tot twee kwart liter glazen Rejuvelac, een melkzuur drankje;
- Dertig tot negentig cc vers geperst tarwegras sap;
- Twee afgestreken eetlepels van diverse soorten gedroogd en verpulverd zeewier. In verband met het hoge jodium gehalte van zeewier adviseert Ann om de huisarts te vragen of dat verstandig is.

Alle ingrediënten moeten biologische gekweekt zijn. De zeewier moet gecontroleerd zijn op vervuiling.

Rust veel, drink alle voorgeschreven dranken en doe wat lichte oefeningen, bij voorkeur stevig wandelen en rekoefeningen.

Als gevolg van dit dieet en de lichaams oefeningen, maakt het lichaam veel opgeslagen afval- en gif- stoffen los en voert ze over de nieren, de lever, de darmen en zelfs over de huid af. Als de giftige massa in de dikke darm aangekomen is, absorbeert de dikke darm weer een gedeelte van de afval- en gif- stoffen. Deze worden zodoende weer in het bloed opgenomen. Het gevolg is dat men zich uiterst beroerd kan voelen en dat een gedeelte van de afval- en gif- stoffen het lichaam niet verlaten. Het is daarom strikt noodzakelijk dat de dikke darm gedurende deze drie weken dagelijks gespoeld wordt, zodat de giftige massa uit de dikke darm elke dag afgevoerd wordt in het toilet. Op de cursus in het Hippocratische Instituut in Florida wordt hier strikt op toegezien. Uit dit voorbeeld zal duidelijk geworden zijn dat voor het toepassen van het bovenstaande dieet een groot aantal vaardigheden ontwikkeld moeten worden, zoals bijvoorbeeld:

- Het op juiste wijze weken van gedroogd fruit;
- Het kiemen van granen, zaden en noten;
- Het kweken van tarwegras;
- Het sap maken van tarwegras en kiemen;
- Het maken van kaas en yoghurt van zaden;
- Het maken van groene dranken;
- Het maken van het melkzure drankje Rejuvelac;
- Het doen van darmspoelingen;
- Het vinden van alle benodigde ingrediënten en apparatuur in de winkels.

Dit soort vaardigheden leert men op de cursus op het Hippocratische Instituut.

Nadat het lichaam op deze wijze gedurende drie weken schoongemaakt is, zou volgens Ann Wigmore ongeveer 60 procent van de aanwezige afval- en gifstoffen moeten zijn verwijderd. Voor de overige 40 procent, dat onderdeel van de lichaamsweefsels is geworden, heeft men de volgende 20 jaar nodig, maar kan men een **onderhouds en opbouw** dieet volgen, dat er per dag als volgt uit ziet:

- Twee tot vijf stuks vers of gedroogd fruit;
- Twee grote salades. Varieer de saladegroenten en kiemen;
- Zes koppen vers gekiemde alfalfa, zonnebloempitten, boekweitzaden, mung bonen, linzen of andere kiemen, verwerkt in de sla of als sap;
- Honderd tot 250 gram zadenkaas, zaden saus of zaden yoghurt gemaakt van gekiemde of geweekte zaden of noten. Dit levert onder andere de noodzakelijke eiwitten;
- Tenminste een kop gekiemd graan als brood, als ontbijtgraan of in de salades;
- Een tot twee glazen groene drank en een tot twee glazen Rejuvelac. De groene drank kan ook als soep gegeten worden. Wortelsap of het sap van groenten kan af en toe gebruikt worden in plaats van groene drank;
- Strooi verpulverd zeewier over het voedsel. Behalve als de huisarts anders adviseert in verband met het hoge jodium gehalte van zeewier;
- Drink dertig tot negentig cc. vers tarwegrassap;
- Eet drie tot vier maal per week avocado, gekiemde of geweekte noten, geweekt gedroogd fruit en honing voor extra calorieën;

Voor het schoonmaken van de dikke darm tijdens het onderhoud en opbouw dieet, raad Ann Wigmore één of twee darmspoelingen per week aan en zeer beslist niet meer. Verder adviseert zij klismas met tarwegrassap. Hiervoor geeft zij in haar boek uitgebreide en strikte instructies.

Mijn ervaring is dat het belangrijk is om darmspoelingen niet mechanisch met een bepaalde frequentie per week te doen. Zolang u van een darmspoeling opknappt, is de frequentie goed. U zult zich dan echt “ontlast” voelen. Voelt u zich na een darmspoeling niet beter, of juist slechter, dan is het raadzaam om de frequentie per week te halveren of helemaal te stoppen totdat u zich weer moe of down voelt. Krijgt men pijn in de rug na een darmspoeling, dan heeft u te veel gespoeld. Dit is een signaal om een aantal weken niet meer te spoelen.

Voor Nederlanders klinkt dit allemaal nogal exotisch. In de vorige generatie in Frankrijk behoorde het spoelen van de dikke darm nog tot de huismiddeltjes. Elke Franse apotheek verkoopt nog steeds een “bock de lavement”, een spoelkan. Dit is een plastic kan met een rubberen slang eraan, speciaal ontworpen voor het spoelen van de dikke darm.

Ann Wigmore noemt de lever het centrale orgaan voor het schoonmaken van het lichaam. Hierdoor bepaalt de lever de gezondheid van de andere organen en het bloed. Voor het schoonmaken van specifiek de lever, adviseert Ann Wigmore de volgende sappen:

- Tarwegrassap
- Groene dranken
- Citroensap
- Wortelsap
- Bietensap
- Appelsap

Deze sappen moeten, onmiddellijk nadat zij gemaakt zijn, in matige hoeveelheden gedronken worden. Vooral met tarwegrassap en bietensap moet voorzichtig omgegaan worden. Als het lichaam heftig reageert, dan moet de dosis teruggebracht worden. Reageert het lichaam niet, dan kan de dosis opgevoerd worden. Voor het schoonmaken van de nieren komen hier nog watermeloen- en zeewier voor de benodigde mineralen bij.

Tenslotte adviseert Ann Wigmore om dagelijks lichaamsbeweging te nemen. Liefst tweemaal per dag, telkens een half uur, flink wandelen. Vijftien minuten rekoefeningen en tien minuten diep ademhalen volgens de aanwijzingen in haar boek. *Zij noemt dit minstens zo belangrijk als gezond eten!*

Het onderhoud- en opbouw dieet zoals bovenstaand beschreven, is een vrijwel veganistisch dieet, geen vlees, geen vis, geen melkproducten en geen eieren, af en toe wat honing. De terechte kritiek op veganistische dieëten is dat ze vaak door een tekort aan bepaalde voedingsstoffen tot gebreksziekten of zelfs tot psychoses leiden. Het gaat er bij het dieet van Ann Wigmore echter niet om wat niet gegeten wordt, maar vooral om wat wel gegeten wordt.

Om deze kritiek te pareren heeft Ann haar dieet vergeleken met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsstoffen (ADH), zoals die in de V.S. in 1980 golden. Samenvattend stelt zij dat het Hippocrates dieet 6 maal de ADH voor vitamine C, 2 maal de ADH voor vitamine B complex, 10 maal de ADH voor vitamine A (in de vorm van bètacaroteen), 7 maal de ADH voor ijzer, 5 maal de ADH voor fosfor en 2 maal de ADH voor calcium bevat.

Magnesium wordt door Ann Wigmore niet genoemd, maar gezien de grote hoeveelheden chlorophyl, die in tarwegrassap en in de groene dranken en in kiemen zit, moet dat meer dan voldoende zijn. In chlorophyl zit als centraal element magnesium. Het zeewier zorgt voor de benodigde spoormineralen. Verder zitten er in dit dieet twee maal zoveel (rauwe plantaardige) eiwitten als in het gemiddelde Amerikaanse dieet met minder dan de helft vet. Vanuit een hedendaags perspectief kunnen we hier aan toevoegen, dat de essentiële vetzuren in overmaat aangeleverd worden in de beste vorm die er is, in gekiemd zonnebloemzaad, sesamzaad, graan en in noten.

Weston Price had al geconstateerd, dat de dieëten van gezonde samenlevingen gekenmerkt werden door de grote hoeveelheden voedingsstoffen die ze bevatten in verhouding tot het aantal calorieën. We zien dat dit ook geldt voor het Hippocrates dieet.

Het Hippocrates dieet voldoet in verregaande mate aan de voorlopige kenmerken van gezonde voeding zoals we die in het vorige hoofdstuk gevonden hebben; vers, rauw, geheel, biologisch, niet of nauwelijks verhit (ongekookt) en thuis bewerkt of houdbaar gemaakt. Daarnaast is het gekiemd en/of melkzuur gefermenteerd.

Er worden vier bewerkingen toegepast; kiemen, sappen, melkzure fermentatie en drogen door middel van warme lucht van minder dan 40 graden Celcius. De eerste drie bewerkingen verhogen de voedingswaarde en de verteerbaarheid van het voedsel. Door het kiemproces, worden de granen, noten en zaden niet alleen beter eetbaar en verteerbaar gemaakt, maar de voedingswaarde neemt ook aanzienlijk toe. Vitamine C ontstaat in het kiemproces en de B vitamines bijvoorbeeld nemen toe, vooral B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub> en B<sub>6</sub>. Bétacaroteen neemt enorm toe, soms tot het tienvoudige. Het kiemen neutraliseert het fytisch zuur, dat de opname van een aantal belangrijke mineralen verhindert en het desactiveert de enzymremmers, die in alle zaden, noten en granen aanwezig zijn. Deze enzymremmers remmen ook de enzymen van onze spijsvertering en daarmee de vertering van het voedsel en de opname. Tenslotte worden er ook vele enzymen geproduceerd die de spijsvertering helpen.

In het melkzure fermentatieproces wordt voedsel als het ware voorverteerd. De melkzuurbacteriën produceren veel enzymen, die helpen bij de spijsvertering zowel als stoffen met een antibiotisch en antikanker karakter. Zij verhogen de vitamine niveaus en produceren melkzuur, dat het voedsel tegen bederf beschermt en zorgt voor een gezonde darmflora.

De twee bovenstaande processen zijn ingewikkelde biochemische processen. Het maken van sap daarentegen is een eenvoudig fysiek proces. Het groentesap en het fruitsap worden gescheiden van de vaste bestanddelen. In het sap worden de enzymen uit de groenten en het fruit geconcentreerd. Na persing oxideert het sap snel en verliest ook anderszins zijn vitaliteit. Belangrijk is dan ook om het snel na het sappen te drinken. Sap mag niet in aanraken komen met ijzer, aangezien dit tot oxidatie van het sap leidt door verlies van electronen. Roestvrij staal is wel toegestaan. Naast fruit, wortels en met name bieten, sapt Ann Wigmore ook bladgroenten, zoals bijvoorbeeld tarwegras en snijbiet.

Ann Wigmore stelt dat de enzymen in het voedsel de sleutel zijn voor het Hippocrates dieet. Haar theorie is dat voedselenzymen helpen bij de voorvertering van voedsel in een bepaald gedeelte van de maag. Hierdoor hoeft het lichaam minder energie te steken in de spijsvertering en kan het meer energie besteden aan de honderden enzym systemen die deel uit maken van de stofwisseling.

Hoe dit ook zij, een ding is zeker, alle dieren en ook de mens, voordat hij het vuur ontdekte, eten van oorsprong hun voedsel zoals de natuur die aanbiedt zonder enige verandering. Dat wil zeggen vers, rauw, geheel, onbewerkt en biologisch. We kunnen er dus van uitgaan dat de evolutie onze spijsvertering optimaal ingericht heeft voor de vertering van vers, rauw, onbewerkt en biologisch voedsel.

*Dit moet echter niet opgevat worden als een pleidooi om nu meteen maar over te schakelen op vers, rauw en onbewerkt voedsel. Onze moderne gedegeneerde spijsverteringen moeten hier voorzichtig weer aan gewend worden.*

Ann Wigmore geeft dan ook in haar boek aanwijzingen voor een overgangsdieet met behulp waarvan men geleidelijk aan kan overgaan naar het Hippocrates dieet. Als slot de vraag of het Hippocrates dieet en gezondheidsprogramma helpt bij kanker. Als niet arts moest Ann Wigmore uiterst voorzichtig zijn bij het openbaar maken van haar resultaten. Een verkeerd woord of een medische handeling en zij stond voor de rechter wegens onbevoegd uitoefenen van de geneeskunst.

Haar kanker “patiënten” waren echter vrij om te spreken. Zo beschikte zij over vele getuigenissen van genezen kankerpatiënten. Een “patiënt”, een vrouw met terminale borstkanker, heeft zelfs een boek over haar genezing door het Hippocrates dieet geschreven<sup>1)</sup>. Ook op de website van het Hippocrates Institute in Florida zijn getuigenissen te vinden<sup>2)</sup>.

Zelf heb ik van betrekkelijk dichtbij het geval van een vrouw meegemaakt met een zeer agressieve niet opereerbare hersentumor met een kans van 95% op overlijden binnen een jaar. De hersentumor was zo agressief, dat een bekend orthomoleculair oncoloog er geen gat in zag en deze vrouw niet in behandeling wilde nemen.

Zij heeft zich regulier laten behandelen; chemotherapie en bestralen. Daarnaast had zij een overbuurman die in verband met de kanker van zijn dochter de cursus van het Hippocrates Instituut in Florida gevolgd had. Hij overtuigde haar om tarwegrassap te gaan gebruiken en hij had uit Amerika een apparaat meegegracht dat pulserende elektromagnetische velden produceerde. In de familiekring stond dit bekend als de Wave. Hierop moest zij dagelijks een bepaalde tijd zitten om deze velden door haar lichaam te laten pulseren.

Haar man produceerde elke dag een waterglas tarwegrassap voor haar en dronk uit solidariteit de restjes op, die zij niet naar binnen kon krijgen. Mijn ervaring is dat tarwegrassap in het begin uitgesproken vies smaakt. Hoe schoner het lichaam echter is, hoe zoeter tarwegrassap begint te smaken. Als u, zoals ik, een mond vol amalgaanvullingen heeft, dan moet tarwegrassap zo snel mogelijk doorgeslikt worden. Het tarwegrassap heeft het vermogen om metalen te binden. Als het sap minuten lang in de mond gehouden wordt, zo als soms aangeraden wordt, dan bindt het het kwik en de andere metalen van de vullingen, die vervolgens het maag darm kanaal in gaan. Dit kan tot een flinke kwikvergiftiging leiden. Ik spreek uit ervaring.

De vrouw werd na 5 jaar door haar reguliere oncoloog genezen verklaard en vervolgens nam zij haar normale leven en eetgewoonten weer op. Met haar man gebeurde echter iets merkwaardigs, zijn grijze haar kreeg uitgaande van de oren zijn oorspronkelijke kleur weer terug. Ook stond hij onder toezicht van een cardioloog omdat hij dichtgeslibte kransslagaderen had. Het dringende advies van de cardioloog was om een bypass operatie te laten doen. Hij had dit echter principieel geweigerd. Na twee jaar de restjes tarwegrassap van zijn vrouw opgedronken te hebben, moest hij weer eens op controle bij de cardioloog. Toen bleek dat de dichtgeslibde kransslagaderen “spontaan” weer opengegaan waren en schoon waren geworden.

Een paar jaar na haar genezing kreeg de vrouw een “griep”, die maar niet overging. Uiteindelijk kreeg zij antibiotica van haar arts en ging de griep wel over. Al gauw voelde zij echter dat het weer mis was en ging naar haar reguliere oncoloog, die het begin van weer dezelfde soort hersenkanker constateerde. De vrouw ging weer tarwegrassap drinken en ging weer op de Wave en ten tweede maal verdween de kanker<sup>3)</sup>.

De voedingsfilosofie van Ann Wigmore heeft zich inmiddels over de wereld verspreid. In de VS, maar ook in Mexico en in Australië kan men tegenwoordig Hippocratische Instituten vinden.

Uit de getuigenissen op de websites blijkt dat allerlei soorten ziektes, vooral chronische degeneratieve, maar ook psychische ziektes door dit dieet genezen kunnen worden. Aan de andere kant dient men zich goed te realiseren dat mislukkingen, net zoals in de reguliere geneeskunde, niet in het zoeklicht gezet worden.

De meeste hedendaagse instituten zijn minder idealistisch geworden en meer op winst maken gericht dan Ann Wigmore was. De alternatieve begeleiding van een kanker patiënt is voor de begeleider een traumatische zaak en is wettelijk gezien zeer riskant. Voordat men het weet staat men, ook als arts, voor de rechter op beschuldiging van kwakzalverij. De begeleiding van kankerpatiënten gebeurt nog wel, maar is naar de achtergrond verdwenen.

Overgewicht bijvoorbeeld wordt medisch (nog) niet gezien als een ziekte. De begeleiding van afvallen is daardoor wettelijk gezien niet riskant. Tegenwoordig wordt de begeleiding van afvallen daarom naar de voorgrond geschoven. De opbrengst voor het instituut blijft hetzelfde en de risico's zijn veel minder.

Samenvattend kunnen we zeggen dat de ervaring is dat het Hippocrates dieet genezend werkt, maar er moet op tijd mee begonnen worden. Het vereist een volledige inzet en het vormt een totale breuk met de gebruikelijke manier van eten. Echt zware zieken hebben misschien geen andere keus.

Het Dr. Schnitzer dieet, dat in het volgende hoofdstuk behandeld wordt, werkt ook genezend en staat dicht bij de gebruikelijke manier van eten, maar het is nog steeds vers, rauw, compleet, onbewerkt en biologisch.



## 9) Het Dr. Schnitzer dieet

Dr. Schnitzer is, net zoals Weston Price, tandarts. Hij is in 1930 in Freiburg in Duitsland geboren en studeerde in 1956 af als tandarts. Daarna werkte hij een aantal jaren als assistent in de kaakchirurgie. In 1962 vestigde hij zich als zelfstandig tandarts in Mönchweiler in het Zwarte Woud. Daar heeft hij in 1963 een zesjarig experiment gedaan om tandbederf bij kinderen tegen te gaan door voorlichting aan de moeders over “natuurlijke voeding”. De resultaten waren indrukwekkend. In vier jaar daalde het aantal gaatjes in de groep kinderen tot drie jaar van 2,3 per kind naar nul. Het aantal gaatjes bij 3 tot 6 jarigen daalde in zes jaar van 12,6 naar 1,7. Bij de zes tot tien jarigen was dit een daling van 22,1 gaatjes naar 15,3 en bij de tien tot veertien jarigen was dit een daling van 22,2 naar 14,1 gaatjes. Een en ander is in zijn boeken en op zijn website<sup>1)</sup> terug te vinden.

In plaats dat deze resultaten met gejuich ontvangen en toegepast werden, kreeg hij een proces aan zijn broek van zijn collega-tandartsen, wegens reclame maken! Hoewel hij in eerste instantie, middels het interne tuchtrecht van tandartsen veroordeeld werd, sprak de burgerrechter hem in hoger beroep vrij. Zijn benadering van de preventie van tandbederf via de voeding paste niet in de gebruikelijke manier van denken binnen de tandheelkunde. Bovendien waren zijn resultaten ook economisch bedreigend. Bij toepassing was het perspectief dat de omzetten van de tandartsen zouden dalen.

In 1978 ontdekte hij door toeval dat zijn dieet ouderdomssuikerziekte kon genezen. Een 69 jarige suikerpatiënt die in het ziekenhuis lag, weigerde amputatie van een been wegens koudvuur en vertrok uit het ziekenhuis. De prognose was overlijden binnen 48 uur door bloedvergiftiging. Zijn situatie was zo kritiek dat de ambulance weigerde om hem te vervoeren vanwege het risico op overlijden onderweg. Zijn familie moest hem per personenauto naar huis brengen. Om raad gevraagd door de dochter van de suikerpatiënt adviseerde Dr. Schnitzer zijn vers, rauw en biologische dieet en zorgde ervoor dat een arts toezicht op de patiënt hield. Deze zei na 48 uur dat amputatie niet meer nodig was, omdat de bloedcirculatie zich hersteld had. Het koudvuur was binnen een week genezen. Tot de verbazing van iedereen, ook Dr. Schnitzer, genas de suikerziekte zelf ook na enige maanden. Iets wat door de conventionele geneeskunde onmogelijk geacht wordt. In het medische tijdschrift “Erfahrungsheilkunde” 13/1981 wordt gerapporteerd dat er met deze therapie van 87 gevallen van ouderdomssuikerziekte er 31 genezen werden en 52 verbeterden, 3 gevallen veranderden niet en 1 was slechter geworden. Van 32 gevallen van jeugdsuikerziekte werden er 7 genezen en 25 verbeterden.

Als tandarts konden de internisten hem niet serieus nemen. Bovendien paste zijn benadering middels de verbetering van voeding niet binnen de gebruikelijke manier van denken binnen de interne geneeskunde. Zijn aanvragen om fondsen om deze klinische ervaring wetenschappelijk te onderbouwen en te documenteren werden dan ook niet ondersteund. Met leedwezen constateert Dr. Schnitzer dat er in Duitsland per jaar nog steeds meer dan 30.000 amputaties plaatsvinden als gevolg van suikerziekte. Over suikerziekte heeft hij een boek geschreven, dat elke suikerzieke zou moeten lezen “Biologische Heilbehandlung der Zuckerkrankheit und ihrer Spätfolgen”.

In 1985 boekte hij belangrijke resultaten bij de behandeling van lepra in een door hem zelf gefinancierde tweejarige studie in Sri Lanka. Lepra woekert door, ook nadat de leprabacillen compleet gedood zijn, met zweren en het verlies van ledematen. Enkele weken na introductie van het Schnitzer dieet komt deze voortwoekerende lepra tot stilstand, waarbij zelfs zweren zo groot als een hand genezen. Ook de huid inclusief de pigmentatie herstelt zich volledig. Interessant was dat een aantal lepra patienten in feite al op dezelfde manier aten als Dr. Schnitzer voorschrijft, maar met een groot verschil, zij kookten de voeding. Als vervolgens diezelfde voeding ongekookt genuttigt werd, genazen deze patienten in de loop van twee jaar voor 90%. De studie moest gestaakt worden omdat Dr. Schnitzer geen geld meer had. Na afloop van de studie was Dr. Schnitzer niet in staat om de resultaten over te dragen aan verenigingen voor de leprabestrijding. Zij waren hierin niet geïnteresseerd en reageerden soms uitgesproken onvriendelijk op zijn voorstellen. Zijn ongebruikelijke benadering middels gezonde voeding paste niet in de gebruikelijke manier van denken over ziektebestrijding middels medicamenten.

Zijn dieet berust voor een belangrijk deel op vers gemalen tot maximaal 10 uur in lauw leidingwater geweekt volkorenmeel van **kiemkrachtig** graan. Hiervoor ontwikkelde en produceert hij een elektrische graanmolen met echte molenstenen voor huishoudelijk gebruik. Met deze molen is het voor ieder huishouden mogelijk om zelf meel vers te malen en daarmee zijn dieet te volgen. Dit was bedreigend voor de maalderijen van granen en de bakkers. Ook hier was het perspectief dat de omzetten zouden kunnen gaan dalen. Ook van deze kant kwam geen medewerking.

Ondanks al zijn inspanningen had hij alleen succes in ontwikkelingslanden als Sri Lanka en Ethiopie. In Duitsland bleef hij tegen de muur aan lopen, die gevormd werd door de gebruikelijke manier van denken en de belangen van de voedingsmiddelenindustrie, de medische en farmaceutische industrie, de overheid en het ziektekostenverzekeringswezen.

Toepassing bij gezonde topsporters van zijn dieet leverde aanmerkelijke verbeteringen van hun sportprestaties op. Zo kunnen ski schansspringers op grote hoogte niet langer dan een uur per dag trainen. Als ze langer trainen wordt het gevaar van ongelukken te groot. Nadat de Oostenrijkse nationale ski ploeg overgegaan was op het Schnitzer dieet, konden zij vijf tot zes uur op grote hoogte trainen. Zij wonnen in 1979/1980 het vier landen toernooi in de Alpen en de Olympische winterspelen schansspringen in Lake Placid. Onder de tien beste ski springers ter wereld waren toen vijf Oostenrijkers. Hoe nauw dit dieet luistert, blijkt wel uit het vervolg. De bondscoach was de mening toegedaan dat topsporters meer eiwitten nodig hebben, dan waarin dit dieet voorziet en voegde wat kwark toe. Onmiddellijk zakten de prestaties van de schansspringers terug naar het oorspronkelijke niveau.

Een ander voorbeeld van een succesvolle toepassing van zijn dieet is Bernard Schoenek, een loper van super marathons. In 1994 toen hij reeds 55 jaar oud was, won hij de zesdaagse Challenge Cup run in La Rochelle in Frankrijk door alle zes de dagen te winnen. In België won hij een wedloop door in 24 uur 249 kilometer te lopen. Nummer twee lag 41 kilometer achter. Net zoals de Hunzakuts, zijn dus ook moderne westerse mensen in staat tot grote lichamelijke prestaties, als ze maar goed gevoed worden.

Dr. Schnitzer ziet net zoals Ann Wigmore als oorzaak van ziekte de progressieve vervuiling van het lichaam door endogene en exogene vergiften. Endogene vergiften zijn toxinen, die door het lichaam zelf aangemaakt worden als resultaat van de stofwisseling en die niet normaal ontgift en afgevoerd worden. Exogene vergiften worden van buiten het lichaam opgenomen en worden ook niet voldoende ontgift en afgevoerd. Hij volgt hierin de leer van de menselijke vergiften of wel de Homotoxine leer van de Duitse arts en homeopaat Hans Heinrich Reckeweg.

### 9.1) Het Schnitzer Intensiv Dieet

Het dieet zelf is vergeleken met het Hippocrates dieet vrij eenvoudig te produceren en wordt schitterend geïllustreerd en tot in de laatste praktische details beschreven in het boek “Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost”. Het belangrijkste apparaat, dat men aan moet schaffen is een graanmolen voor huishoudelijk gebruik. In Duitsland zijn deze graanmolens in veel reformzaken te koop en zijn ze relatief goedkoop. In Nederland zijn er maar een paar aanbieders en zijn de molens relatief duur. Informeer bij de natuurvoedings winkel. Ik heb een elektrische huishoudgraanmolen van Dr. Schnitzer, die uitstekend bevalt. Er zijn echter ook modellen beschikbaar die op spierkracht werken.

Ook dit dieet is vers, rauw, geheel (niet geraffineerd), alleen thuis bewerkt en biologisch. Zeer belangrijk is dat Schnitzer er alles aan doet om er voor te zorgen dat het voedsel voor de bereiding niet geoxideerd (vers) is en ook gedurende de bereiding zo min mogelijk oxideert.

Oxidatie van voedsel is bijvoorbeeld te zien aan een pas geschilde appel, die bruin wordt. Het is te proeven aan boter of vetten die ranzig zijn geworden. Brood dat “oud” geworden is, is geoxideerd. De reden waarom chips in een luchtdichte zak verkocht worden, is dat ze heel makkelijk oxideren. De luchtdichte zak verhindert de oxidatie. Als de zak een maal geopend is, dan worden de chips ook snel oud. Hetzelfde geldt voor gebranden noten, zoals bijvoorbeeld een zakje zoute pinda's.

Vergeleken met Ann Wigmore, laat hij de teugels iets vieren. In de Schnitzer Normalkost wordt een beperkt gebruik van boter, zure room, zelf gemaakte yoghurt en slagroom **zonder suiker** toegestaan.

Strikt gemeden moeten worden:

- *Witte suiker en wit meel.*  
Deze zijn naar zijn mening twee van de belangrijkste oorzaken van de voortgaande en desastreus ondermijning van de gezondheid in de Westerse samenlevingen.
- *Alle soorten groente en vruchtensappen.*  
Ook versgeperste vruchtensappen moeten gemeden worden in verband met de rijkdom aan vruchtensuikers in het sap. Het maken van sap ziet Schnitzer als een vorm van raffinage, waardoor het sap uit zijn natuurlijk verband gehaald wordt en de voeding dus onevenwichtig wordt.
- *Gekookte groenten en fruit.*  
Zelfs een kleine hoeveelheid gekookte groenten kan in zijn ervaring aanleiding zijn tot bloedend tandvlees. Dit wijst erop dat gekookte groente de capilaire bloedvaten kan beschadigen.

- *Vlees, vleesprodukten en vis.*  
Overtollig dierlijk eiwit wordt onder meer in de basaal membranen van de capillaire bloedvaten opgeslagen en maken deze volgens Wendt tot tien maal zo dik. Zuurstof, voedingsstoffen en hormonen komen daardoor veel moeilijker in de lichaamscellen en afvalstoffen kunnen veel moeilijker uit de cellen afgevoerd worden.
- *Geharde vetten (margarine) en gangbare plantenolien*  
Alleen plantenoliën van de eerste, koude persing zijn toegestaan. Deze zijn niet heet geworden of verhit tijdens de persing. Zij zijn dus niet geoxideerd en gedenatureerd. Dit kunnen zonnebloemolie, saffloerolie en lijnzaadolie zijn. Dit is om, naast de ongebrande noten, te voorzien in de behoefte aan essentiële vetzuren.
- *Bier, wijn en elke verdere vorm van alcohol*  
Alcohol is slecht voor de lever en de hersencellen. Geconcentreerde alcohol beschadigt de slijmvliezen in de mond, de slokdarm en de maag.
- *Koffie, thee en roken*  
Zwarte thee is toegestaan.

Onderstaand een voorbeeld van een dag Schnitzer dieet voor één persoon, samengesteld naar aanleiding van het boek “Schnitzer Intensivkost, Schnitzer Normalkost”:

- *Ontbijt(403 Kcal)*  
60 gram vers grofgemalen biologische *kiemkrachtige* tarwe wordt minimaal 30 minuten en maximaal 10 uur geweekt in 110 gram lauwwarm leidingwater. Om oxidatie door de zuurstof in de lucht te voorkomen moet het tarwemeel met de achterkant van een lepel onder water gedrukt worden. Roeren van het tarwemeel is in dit stadium niet toegestaan, omdat men dan lucht en dus zuurstof in de pap brengt en daarmee de oxidatie bevordert.

Bij de bereiding van het ontbijt voegt men een halve geraspte appel toe, een halve eetlepel citroensap, 100 gram vers fruit van het seizoen en 30 gram grof gehakte verse noten, bijvoorbeeld amandelen, hazelnoten of walnoten. Alles zoveel mogelijk van biologische teelt. Om het gehalte aan mineralen en spoormineralen van dit ontbijt te waarborgen voegt Schnitzer er een afgestreken koffielepel van een eigen mineralenpoeder (Pulvin) toe. In Nederland zal men Pulvin niet kunnen krijgen. Hiervoor in de plaats zou men een mineralen voedingssupplement kunnen nemen van een goed merk.

Het ontbijt moet in een hoog tempo bereid worden om oxidatie van de ingrediënten te voorkomen. De appel moet geraspt worden met een rasp van edelstaal om oxidatie te voorkomen en de geraspte appel mag dus niet bruin worden. Zodra de verschillende ingrediënten ondergeroerd zijn in de tarwemeelpap, zijn ze beschermd tegen oxidatie door zuurstof uit de lucht. Bij dit ontbijt mag men één kopje van een thee naar keuze gebruiken. Produceert men te weinig maagzuur voor een goede spijsvertering en wil men dit niet verder verdunnen, dan wordt aangeraden om de thee achterwege te laten of om de thee een half uur voor het ontbijt te drinken.

Is men voor een bestanddeel van zijn dieet allergisch, dan zal men dit moeten vervangen door een voedingsmiddel waar men niet allergisch voor is.

- *Het middageten (315 Kcal)*

Rogge-ramenas schotel:

Dertig gram geweekt roggemeel goed vermengen met twintig gram geraspte ramenaramenas en op een aparte schotel serveren.

Komkommer-tomaten salade:

Maak een saus van één eetlepel saffloerolie met één theelepel appelazijn vermengd met vers gemalen peper, paprika en dille. Ongeveer 300 gram komkommer goed wassen en in blokjes snijden en in een schaal doen. Twee tomaten, ongeveer 150 gram, in kleine partjes snijden en bovenop de komkommer leggen in de schaal. De saus er goed verdeeld over uitgieten.

Witlof salade:

Maak een saus van één theelepel saffloerolie met één eetlepel citroensap vermengd met vers gemalen peper en paprika. Ongeveer 100 gram witlof goed wassen, uit laten lekken, snijden en in een kom doen. De saus er goed overheen verdelen en de witlofsalade direkt opeten. De kwaliteit van gesneden witlof loopt snel terug.

- *Avondeten (663 Kcal)*

Gekiemde granen en bonen:

Twintig gram gekiemde tarwekorrels met twintig gram gekiemde sojabonen opdienen op een apart bordje. Informeer bij uw natuurvoedingswinkel naar kiemapparatuur en een handleiding voor kiemen.

Wortel salade:

Giet 2 theelepels saffloerolie en 1 theelepel citroensap in een schotel. Rasp 100 gram wortels rechtstreeks in de schotel, vermeng goed. Rasp een halve appel (ongeveer 40 gram) in de schotel en meng weer goed. Hak 6 hazelnoten grof in de schotel en meng weer goed. Garneer met peterselie.

Selderij rauwkost:

De bereiding en de ingrediënten zijn, behalve 100 gram selderij, identiek met de wortel salade.

Chinees kool:

Maak een saus van één theelepel saffloerolie en één theelepel appelazijn met peterselie, basilicum, melisse en dille. Neem 100 gram chinees kool en snijdt deze in ½ cm brede repen in de saus. Versier dit gerecht met partjes mandarijnen.

Het totaal aantal calorieën per dag van dit dieet is circa 1400 Kcal. Voor de Westerse man wordt 2000 tot 2400 Kcal. normaal geacht. Dit lijkt dus een honger dieet. De ervaring is echter dat iedereen op dit dieet verzadigd raakt en dat velen eten moeten laten staan. Dit dieet is dus op een vooralsnog onverklaarbare wijze bijzonder energierijk en voedzaam.

Hoewel minder strikt rauw, vegetarisch en ongeoxideerd, lijkt het dieet van de Hunzakuts wel wat op het Schnitzer dieet. De Hunzakuts leiden, met de Westerse mens vergeleken, een bijzonder actief leven in moeilijke omstandigheden. De verwachting zou dus zijn dat zij veel calorieën per dag nodig zouden hebben.

Stammen in Noord India, die leven onder de dezelfde omstandigheden eten 5000 tot 6000 calorieën per dag. Een Pakistaans onderzoek heeft echter uitgewezen dat de mannelijke Hunzakuts slechts 2000 Kcal. per dag consumeren. Op een nog onverklaarbare manier is ook hun dieet dus zeer voedzaam en energierijk.

In het boek “Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost” staan recepten als bovenstaand voor 14 dagen. De recepten zijn zo samengesteld, dat men, volgens de stand van de huidige voedingswetenschap, voldoende eiwitten, koolhydraten, vetten, mineralen, vitaminen en overige voedingsstoffen binnenkrijgt. Dit dieet kan dus duurzaam, jarenlang gegeten worden, zonder dat er tekorten aan voedingsstoffen ontstaan.

### **9.2) De gevaren van wit meel en suiker volgens Schnitzer**

De waarnemingen van Weston Price zijn duidelijk, als suiker en wit meel geconsumeerd worden, dan holt de gezondheid achteruit. Vrijwel alle schrijvers over gezonde voeding wijzen het gebruik van wit meel en witte suiker af. Dit meestal omdat het zogenaamde lege calorieën zijn, die alleen energie zouden leveren en grotendeels ontdaan zijn van de begeleidende vitaminen en mineralen. Vaak wordt de suggestie gewekt, dat dit tekort aan vitaminen en mineralen de reden is dat wit meel en suiker slecht zijn, maar waarom dit dan precies slecht is, wordt niet exact duidelijk gemaakt. Schnitzer gaat wel verder en geeft in zijn boek over suikerziekte exacte redenen waarom wit meel en suiker slecht voor de gezondheid zijn. Hij analyseert daarvoor de consequenties van het bijna volstrekt ontbreken van begeleidende vitaminen en mineralen in wit meel en witte suiker voor de ademhaling en de energie productie van de lichaamscel.

De globale gangbare voorstelling van de celademhaling en de energieproductie in de cel zoals bijvoorbeeld beschreven in de Winkler Prins encyclopedie is als volgt:

“Zetmeel bestaat uit een rijtje gekoppelde glucose moleculen. Het suikermolecuul, een disacharide, is een koppeling van fructose en glucose. De enzymen van de spijsvertering zorgen ervoor dat deze moleculen losgekoppeld (verteerd) worden, waarna ze door het bloed opgenomen worden. De glucose en fructose worden naar de lichaamscellen getransporteerd door het bloed. Vervolgens worden zij in de lichaamscellen met behulp van “ingewikkelde enzymematische processen” verbrand. Hierbij wordt relatief veel energie geproduceerd, dat de lichaamscellen onder ander nodig hebben om zich warm te houden, te werken, voor groei en voor de aanmaak van de bouwstenen van de cel. De restproducten van dit proces zijn kooldioxide (CO<sub>2</sub>) en water (H<sub>2</sub>O). Het water wordt uitgescheiden en het kooldioxide wordt uitgedemd. Dit proces staat ook bekend als de citroenzuurcyclus of als de Krebscyclus.”

Als deze cyclus inderdaad zo verloopt, dan is het resultaat perfect. Het lichaam krijgt de energie, die het nodig heeft en wordt niet belast met allerlei afvalstoffen. Is er echter geen zuurstof aanwezig, dan kan de cel geen energie meer produceren door oxidatie en moet terugvallen op vergisting voor de productie van energie. Dit belast het lichaam wel met afvalstoffen. Onder andere worden melkzuur en pyrodruivenzuur geproduceerd. De energieproductie door oxidatie (verbranding, ademhaling) is een efficiënter proces en levert veel meer energie op dan de energie productie door vergisting.

Schnitzer vestigt de aandacht erop dat er niet alleen glucose en zuurstof aanwezig moeten zijn om te zorgen voor een goede verbranding, maar ook dat die “ingewikkelde enzymatische processen” optimaal moeten verlopen voor een goede verbranding. Voor de vorming van de enzymen die deze processen faciliteren zijn onder anderen vitamines van het B-complex, spoorelementen, mineralen en essentiële vetzuren nodig. Een voorbeeld is het co-enzym Q10, dat een belangrijke rol speelt bij het elektronen transport in de celademhaling. Dit co-enzym wordt geproduceerd door het lichaam zelf met behulp van talrijke vitamines op basis van phenylalanine.

In de volle graankorrel zijn dit soort hulpstoffen rijkelijk voorhanden. In geraffineerde witte suiker en geraffineerd wit meel zijn echter weinig meer van deze noodzakelijke begeleidende voedingstoffen te vinden.

Waar Dr. Schnitzer echter niet op wijst is, dat bij al die enzymatische processen van de celademhaling en energieproductie elektronen betrokken zijn. Als de voeding geoxideerd is, zijn er minder elektronen aanwezig om deze processen te faciliteren. Daardoor worden de celademhaling en de energie productie gestoord. In voedsel dat oxideert vertrekken de elektronen. Hieruit blijkt hoe belangrijk het is dat voedsel vers en rauw gegeten wordt. In vers en rauw voedsel zitten relatief de meeste elektronen. Met chloor gebleekt wit meel bijvoorbeeld is vrijwel totaal geoxideerd en daarmee ontdaan van zijn elektronen. Zelfs schimmels kunnen op dit meel niet leven. Ook witte suiker heeft relatief weinig elektronen voorhanden<sup>1)</sup>.

Voor de oxidatie van glucose uit witte suiker en wit meel moeten er dus vitamines uit het B-complex, spoorelementen, mineralen, enzymen en elektronen uit andere plaatsen in het lichaam gehaald worden of uit ander voedsel. Zij worden daar onttrokken aan andere belangrijke enzymatische processen of aan voorraden in het lichaam. Meestal lukt dit maar ten dele, hetgeen betekent, dat een gedeelte van de glucose niet verbrand kan worden. Dit gedeelte wordt dan door de cel vergist. Voor vergisting zijn minder voedingsstoffen nodig dan voor verbranding. Tevens levert vergisting minder energie op. De behoefte ontstaat dus om meer calorieën te eten, om toch de benodigde energie te produceren. Zoals gezegd resulteert vergisting in een aantal organische zuren, waaronder melkzuur en pyrodruivezuur. Volgens Dr. Schnitzer verzuurt als resultaat het bindweefsel van het lichaam. Om deze zuren in het lichaam te neutraliseren, worden onder meer basische mineralen als calcium en magnesium aan de botten en tanden onttrokken. Dit draagt er aan bij dat de tanden rijp worden voor tandbederf (cariës) en de botten worden breekbaarder (osteoporose).

De stofwisseling van kankercellen is eveneens op vergisting gebaseerd. Deze voelen zich in het aldus geschapen stofwisselingsmilieu op hun plaats. Kankertumoren zijn grote consumenten van glucose. De ademhaling van gezonde cellen wordt in dit milieu gehinderd.

Volgens Schnitzer draagt de onvolledige verbranding van geraffineerde koolhydraten er ook aan bij dat de koolhydraten (suiker en wit meel) deels omgezet worden in verzadigd vet. Dit leidt tot overgewicht.

Samen met de verzadigde vetten, die via de voeding binnen komen, verdringen deze vetten de zeer dunne laag van onverzadigde vetzuren, die aan de binnenkant van de bloedvaten zitten. De functie van deze vetzuren is om de zuurstof uit het bloed aan de vaatwanden over te dragen.

Als deze functie niet meer vervuld kan worden, dan verstikt de vaatwand gedeeltelijk en ontstaan er een soort zweren, die het begin van aderverkalking en hart- en vaatziekten vormen. Schnitzer geeft echter geen compleet beeld van hoe en onder welke omstandigheden dit laatste proces zich voltrekt. Het blijft mijns inziens een interessante hypothese.

Gedurende de periode dat de suikerspiegel in het bloed hoog is, verbinden de glucose moleculen zich met aminozuren in de eiwitten. Deze abnormale eiwitten worden vervolgens in de weefsels opgenomen en richten daar enorme schade aan, vooral in de ooglenzen en de omhulsels van de zenuwen. Daarnaast worden ze in de bindweefsels van de huid, de pezen en de membranen opgenomen. In de huid kunnen dat lelijke bruine vlekken zijn. Dit zijn de zogenaamde ouderdomsvlekken ook wel levervlekken genaamd. In Frankrijk staan ze bekend als “de bloemen van het kerkhof”. Dit proces vindt plaats bij iedereen die teveel suiker eet.

Weston Price rapporteert de reactie van de bevolking van de Buiten Hebriden op de introductie van wit meel en witte suiker. Deze eilandengroep had een 6.000 jarige geschiedenis van een gezonde menselijke bewoning in een zeer ruig klimaat. Stormen uit de Atlantische oceaan teisterden deze eilandengroep voortdurend. Na introductie van suiker en witmeel begon de bevolking eerst aan zeer ernstig tandbederf te lijden en daarna aan een zo hevige tuberculose, dat soms wel 50% van de bevolking van bepaalde eilanden overleed.

Tegenwoordig is bekend dat het gebruik van suiker en met name witte suiker de immuunfunctie aantast. De arts Melvyn R. Werbach zegt hierover het volgende: “We weten dat het gebruik van suiker verminderd zou moeten worden, aangezien suiker de immuniteit op diverse manieren aantast. Bij het gebruik van glucose door gezonde volwassenen werd de lymfocytentransformatie (een aanwijzing dat er een activering van de immuunfunctie plaatsvindt) significant verminderd. Bovendien bleken diverse enkelvoudige suikers zoals, glucose, fructose en sucrose, evenals suikers uit honing en sinaasappelsap het vermogen te verlagen van de neutrofile granulocyten om bacteriën te vernietigen. Resultaten uit proeven met dieren geven aan dat suiker ook de humorale immuniteit zou kunnen verminderen als het in de plaats komt van andere voedingsstoffen bij een gelijkblijvende hoeveelheid calorieën. Naarmate de voedingswaarde van het dieet werd verlaagd door geleidelijk meer sucrose aan het voedsel toe te voegen in stappen van 10%, nam de productie van antilichamen proportioneel af. Zelfs als het dieet maar 10% suiker bevatte, werd de productie van antilichamen al met 50% verminderd.”<sup>2)</sup>

Antibiotica was in de tijd van Price nog niet ontdekt en is later, naast vaccinatie, met succes gebruikt om tuberculose te bestrijden. Aan de slechte voedingsstatus van de mensen veranderen vaccinatie en antibiotica niets. Deze zorgen ervoor dat infectieziekten weinig kans meer hebben, maar de slechte voedingstatus blijft bestaan en zorgt ervoor dat andere ziektes nu hun kans krijgen.

Als men een Schnitzer dieet van 1400 calorieën per dag consumeert, dat geheel rauw, vers, niet geoxideerd, ongeraffineerd, biologisch en alleen thuis bewerkt is, dan is de ervaring, dat men door dit dieet compleet verzadigd wordt.



Eet men een modern doorsnee dieet met daarin producten op basis van gebleekt witmeel en witte suiker, dan zijn minstens 2000 tot 2400 calorieën noodzakelijk. De oorzaak ligt tegen bovenstaande achtergrond voor de hand. Een deel van het voedsel dat niet verbrand kan worden met hoge energieopbrengst, moet vergist worden met lage energieopbrengst. Dus moeten er meer calorieën gegeten worden om dezelfde energieopbrengst te hebben. Ook het feit dat de Hunzakuts slechts 2000 calorieën hoeven te consumeren, zou tegen deze achtergrond verklaard kunnen worden.

Ook uit moderne dierproeven blijkt dat als men muizen voedt met een dieet dat de helft van de normale hoeveelheid calorieën bevat, maar dat rijk is aan vitaminen, mineralen en alle andere noodzakelijke nutriënten, dat deze muizen gezond en slank blijven en een hoge leeftijd bereiken. In menselijke termen worden ze wel 120 jaar.

Ook Pottenger nam waar dat zijn katten, die gezond gevoed werden met vers vleesafval en verse rauwe melk erg oud (20 jaar) werden. Op zo'n dieet wordt het voedsel kennelijk vrijwel volledig verbrand met een hoge energieopbrengst zonder de productie van een voor het lichaam niet verwerkbaar hoeveelheid afvalstoffen en vrije radicalen.

Op basis van deze kennis zijn sommige Amerikaanse voedingswetenschappers er toe overgegaan om zelf een laag calorisch dieet te eten met een hoge inhoud aan vitaminen en mineralen, met de verwachting dat ze dan slank en gezond een hoge leeftijd zullen bereiken. Mijn verwachting is dat dit alleen lukt als dat dieet ook vers, rauw, biologisch en dus rijk aan elektronen is. Het voordeel is dat daarbij niet gehongerd hoeft te worden, omdat men al door circa 1400 calorieën verzadigd raakt. Het is dus een ideaal dieet om op af te vallen.

### **9.3) De gevaren van teveel eiwit volgens Schnitzer**

Ons lichaam heeft 11 zogenaamde essentiële aminozuren nodig. Aminozuren zijn de bouwstenen van eiwitten. Essentieel betekent in dit verband dat het lichaam deze aminozuren niet zelf kan aanmaken en dat ze dus via de voeding moeten worden opgenomen. Gebeurt dit niet, dan ontstaan allerlei gebrekziektes. In dierlijk eiwit komen deze 11 essentiële aminozuren in ruime mate voor. De conclusie die de gangbare voedingswetenschap trekt, ligt dus voor de hand. Er moet voldoende dierlijk eiwit gegeten worden om te ontkomen aan gebrekziektes en voor de opbouw van een gezond lichaam, dat voor een belangrijk gedeelte uit eiwit bestaat.

Dierlijk eiwit, vlees en vis, zit tegenwoordig echter vol met bacteriën en parasieten. Bekend zijn de regelmatig terugkerende rapportages over bejaardenhuizen, waar bejaarden met een zwakke weerstand zijn overleden aan salmonella door de consumptie van onvoldoend gekookte eieren of van kippenvlees, dat niet tot op het bot gaar was. In onder andere kaas van rauwe melk wordt in uitzonderlijke omstandigheden de listeria bacterie aangetroffen, die bij een zwakke weerstand ook fatale gevolgen kan hebben.

Om deze en andere ziekteverwekkers te doden wordt vlees gebakken of gekookt. Melk wordt gepasteuriseerd. Tegenwoordig wordt ook al radioactieve bestraling gepropageerd om alle ziekteverwekkers in met name vlees te doden.

Een van de nadelen van bestraling is echter dat er veel zwaar oxiderende vrije radicalen door ontstaan. Echter nergens in de natuur worden eiwitten na een hitte behandeling gegeten. Alleen de mens doet dit en hij doet dat in evolutionaire termen gezien nog niet zo lang. Een kind dat de borst krijgt, krijgt de eiwitten en vetten in de melk in verse en rauwe vorm naar binnen. De vraag is dus of deze behandeling van eiwitten met hitte wel goed voor ons is. Voor de katten van Pottenger is bewezen, dat de hittebehandeling van vlees en melk de gezondheid van de katten ernstige schade toebracht. Sommige lepra patiënten van Dr. Schnitzer genazen binnen twee jaar voor 90 % alleen door hun gebruikelijke voeding niet meer gekookt, maar rauw te eten.

Schnitzer is een verklaarde tegenstander van het eten van verhit dierlijk eiwit, vlees, vis, kaas, kwark, melk en eieren. Hij citeert professor L. Wendt die aangetoond heeft dat, bij een overvloedige consumptie van verhit dierlijk eiwit, de eiwitten die het lichaam niet kan gebruiken onder meer opgeslagen worden in de wanden van de basaalmembranen van de capillaire bloedvaten, de wanden van de bloedvaten, in het bindweefsel en in de membranen van alle lichaamscellen. Als gevolg hiervan kunnen voedingsstoffen, zuurstof en hormonen de cellen moeilijker bereiken en kunnen afvalstoffen uit de cellen moeilijker afgevoerd worden.

Als bijvoorbeeld een hormoon als insuline de lichaamscellen niet meer of slecht kan bereiken, dan kan de glucose ook niet meer of slecht opgenomen worden door de cellen. Schnitzer ziet dit als een oorzaak van ouderdomssuikerziekte. Dit zou dus een reden kunnen zijn waarom zijn dieet bij ouderdomssuikerziekte helpt. De verdikking van de wanden van de bloedvaten leidt tot een vermindering van de binnendiameter van de bloedvaten. Samen met de verminderde doorlaatbaarheid van de capillaire bloedvaten betekent dit dat het lichaam een hogere bloeddruk moet produceren om toch de voedingsstoffen en zuurstof naar de cellen te persen. Dit is volgens Schnitzer de oorzaak van hoge bloeddruk. Klinisch is aangetoond dat zijn dieet, dat de voorraden eiwitten in de wanden van de bloedvaten afbouwt, uitstekend werkt tegen hoge bloeddruk<sup>3)</sup>.

Verder legt Schnitzer ook verbanden tussen een overvloedige consumptie van verhitte dierlijke eiwitten en hartaanvallen, herseninfarcten, artrose en kanker. Echter ook Schnitzer geeft toe dat de gezondheid van Eskimo's, die vrijwel alleen vlees en vis eten uitstekend is. Hij wijst er evenwel op dat de Eskimo's de dierlijke eiwitten rauw eten. De enzymen in het vlees of de vis worden dus niet door een hitte behandeling uitgeschakeld en de aanwezige elektronen vertrekken door de hitte behandeling ook niet. Hierdoor wordt het dierlijk eiwit goed verteert en het wordt dan kennelijk niet in het lichaam opgeslagen.

Het is in dit verband interessant om zich te realiseren dat vijf procent qua calorieën van de menselijke borstvoeding uit rauwe dierlijke eiwitten bestaat. Op basis hiervan groeit en ontwikkelt een baby zich gezond. Mijns inziens zou dit er weer voor pleiten om beperkt, een keer per week, dierlijke eiwitten te eten en dit zo mogelijk rauw. Hiervoor kan gedacht worden aan op ziektekiemen gecontroleerde verse rauwe melk en kaas van verse rauwe melk. Nieuwe haring of rauwe oesters zijn andere mogelijkheden. Of de theorieën van Dr. Schnitzer juist zijn, is echter pas in tweede instantie interessant. Op de eerste plaats is de waarneming belangwekkend, dat zijn dieet de gezondheid bevordert en dat het ziekten kan genezen.

#### **9.4) Resultaten van het Schnitzer dieet**

In het Schnitzer Report wordt verslag gedaan van een onderzoek bij 4.702 personen die berichten over hun persoonlijke ervaringen met het Schnitzer dieet.

92,2% voelen zich energiever dan voorheen.

20,7% voelt zich nooit meer moe.

49,1% geeft aan dat hun gevoel van welzijn zich wezenlijk verbeterd heeft.

54,3% heeft nooit meer last van griep.

27,5% is nooit meer verkouden.

74,4% heeft nooit meer last van constipatie.

36,8% heeft helemaal geen problemen met zijn gebit meer.

24,3% heeft geen problemen meer met zijn tandvlees.

56,3% geeft aan helemaal geen last meer van welke ziektes dan ook te hebben.

Hoewel daar in het onderzoek niet naar gevraagd werd, werd er vaak spontaan aangegeven dat ook de geestelijke stabiliteit, het emotionele welbevinden en het humeur aanmerkelijk verbeterd waren. Hier blijkt dus weer dat een goede gezondheid meer is, dan alleen “niet ziek” zijn. Personen die te zwaar waren, vielen op het Schnitzer dieet langzaam maar gestaag af zonder te moeten hongeren en kwamen vaak op hun ideale gewicht. Echter, personen die te mager waren, kwamen op dit dieet aan. Hartziektes, vaatziektes en ziektes van de bloedsomloop verbeterden of genazen. Zo normaliseerde te hoge bloeddruk zich, maar te lage bloeddruk ook! Flauwvallen, duizeligheid en migraine verdwenen in een aantal gevallen geheel. De functies van de lever, gal, maag, darmen en de alvleesklier normaliseerde zich. Voormalige suikerzieken rapporteerden dat ze geen medicijnen meer nodig hadden, colitis verbeterde, zweren in de twaalfvingerige darm verdwenen geheel, leverfuncties werden weer normaal, een galblaasoperatie kon vermeden worden. Er worden een aantal gevallen gerapporteerd van reuma die verbeterden of zelfs genazen.

Bij kinderen worden de volgende resultaten gemeld.

63,2% is zelden ziek.

24,1% is nooit meer ziek.

38,8% heeft zelden meer griep.

50,3% heeft nooit meer griep.

74,5% is zelden verkouden.

11,9% is nooit meer verkouden.

22,8% heeft zelden ontstoken amandelen.

80,8% heeft nooit meer ontstoken amandelen.

Aangegeven wordt verder dat niet alleen de gezondheid verbeterde, maar dat de kinderen op school en bij sport ook duidelijk beter presteerden. Kousmine rapporteert overigens dezelfde soort resultaten bij kinderen, die volgens haar aanwijzingen gevoed worden.

Als we bedenken dat de personen die bovenstaande resultaten rapporteren, het dieet gevolgd hebben zonder enige deskundige begeleiding, dan zijn deze resultaten ronduit verbazingwekkend. Aan de andere kant moeten we ons ook realiseren, dat mensen die geen resultaten geboekt hebben waarschijnlijk niet zo gemotiveerd waren om dit te rapporteren.

Ook het Dr. Schnitzer dieet wijkt nogal af van de normaal gebruikelijke manier van eten. Het nu volgende dieet van Dr. Kousmine komt dichterbij de normale manier van eten, maar is nog steeds in staat om ernstige ziektes te genezen.

### **10) Dr. Catherine Kousmine**

Catherine Kousmine is geboren in 1904 in Rusland. Haar familie was in goede doen en ging regelmatig met vakantie in Zwitserland. Na het uitbreken van de Russische revolutie in 1916 vestigde de familie zich in Zwitserland met achterlating van alle bezittingen. In Zwitserland ging Catherine naar de middelbare school in Lausanne. Haar grote intelligentie overwon al snel de handicaps van een nieuwe taal, het Frans, en een ander schoolsysteem. Zij ontwikkelde zich spoedig tot een van de beste leerlingen. Vooral wiskunde boeide haar. Het zuiver logische denken dat wiskunde vereist, heeft haar manier van denken voor de rest van haar leven gevormd.

Haar studie geneeskunde aan de universiteit van Lausanne financierde zij door bijlessen te geven. In 1928 studeerde zij als de beste van haar jaar af. Zij specialiseerde zich vervolgens in de kindergeneeskunde in Zürich en Wenen. Zij leerde in Wenen van een oudere collega om op de eerste plaats goed waar te nemen en vervolgens om op basis van haar waarnemingen zuiver logisch na te denken. Dit in tegenstelling tot het gebruikelijke leunen op de leerstellingen van medische autoriteiten en het blind toepassen van methoden uit leerboeken. Zij koos de specialisatie kindergeneeskunde, omdat ze een verklaard tegenstander was van het opdelen van de mens in subsystemen, om deze vervolgens apart te bestuderen. De kindergeneeskunde gaf haar de gelegenheid om zich als generalist, die zich bezig hield met de gehele mens, verder te ontwikkelen. In 1934 vestigde zij zich als arts.

De meeste van haar patiënten werden vanzelf beter en waren voor haar geen uitdaging. Echter twee van haar patiënten, een jongen en een meisje, allebei 12 jaar oud, overleden aan kanker zonder dat de oncologie van die tijd enige hulp kon bieden. Daarom stortte zij zich, samen met een scheikundige en een apotheker, op het onderzoek van kanker in een ongebruikte keuken van haar appartement. In eerste instantie niet om kanker te bestrijden, maar om de rol die kanker in het lichaam speelt te begrijpen. Gedurende 17 jaar bestudeerde zij, geheel onafhankelijk, kanker op basis van proeven met witte muizen.

Zij kon de dure laboratoriumvoeding van de witte muizen niet betalen. Daarom liep zij de bakkers af om brood in te zamelen en voedde zij de muizen de ene dag met tarwe, brood, melk, wortelen en biergist. De andere dag kregen de muizen de laboratoriumvoeding. Door het laboratorium in Parijs, dat de muizen leverde, werd gegarandeerd dat 90% van de muizen op een leeftijd van vier maanden kanker aan de melkklieren (borstkanker) zouden krijgen. Echter op bovenstaande voeding daalde het aantal gevallen van kanker bij deze muizen tot 50%.

Zij had veel tijd nodig om deze waarnemingen te aanvaarden. Want zij gingen in tegen alles wat zij als arts in haar opleiding over kanker had geleerd. Eenmaal aanvaard, wekten deze observaties haar belangstelling voor de geneeskrachtige gevolgen van gezonde voeding en voor de geneeskunde met behulp van lichaamseigen stoffen, zoals vitamines en mineralen. Een geneeskunde die later van Linus Pauling de naam orthomoleculaire geneeskunde kreeg. Alle zekerheden, die met betrekking tot kanker in de medische vakliteratuur werden verkondigd, stonden nu voor haar op lemen voeten. Zij wist nu dat ze helemaal overnieuw moest beginnen, dwars tegen alle gevestigde meningen in.

In 1949 verwezen vrienden een opgegeven, of zoals dat tegenwoordig heet, een uitbehandelde kankerpatiënt naar haar, die volgens de statistieken een levensverwachting van twee jaar had. Op basis van een behandeling met vitamines, mineralen en een strikte voedingsdiscipline genas deze patiënt binnen korte tijd. Echter telkens als hij “beter” was begon hij weer ouderwets “lekker” te eten en steeds kwam de kanker weer terug. Dan was hij weer bereid om zich aan zijn gezonde dieet te houden en verdween de kanker weer. Dit herhaalde zich gedurende negen jaar negen maal. Voor iedereen, ook voor de patiënt zelf, was toen duidelijk wat de oorzaak van zijn ziekte was. De behandelende oncoloog stelde hem toen voor de keus tussen de dood door lekker eten en het leven door gedisciplineerd gezond maar toch ook lekker te eten. De patiënt koos ervoor om duurzaam en gedisciplineerd gezond te eten en de kanker kwam niet meer terug. Tot in de jaren negentig zag Kousmine hem nog twee maal per jaar. Hij was inmiddels 89 jaar geworden en nog steeds in goede gezondheid. Voor Kousmine was dit het bewijs dat zij op het goede spoor zat.

Zij ontwikkelde de werkhypothese, dat kanker grotendeels ontstaat door onze moderne voeding. Deze tast de gezonde darmflora aan die onder andere melkzuren, en azijnzuren produceert. In deze gezonde omgeving kunnen kwalijke bacteriën zich niet duurzaam handhaven en worden ze met de stoelgang afgevoerd. Heel belangrijk is dat deze darmflora de kwalijke bacteriën niet dood maakt, zoals antibiotica dat doet, zodat er ook geen resistentie kan ontstaan. Door onze moderne voeding wordt deze gezonde darmflora vervangen door een rottingsflora door het eten van te veel vlees en/of door een Coli flora door het eten van te veel suiker.

De stofwisseling van bijvoorbeeld de rottingsflora produceert allerlei vergiften (toxines) en deze tasten het darmslijmvlies aan. Het darmslijmvlies gaat om deze toxines te verwijderen, ontsteken, wordt daardoor te doorlaatbaar en laat de toxinen door, die in het bloed opgenomen worden. Het bloed transporteert de toxinen naar de lever, die deze normaal gesproken onschadelijk maakt. Is de lever zwak of wordt zij overbelast met een overmaat aan toxines, dan kan ze deze niet meer onschadelijk maken en blijven de toxines in het bloed circuleren. Dit tast ook de aderen aan en afhankelijk van de plaats waar de toxines tenslotte gedeponeerd worden ontstaan verschillende ziektes, zoals kanker, reumatische artrose en multipole sclerose.

Een andere weg is die over het longslimvlies, dat aangetast door luchtverontreiniging of tabaksrook ontsteekt, doorlaatbaar wordt en tumoren vormt om de toxines uit de tabaksrook, zoals teer, op te slaan. Dat het lichaam teer uit tabak opslaat, kan elke openbare sauna u vertellen. Om de tien jaar ongeveer moeten de sauna banken van een publieke sauna vervangen worden. Bij die gelegenheid kan ook de laag teer onder de banken verwijderd worden, die door de rokers onder de bezoekers is uitgezweet. Ik heb een zoon die rookt. Als hij bij ons in de sauna was geweest, dan lagen er altijd bruine vlekken op de vloer onder de bank.

Heeft het lichaam nog voldoende vitaliteit aldus Kousmine, dan vormt het ter bescherming tegen de circulerende toxines kankertumoren. Deze fungeren als tijdelijke opslagplaats. Als de aanvoer van toxines stopt door gezonde voeding en een normalisering van de doorlaatbaarheid van het darmslijmvlies, dan is deze opslagplaats niet meer nodig en verdwijnen de tumoren weer.

Echter het neutraliseren van de toxines heeft de voorraden vitaminen en mineralen in het lichaam uitgeput of flink aangetast. Daarom moeten deze extra gesuppleerd worden tot ze weer op peil zijn.

Kousmine deed proeven met witte muizen om deze hypothese te onderbouwen. Er bestaat een bloedvergift dat geproduceerd wordt door een micro-organisme, *Welchia Perfringens* genaamd, dat als saprofyt (afvaleter) in de darm en andere lichaamsholten leeft. Als zij dit vergif inspoot in witte muizen met tumoren, die op sterven na dood waren, dan bleek dat deze muizen een dosis *Perfringens* toxine verdroegen, die twee tot drie maal hoger was dan die waarop 100% van de gezonde muizen zonder tumoren overleed. Kennelijk wordt dit vergif opgeslagen in de tumoren en daarmee aan de circulatie in het bloed onttrokken, zodat het geen verdere schade aan het lichaam kan toebrengen.

Ook Hulda Regehr Clark beschrijft in haar boek “The Cure for all Advanced Cancers” haar verbazing over het feit dat zij, iedere keer als een carcinogeen of mutageen gegeten of gedronken werd door een van haar kankerpatiënten, zij deze binnen de kortst mogelijke tijd in de tumor aan kon tonen. Zij constateert verder dat behalve carcinogenen en mutagenen ook vitaminen en immune stimulators door de tumor aangetrokken worden. Zij noemt dit door haar onbegrepen verschijnsel morbitropism<sup>1)</sup>. Hulda Clark noemt als oorzaken van kanker vooral oplosmiddelen, synthetische kleurstoffen en conserveringsmiddelen. Allemaal zaken die met de moderne voeding ingenomen worden.

De waarnemingen van Hulda Clark ondersteunen de inzichten van Kousmine nog verder. Niet alleen slaat de tumor de toxinen op, het trekt ook vitaminen en immune stimulators aan om deze onschadelijk te maken. Kousmine verwoordt dit echter anders en zegt dat de tumor als een extra ontgiftigingsorgaan, functioneert. Vanuit dit perspectief is een kankertumor dus een positief verschijnsel. Het stelt de dood een tijdje uit en geeft daarmee het lichaam nog wat tijd om zich te ontdoen van de overmaat aan toxines. Volgens deze inzichten concentreert het vergif dat in de reguliere chemotherapie toegediend wordt zich ook in de tumor, zodat deze afsterft, terwijl de rest van het lichaam overleeft, omdat daar de concentratie vergif lager is. De oorzaak van de tumorvorming wordt daarmee echter niet weggenomen.

Als het lichaam onvoldoende vitaliteit heeft en daardoor geen tumor vormt, dan zetten de toxines zich vaak af in de gewrichten. Daar reageert het lichaam op door ontstekingen en hierdoor ontstaat reumatiek. Zetten de toxines zich af in het omhulsel van de zenuwbanden, dan ontstaat multiple sclerose aldus Kousmine.

Op basis van haar waarnemingen, ervaringen en zelf ontwikkelde inzichten ontwikkelde Kousmine succesvolle therapieën voor kanker, multiple sclerose en reumatiek. In de waarneming van Kousmine hebben al deze patiënten een slechte spijsvertering, constipatie en verdere problemen met hun darmen, vaak een zwaar beslagen tong en een slecht ruikende adem. Hetgeen haar analyse van de oorzaken bevestigt. De ervaring van Kousmine is, dat als haar patiënten overschakelen op een gezonde voeding, dat niet alleen de ziekte geneest, maar dat ook gewicht en figuur zich normaliseren, zonder dat men zich daarvoor hoeft in te spannen. Verder wordt ook de spijsvertering weer normaal en heeft men geen problemen meer met constipatie of slechte adem.

Om dit proces te bespoedigen is het essentieel dat de dikke darm intensief schoongemaakt wordt om de rottings of coli flora te verwijderen middels spoelingen van de dikke darm. Tegenwoordig heet dit colon therapie.

Ann Wigmore en Dr. Schnitzer constateren hetzelfde verschijnsel. Als de patiënt gezond gaat eten, dan wordt hij niet alleen beter, maar ook zijn gewicht en figuur normaliseren zich. Ook Ann Wigmore en Dr. Schnitzer schrijven darmspoelingen voor. Ann Wigmore spoelt met water en tarwegrassap, Dr. Schnitzer spoelt gewoon met water. Interessant is het om zich te realiseren dat tarwegrassap een sterk desinfecterende werking heeft en de rottingsflora dood. Kousmine schrijft darmspoelingen voor met kamille thee dat ook desinfecteert. Kennelijk zorgt de gezonde voeding er verder voor dat de juiste darmflora weer in het maag darm kanaal geïntroduceerd wordt.

Hulda Clark waarschuwt er echter voor dat onder vullingen, kronen en inlays een permanente kweekbodem van rottingsbacillen aanwezig is, die het maag darm kanaal voortdurend kunnen infecteren. Bij haar ernstige kankerpatiënten constateert zij de zwarte rottingsbacillen tot boven in de slokdarm. Ook zij constateert de resulterende slecht ruikende adem. Haar kankerpatiënten moeten alle kiezen en tanden met vullingen, kronen, inlays en wortelkanaal behandelingen laten trekken.

Deze ongebruikelijke benadering van ziektes als kanker, reumatiek en multipole sclerose door Kousmine sloot niet aan bij de gebruikelijke manier van denken van collega artsen, oncologen en neurologen. Zij hielden vast aan hun gevestigde methoden en de leerstellingen van autoriteiten en leerboeken. Hoe meer succes zij had bij de genezing van haar patiënten, hoe meer onbegrip er was. Wat zij deed kon gewoon niet. Niemand was wetenschappelijk zo flink om haar proeven gewoon te herhalen om zodoende de waarheid van haar beweringen te controleren. Het gevaar was immers dat men zijn bestaande zekerheden op zou moeten geven. Met instemming citeert zij dan ook Albert Schweitzer die gezegd heeft dat “Le destin de tout vérité est d’être ridiculisé avant d’être reconnue.” (Het lot van alle waarheden is om belachelijk gemaakt te worden voordat zij erkend worden.)

Op het dringende en herhaalde verzoek van haar patiënten heeft zij twee boeken geschreven, die zich rechtstreeks tot het lekenpubliek richten. Deze boeken hadden als onderwerp hoe men door gezond te eten ziekte kon voorkomen en genezen en hoe men daardoor gezond oud kon worden. Zij hadden een enorm succes en zijn verkrijgbaar in het Frans, het Duits, het Italiaans en het Spaans. Deze boeken zijn getiteld:

- “Soyez bien dans votre assiette”
- “Sauvez votre Corps”

Haar boek over de genezing van multiple sclerose is getiteld “La Sclérose en plaques est guérissable ?”. Dit boek gaat heel gericht in op de genezing van multiple sclerose en heeft dus een betrekkelijk klein publiek.

Als de basisoorzaak van de overgrote meerderheid van de hedendaagse chronische ziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten multipole sclerose en reumatiek ziet Kousmine de voortschrijdende en sluipende degeneratie van onze voeding.



Ik zie als de hoofdoorzaak van deze degeneratie van onze voeding met name het feit dat de maatschappij na de industriële revolutie met de opkomst van het kapitalisme steeds eenzijdiger economisch is gaan functioneren. Dat wil zeggen dat, door deze aanbidding van de Mammon (het geld), steeds meer en steeds vaker economische belangen gingen prevaleren boven andere belangen. De efficiency en zo laag mogelijke kosten van de productie van de levensmiddelen ging sluipend prevaleren boven het belang dat een kwalitatief hoogwaardige voeding heeft voor de gezondheid en productiviteit van de bevolking. Met andere woorden, de kosten van de productie van onze levensmiddelen worden zo laag mogelijk gemaakt. Dit gaat echter ten koste van de waarde voor onze gezondheid van onze dagelijkse voeding. In het geval van industrieel geproduceerd veevoer is dit verschijnsel wel heel duidelijk, alsook de gevolgen die wij in Nederland hebben kunnen zien, varkenspest, mond en klauwzeer, vogelpest en gekke koeienziekte. Meer specifiek kunnen we vrij naar Kousmine de oorzaken als volgt samenvatten:

De economische belangen van de landbouw eisen een hoge opbrengst. De chemische landbouw op basis van kunstmest en landbouwvergift en daaraan aangepaste hybride zaaigoed levert een product op dat weliswaar relatief arm aan voedingsstoffen is en inferieur van smaak, maar dat een grote opbrengst heeft, dat er fraai uitziet en dat goed verkoopt.

De economische belangen van de voedingsmiddelenindustrie eisen dat hun producten lang bewaard kunnen worden, niet bederven, er goed uit zien en goed verkopen. Daarom wordt voedsel geraffineerd, gepasteuriseerd, gesteriliseerd, geconserveerd, gekleurd, van allerlei toevoegingen voorzien en tegenwoordig soms zelfs bestraald. De toevoeging van goedkoop suiker of zout zorgen ook voor een goede conservering, camoufleren het gebrek aan smaak, wordt lekker gevonden en verkoopt goed.

De consument heeft in de loop der jaren steeds meer taken op het gebied van voedselbereiding afgestaan aan de voedingsmiddelenindustrie. Steeds meer voedsel wordt voorbewerkt en ingevroren gekocht, in de koelkast bewaard en in de magnetron opgewarmd.

De medische dienstverlening, de farmaceutische industrie en zelfs de ziektekostenverzekeraars hebben economisch belang bij steeds grotere omzetten. Het is voor hen economisch gezien onmogelijk om de basisoorzaken van de voortschrijdende en sluipende degeneratie van onze gezondheid aan te pakken. Als zij dat immers wel zouden doen, zouden zij hun eigen bestaan ondergraven. De overheid in zijn rol als wetgever wordt geïnformeerd en bewerkt door de vertegenwoordigers van bovenstaande economische belangen. De resulterende wetgeving is daar mede een weerspiegeling van. Het belang van de politiek is om zoveel partijen als mogelijk tevreden te houden, zodat zij herkozen wordt. Zolang de consument geen druk uitoefent, zullen alleen de belangen gediend worden van de economisch machtige partijen die wel druk uitoefenen.

Voor de wetenschap tenslotte is het heel moeilijk om onderzoek te doen en om resultaten van onderzoek te presenteren, die tegen al deze gevestigde en machtige economische belangen ingaan. Verder is het belang van wetenschappers niet actie, maar verder onderzoek.

Kousmine noemt de langjarige geschiedenis rond het zwaar kankerverwekkende botergeel, een synthetische kleurstof die vroeger door de witte winterboter gedaan werd om deze zomergeel te kleuren, als een van de vele voorbeelden. Eindeloos onderzoek, verzet van de belanghebbende industrie, trage wetgeving en tenslotte een verbod. Asbest en DDT zijn andere voorbeelden.

Nu moet niet gedacht worden dat al deze gevestigde partijen hun economische belangen tegen beter weten op een bewust perfide manier verdedigen en de consument genadeloos exploiteren ten koste van zijn gezondheid. Nee, de meeste mensen die binnen deze partijen werken, vormen zich niet zelfstandig een mening. Zij geloven wat wetenschappers en andere autoriteiten zeggen. Verder is hun werkelijkheid beperkt en selectief. De feiten die in het voordeel van de gangbare efficiënte en economische productiemethoden zijn hebben hun aandacht. De feiten die nadelig zijn krijgen geen aandacht. Deze mensen geloven oprecht dat ze goed bezig zijn. Zij consumeren de geproduceerde voeding zelf ook. Zij worden daar zelf ook ziek van, maar zij zijn niet in staat om het verband te leggen.

Een mooi voorbeeld is een gezagsgetrouwe tandarts met wie ik in discussie ging over de nadelen van amalgaamvullingen. Hij had zich hierover niet zelfstandig een mening gevormd, maar beriep zich prompt op de richtlijnen van de Nederlandse Maatschappij ter Bevordering van de Tandheelkunde. Om duidelijk te maken dat hij echt geloofde dat amalgaamvullingen heus geen kwaad kunnen, vertelde hij dat hij bij zijn zwangere vrouw zonder problemen een amalgaamvulling gezet had! Hieruit bleek tevens dat hij de richtlijnen niet kende, want die raden dit af.

Nu gaan we terug naar gezondheid en Kousmine. Als eerste moeten dus de problemen rond de slechte spijsvertering en de zieke darmen opgelost worden door gezonde voeding en spoelingen van de dikke darm. Daarnaast past Kousmine zonnodig voedingsupplementen toe en worden de zuur / base evenwichten in het lichaam hersteld. Tenslotte moet de patiënt voldoende lichaamsbeweging nemen, mede om te zorgen dat de toevoer van zuurstof naar de lichaamscellen weer op peil komt.

Kousmine is in 1992 overleden op een leeftijd van 88 jaar, na 58 jaar lang de geneeskunde gepraktiseerd te hebben. Zij heeft het grote publiek bereikt met drie boeken. Waarschijnlijk het allerbelangrijkste is echter, dat zij een zestigtal jonge artsen in haar benadering van ziekte en gezondheid heeft opgeleid. Vandaag de dag is er een internationale federatie van Kousmine artsen met takken in Italië, Frankrijk, Zwitserland, België, Spanje, Duitsland en Argentinië. Het boek “La methode Kousmine” is gepubliceerd in vier talen waaronder Engels, “Kousmine’s Method”, uitgegeven door de Franse uitgever editions Jouvence. De Franse vereniging heeft een website<sup>2)</sup>.

### 10.1) Gezonde voeding volgens Kousmine

In het Franstalige deel van Zwitserland en in Frankrijk zelf is lekker en goed eten niet alleen hoogst belangrijk, maar het heeft zelfs een soort cultus status. Dat wil zeggen, dat als men bijvoorbeeld aan tafel een verhandeling kan geven over de voor- en nadelen en smaken van vier of vijf verschillende soorten roomboter, dat men daar een uur over door kan gaan, terwijl de tafelgenoten aan de lippen blijven hangen en enthousiast aan de discussie deelnemen. Het prestige dat men hierdoor verwerft is enorm. Veel artikelen in kranten, tijdschriften en programma's op de TV gaan dan ook over lekker eten. Top koks en top restaurants hebben een grote status, maar staan ook onder een enorme druk. Een al wat depressieve topkok in de Lanquedoc Roussillon die dacht dat hem door een vooraanstaande restaurantgids een ster ontnomen zou worden, trok zich dat zo aan, dat hij een einde aan zijn leven maakte.

In deze eetcultuur had Kousmine er de grootste moeite mee om haar patiënten ervan te overtuigen dat ze hun gebruikelijke manier van eten moesten opgeven en nieuwe en gezonde eet- en kook gewoonten moesten ontwikkelen. Dit heeft ertoe geleid dat ze haar voorschriften voor gezond eten zo beknopt heeft geformuleerd, dat deze op de deur van de koelkast geplakt konden worden. Elke keer dat men de koelkast open deed, werd men met de voorschriften geconfronteerd. Bovendien deed ze er alles aan om het eten lekker te houden en dus acceptabel voor haar patiënten.

Als we haar voorschriften vergelijken met die van Ann Wigmore en Dr. Schnitzer, dan zien we dat Kousmine veel dichterblijft bij de gebruikelijke manier van koken en eten en dat haar manier van koken en eten ook duidelijk lekkerder is. Wel zegt ook zij dat het het beste is om, als een patiënt dat kan opbrengen, geheel vers, rauw en biologisch te eten, maar bij haar is dat geen absolute voorwaarde voor gezond worden of blijven. Wel zorgt zij ervoor dat een belangrijk gedeelte van het eten vers en rauw, maar toch lekker, wordt genuttigd.

Kousmine's regels voor een gezonde voeding volgen onderstaand. Hoe zeker men is, hoe strenger men zich aan deze regels moet houden. Weinig boter wordt dan bijvoorbeeld geen boter. In het kort geeft zij de onderstaande voorschriften, die levenslang gevolgd moeten worden.

#### Vet consumptie

Eet geen industrieel geharde plantaardige vetten, dus geen margarines of andere smeersel van welke soort dan ook, die in de fabriek gemaakt worden. Gebruik geen goedkope industrieel bewerkte, geraffineerde en gestabiliseerde plantaardige oliën zoals die in de supermarkt worden aangeboden. Eet weinig dierlijk vet, waarin begrepen weinig boter. Weinig boter betekent minder dan 50 gram per dag. Hierin is begrepen het melkvet in melk en het vet in kaas. Tien tot dertig gram botervet per dag kunnen verdragen worden. In een liter volle melk zitten 40 gram botervet. In boter zit volgens Kousmine een stof die de darmwand meer doorlaatbaar maakt. Deze stof maakt het voor het kalf gemakkelijker om de moedermelk op te nemen. Deze toegenomen doorlaatbaarheid van de darmwand is voor mensen ongewenst, omdat bacteriën, afvalstoffen en toxines dan ook makkelijker de darmwand passeren.

Absoluut noodzakelijk zijn per dag één tot twee eetlepels (= 6 theelepels)

**ongeraffineerde** plantaardige olie van de **eerste koude persing** per persoon.

Voorbeelden zijn zonnebloemolie, sesamololie of lijnzaadolie. Het mogen echter niet meer dan twee eetlepels zijn. Meer is niet beter.

Dit soort spijsolie is in de natuurvoedingswinkel te vinden. Ga voor olie van de beste kwaliteit die te vinden is. Het is absoluut verboden om deze olie op welke manier dan ook te verwarmen of te verhitten.

Het belang van goede spijsolie is Kousmine proefondervindelijk bevestigd door onverklaarbare terugvallen van haar kanker of multiple sclerose patiënten. Zij informeerde dan naar eventuele veranderingen in de voedingsgewoontes van de patiënt in kwestie. Meestal bleek dat de patiënt op een ander merk spijsolie overgegaan was als Kousmine voorgeschreven had. Als dan het oude merk weer in gebruik genomen werd, ging het spoedig weer beter met de patiënt.

Gezien het extreme belang van goede spijsolie geef ik onderstaand wat richtlijnen. Goede spijsolie is te herkennen doordat de woorden koude persing en extra virgine op het etiket staan. In veel landen hebben deze termen echter geen wettelijke betekenis. Verder moet de olie in een donkergroene of donkerbruine fles van glas zitten om de olie te beschermen tegen oxidatie (verlies van elektronen) onder invloed van warme en licht. Zit de olie in een doorzichtige glazen of plastic fles, dan gaat het vaak om een industrieel geproduceerde en gestabiliseerde spijsolie.

In Nederland wordt de goede soort spijsolie vooral in reformzaken en natuurvoedingswinkels verkocht. Koop flessen met een verloopdatum, die zo ver mogelijk in de toekomst ligt. De spijsolie is dan minder geoxideerd. Let op hoe de flessen in de schappen staan. Staan ze bovenaan (warmer) en in het zonlicht, dan oxideert de spijsolie eerder en kunt u beter ergens anders uw spijsolie kopen. Staan ze onderaan (koeler) en donkerder, dan heeft uw winkelier hart voor zijn olie en dus voor u. Het summum is als de olie gekoeld in de winkel wordt opgeslagen. Ik heb dat alleen gezien bij een dure spijsolie, Omega and More genaamd.

Koop niet meer spijsolie dan u in drie weken tot een maand verbruikt. Bewaar de olie thuis ook donker en zo koel mogelijk om hem te beschermen tegen oxidatie. Bewaar geopende lijnzaadolie in de koelkast om oxidatie zo veel mogelijk tegen te gaan. Andere spijsoliën hebben het nadeel dat zich in de koelkast soms vaste bestanddelen op de bodem en de zijkant van de fles afzetten. Het moet niet uitgesloten worden, dat ook deze bestanddelen een rol spelen voor uw gezondheid en dus geconsumeerd moeten worden.

Dit alles klinkt misschien nogal overdreven. Doe daarom de volgende proef. Koop een goede fles olijfolie en proef hem onmiddellijk na de aankoop. Gebruik hem een paar keer zodat het olieniveau onder de hals staat. Laat hem daarna een maand op de aanrecht staan zonder hem te gebruiken. Proef de olijfolie na een maand opnieuw. U zult merken dat de smaak sterk achteruit gegaan is. Dit komt door de oxidatie van de olijfolie onder invloed van licht, lucht en warmte op de aanrecht. Daarbij moet bedacht worden dat olijfolie erom bekend staat, dat hij vergeleken met andere spijsoliën, relatief moeilijk oxideert. Lijnzaadolie, door zijn hoge gehalte aan alfa linoleenzuur, oxideert snel en moet na opening altijd in de koelkast bewaard worden. Zonnebloemolie en sesamolie oxideren minder snel dan lijnzaadolie en mogen daarom buiten de koelkast, maar wel zo koel en donker mogelijk, bewaard worden.

Het beste is en blijft het om de rauwe of gekiemde oliehoudende zaden, noten en granen zelf te eten in bescheiden hoeveelheden, zoals Ann Wigmore dat doet. Afgezien van de spijsolie in de salade, doet ook Dr. Schnitzer dit in zijn dieet.

In het Budwig papje volgens het recept van Kousmine zijn de rauwe oliehoudende noten, granen en zaden ruimschoots opgenomen. In de vorm van rauwe noten, zaden en granen is de spijsolie het best tegen oxidatie beschermd en profiteert u ook van alle andere bestanddelen. Houdt u echter aan de voorschriften met betrekking tot de hoeveelheden. In rauwe noten, zaden en granen zijn enzymremmers aanwezig om voortijdige kieming te voorkomen. Als u langdurig te veel rauwe noten, zaden en granen ineens eet, ook gemalen, dan hinderen deze enzymremmers uw spijsvertering. Als de noten gebrand zijn, de granen gekookt of het meel gebakken, dan geldt dit niet meer, omdat branden, koken of bakken niet alleen de enzymen, maar ook de enzymremmers vernietigt. Echter de hittegevoelige gezonde bestanddelen worden ook vernietigd, terwijl de eventuele gunstige lactobacillen, die op of in de verse granen, noten en zaden zitten door de hitte ook dood gaan.

In het kiemproces van noten, granen en zaden worden de enzymremmers afgebouwd, terwijl de andere enzymen onaangetast blijven of zelfs worden vermeerderd. Gekiemde noten, zaden en granen kunnen dus in grotere hoeveelheden gegeten worden, dan niet gekiemde. Amandelen kunt u bijvoorbeeld kiemen door ze een dag onder water te laten staan.

### **Niet of weinig gebruiken**

Absoluut geen tabak; patiënten die bleven roken kon Kousmine niet genezen. Geen groenten uit blik of glas. Geen alcohol en zo weinig mogelijk suiker en zout. Gebruik alleen maar onverhitte, koud geslingerde honing, ruwe ongeraffineerde rietsuiker of een ruwe ongeraffineerde suiker die oerzoet genoemd wordt en echt ambachtelijk gewonnen zeezout.

Weet dat bruine suiker gewone witte suiker is die met karamel bruin gekleurd is. Karamel is een natuurlijke kleurstof die wettelijk toegestaan is voor het kleuren van levensmiddelen. Bruine suiker dus net zo min als witte suiker gebruiken. Op een pak Franse rietsuiker staat vaak, bestanddelen rietsuiker en karamel. Dit is geraffineerde en dus witte rietsuiker, die met karamel bruin gekleurd is. Als er op een pak suiker niet duidelijk wordt aangegeven dat het ongeraffineerde ruwe rietsuiker is, dan is het dat ook niet.

Echt zeezout wordt ambachtelijk gewonnen in zoutpannen onder inwerken van de zon en de wind en wordt verder op geen enkele manier verhit, bewerkt of geraffineerd en kent geen enkele toevoeging. Ook als er alleen maar jodium is toegevoegd betekent dit al, dat het geen echt zeezout is. Echt zeezout is te herkennen aan de grijze kleur, is een beetje vochtig en heeft grove blokvormige vierkante kristallen. Voor gebruik aan tafel is het handig om het grove zout van tevoren in een kleine vijzel fijn te stampen. Vijzels kunt u bij de Indische winkel krijgen. De normale zoutmolens kunnen echt zeezout niet malen. Sommige, zeer dure, zoutmolens (35 Euro) hebben wel de pretentie dat ze dat kunnen, maar in de praktijk valt dat erg tegen.

Een fijn wit ambachtelijk zeezout voor aan tafel is Fleur de Sel uit bijvoorbeeld de Camarque of de Vendee. Ambachtelijk zeezout is veel lekkerder dan welk ander zout dan ook. In Frankrijk is er nog een ruime keus aan ambachtelijk zeezout. In Nederland is het probleem dat ambachtelijk gewonnen zeezout niet voldoet aan de eis van de warenwet dat zout meer dan 97% natriumchloride hoort te zijn.

Vaak staat op potten zout in de Nederlandse winkel, dat er zeezout in zit. Dit is zeezout dat machinaal gewonnen wordt en dat met verhitting en chemische processen gereinigd en geraffineerd is en dat op korrelgrootte geselecteerd wordt met elektromagnetische processen. Dit soort “zeezout” is, net zoals geraffineerde rietsuiker, zonder waarde voor uw gezondheid. In de praktijk kunt u het best echt zeezout kopen als u op vakantie in Frankrijk bent.

### **Het ontbijt**

Slappe thee met het Budwig papje. Dit papje is vernoemd naar Anna Budwig, de grote Duitse vetdeskundige en kankerbestrijdster. Het recept, op basis van biologische bestanddelen, van het Budwig papje voor één persoon is als volgt:

Vier koffielepels magere kwark (niet meer) mengen met twee koffielepels lijnzaadolie (niet meer). De lijnzaadolie goed mengen met de kwark, zodat het ontstane mengsel geheel homogeen is en er geen gele strepen lijnzaadolie meer in te zien zijn. Dit betekent dat de lijnzaadolie zich geheel met de eiwitten in de kwark verbonden heeft. Voeg het sap van een halve biologische citroen toe en een kleine, goed rijpe, fijn geprakte biologische banaan.

Maal twee theelepels (niet meer) oliehoudende zaden of noten zoals lijnzaad, zonnebloempitten, sesamzaad, amandelen, hazelnoten of walnoten in zo'n elektrische koffiemolen met een propeller die de zaden of noten stuk slaat tot gruis. Maal kort en voeg het maassel onmiddellijk toe aan het papje en roer het onder om oxidatie te voorkomen.

Maal twee (of meer) koffielepels volle granen en voeg die toe aan het papje. Varieer bijvoorbeeld met spelt, haver, rogge, volle rijst of boekweit. Tarwe wordt niet genoemd, waarschijnlijk omdat veel zieke mensen het moderne rauwe tarwemeel niet meer verdragen. Voeg tenslotte kleingesneden rijp biologisch fruit van het seizoen toe.

Het Budwig papje bevat in verse en rauwe vorm alle onontbeerlijke vitamines en essentiële vetzuren. Bovendien is het echt lekker en zo voedzaam, dat men makkelijk het middageten haalt zonder honger te krijgen. Het is dus bijzonder energierijk en voedzaam. Dit is een voorwaarde om niet tussendoor te snoepen. Een Franse koffielepel is groter dan een Nederlandse koffielepel, maar kleiner dan een Nederlandse dessertlepel.

De volgende anekdote is illustratief voor de voedingswaarde van het Budwig papje. Een vrouw ging met haar zuster na het ontbijt een bergwandeling maken. Zij had als ontbijt het Budwig papje gegeten. Haar zuster had een gewoon ontbijt genuttigd. Vervolgens gingen zij de bergen in. De zuster had na twee uur alweer trek. Zijzelf had na vijf uur wandelen in de bergen nog steeds geen trek. Wederom zien we het belang van een laag calorische verse en rauwe voeding rijk aan elektronen en met een hoog gehalte aan voedingsstoffen.

De biologische lijnzaadolie en alle andere biologische ingrediënten voor het Budwig papje zijn in de natuurvoedingswinkel te vinden.

Ik vind het elektrische koffiemolentje met propeller niet ideaal om de granen, noten en zaden te malen. Deze worden niet zozeer gemalen, maar eerder tot gruis stuk geslagen. Dit proces zorgt ervoor dat de granen, noten en zaden meer oxideren onder het malen, dan in een graanmolen op basis van maalstenen. Een echte huismolen die maalt met maalstenen is echter veel duurder en lijnzaad kan er bijvoorbeeld alleen grof mee gemalen worden, omdat de stenen anders dicht slaan. Hetzelfde geldt overigens voor het malen van haver, waar ook veel olie in zit. Om te beginnen is het elektrische koffiemolentje waarschijnlijk het beste. Als er echt doorgezet wordt, dan kan op een gegeven moment een huismolen met een stenen maalwerk aangeschaft worden.

### **Het middageten**

Rijp fruit en verse rauwe groente moeten bij voorkeur aan het begin van de maaltijd gegeten worden. Diverse gestoomde groenten met mager vlees of magere vis bij voorkeur ook gestoomd, zijn toegestaan. In de voetsporen van Kousmine heeft Marion Kaplan de ideale stoompan ontwikkeld. Het eten wordt hierin slechts tot 95 graden verhit en de stoompan is zo geconstrueerd dat de condens niet op het eten terugvalt en zo de voedings stoffen uit het eten loogt. Ik vind het eten uit de stoompan duidelijk lekkerder en er is geen zout nodig om de smaak op te halen. Marion Kaplan heeft een Franstalige website [www.vitaliseur.com](http://www.vitaliseur.com), waarop men de pannen met een credit kaart kan bestellen. De stoompannen worden vanuit Frankrijk ook in Nederland geleverd, maar zijn duur.

Zwaar zieken mogen van Kousmine gedurende de eerste twee maanden in het geheel geen vlees of vis eten om de rottingsflora in de darmen niet verder te voeden. **Volle kiemkrachtige granen moeten elke dag gegeten worden in de vorm van soepen of stoofpotten.** De volle granen kunnen in hun geheel gekookt worden of als vers thuis gemalen meel. Als voorbeelden worden spelt, gerst, rogge, haver, gierst, maïs en volle rijst genoemd.

Zet de volle granen in de week in twee en een half maal zoveel water als het volume aan graan. Beter nog is om ze de avond van tevoren aan de kook te brengen en ze dan op de warme rechaud te zetten, bedekt met een linnen doek, tot de volgende dag. De volle granen absorberen het water en worden daardoor zacht en het kiemproces wordt opgestart. Vervolgens kunnen ze in 10 tot 15 minuten gekookt en meteen opgediend worden. Een andere mogelijkheid is om de geweekte volle granen fijn te maken met behulp van een groentemolen en er een smaakmaker aan toe te voegen. Bijvoorbeeld een soepblokje, kruiden of een beetje kaas. Het resulterende deeg vormen tot ronde koeken, die dan in de koekenpan gebakken worden Dit worden granen biefstukjes genoemd. Deze opdienen met een salade of een zelf gemaakte tomatensaus.

Twee maal per week moeten er peulvruchten gegeten worden in bescheiden hoeveelheden. Peulvruchten zijn moeilijker verteerbaar, maar voor de vegetariër onontbeerlijk. Voorbeelden van peulvruchten zijn doperwten, witte en bruine bonen, tuinbonen, linzen en soja bonen. Laat de peulvruchten 24 uur onder water staan, zodat het kiemproces start. Doe regelmatig een vierweekse kuur met gekiemd graan. Doe twee koffielepels gekiemde granen per persoon door de salade. Giet een gedeelte van het dagrantsoen van twee eetlepels onverhitte spijsolie per persoon over de salade, over de aardappels of over de granen. Doe dit op het allerlaatste moment als het eten al op het bord ligt.

### **Het avondeten**

Het avondeten volgt dezelfde principes als het middageten, maar is veel lichter en zonder vlees. Als men in het algemeen de volgende ochtend geen trek heeft, dan betekent dit dat de vertering van de avondmaaltijd en het schoonmaken van het lichaam s' nachts niet voltooid zijn. Daarom moet men s'avonds minder eten om het lichaam wel kans te geven om dit proces te voltooien. De avondmaaltijd is correct van omvang en samenstelling als men s'ochtends trek heeft in het ontbijt. Vooral oudere of zieke mensen met een zwakke spijsvertering moeten de avondmaaltijd zo vroeg mogelijk eten en weinig of soms zelf niets eten. Het avondeten moet zo licht zijn dat het s' nachts makkelijk opgenomen wordt en het lichaam energie overhoudt voor de nachtelijk schoonmaak van het lichaam.

Haver, tarwe, rogge, lijnzaad, volkorenbrood, honing, vijgen, pruimen, gekookte aardappelen, sinaasappelsap en druiven bevorderen de stoelgang en moeten vermeden worden in geval van diarree. Rijst, oud brood, bananen, rauwe aardappelen, kweeperen, blauwe bosbessen en wortelen vertragen de stoelgang en moeten vermeden worden bij constipatie.

Kool, komkommer, selderij, venkel, andijvie, tomaten en radijs kunnen rauw gegeten worden in salades. Geraspte wortelen smaken goed gemengd met geraspte appelen.

Groenten met een bittere smaak moeten een uur van tevoren in de saladesaus gezet worden. De saladesaus wordt gemaakt met de beste kwaliteit olie en citroen of ongepasteuriseerde en ongefiltreerde appelazijn, een beetje water als de groente droog is, wat magere kwark en smaakmakers, zoals mosterd, kappertjes etc.

Amandelen smaken goed in de salade.

### **Granenkoekjes**

Volg onderstaand recept om granen koekjes te maken.

- Een deel vlak voor de bereiding thuis gemalen rogge, haver, gerst of boekweit.
- Een deel vers thuis gemalen tarwe of spelt. Zonodig mag een kleine hoeveelheid bloem toegevoegd worden.
- Naar keuze een deel sojabonen of linzen.
- Voeg echt zeezout toe en naar keuze aromatische kruiden, zoals komijn, anijs, etc of amandelen en rozijnen.
- Maak een vloeibaar beslag en bak ze in een wafelijzer, dat van tevoren ingesmeerd is met olijfolie. Olijfolie oxideert bij verhitting niet zo makkelijk. Tweede keus voor bakken is sesamolie. Zonnebloemolie en lijnzaadolie nooit verhitten. Hoe knapperiger en fijner van smaak de koekjes, hoe beter ze zijn.

### **Zelf gebakken brood**

- Een halve kilo vers (thuis) gemalen tarwe.
- Vijftig gram biergist.
- Een koffielepel ambachtelijk zeezout.

Doe de biergist in een halve kop lauw water en voeg een beetje van de vers gemalen tarwe toe tot er een dik beslag of deeg ontstaat. Zet het beslag weg op een warme plaats van ongeveer dertig graden Celsius of zet het in de zon.

Als het deeg zover gerezen is dat het volume verdubbeld is en het kopje dus gevuld is, meng dit deeg dan met de vers gemalen tarwe, het zout en water en



kneed het 20 tot dertig minuten. Zet het geknede deeg weg, bedekt met een linnen doek op een warme plaats (30 graden Celsius), totdat het volume verdubbeld is. Het deeg weer 10 minuten kneden en daarna in een koekblik doen. Het koekblik afdekken met een linnen doek en circa dertig minuten laten rijzen. De oven opwarmen op 250°. Zet het blik in de oven en stel de temperatuur in op 175°. Bak het brood gedurende drie kwartier. Haal het brood uit de oven en bestrijk de korst met behulp van een kwast met koud water om te voorkomen dat de korst te hard wordt.

### **10.2) De geschiedenis van de degeneratie van onze moderne voeding**

Vitaminen en mineralen zijn absoluut noodzakelijk voor het functioneren van het menselijk lichaam omdat het lichaam die nodig heeft om er de enzymen van te maken op basis waarvan het lichaam functioneert. We hebben bovenstaand al het voorbeeld van de celademhaling beschreven. Krijgen we te weinig of geen vitaminen naar binnen, dan worden we op termijn ziek omdat deze enzymatische processen dan niet of onvoldoende meer functioneren. Dit zijn de zogenaamde gebreksziektes. Een gebrek aan vitamine C bijvoorbeeld resulteert in scheurbuik en een gebrek aan vitamine B3 resulteert in pellagra. Ook een gebrek aan mineralen leidt tot ziekte. Gebrek aan zink bijvoorbeeld leidt tot dwerggroei, teruglopende vruchtbaarheid en slechte wondheling. Gebrek aan ijzer of koper is aanleiding voor onder andere bloedarmoede.

Dit is de reden geweest dat er normen ontwikkeld zijn voor een zodanige inname van vitaminen en mineralen uit het dagelijkse voedsel, dat er geen gebreksziekten kunnen ontstaan. Er bestaat echter een groot verschil tussen het alleen maar beschermd zijn tegen gebreksziekten en een werkelijk optimale gezondheid, zoals die onder ander door Weston Price bij intens gezonde samenlevingen beschreven wordt. De voeding van deze samenlevingen bevatte per calorie veel meer vitaminen en mineralen dan gebruikelijk en wetenschappelijk aanbevolen werd voor vergelijkbare voeding uit Amerika of Europa van die tijd.

Kousmine beschrijft, hoe in de laatste twee eeuwen door de industrialisatie van de landbouw, de voedingsproductie en de voedingsbewerking ons alledaags voedsel sluipend ontdaan is van zijn oorspronkelijke gehalte aan vitaminen en mineralen. Door de ontstane tekorten worden we niet direct ziek.

In de loop van dertig, veertig jaar van subklinische tekorten in onze voeding wordt echter de basis gelegd waarop met name degeneratieve ziekten kunnen ontstaan. Haar beschrijving vatten we onderstaand samen. Hier en daar complementeren we haar visie met recent verworven inzichten.

#### *Witte suiker*

Twee eeuwen geleden was de enige suiker die op de markt was dure, geïmporteerde rietsuiker uit de tropen. Het productieproces was eenvoudig. Het suikersap werd uit het suikerriet geperst en het sap werd in de zon gedroogd. De begeleidende vitaminen en mineralen uit het suikerriet bleven bewaard in de resulterende suiker. Onder invloed van de blokkade van het continent door de Engelsen in de oorlogen met Napoleon, was invoer van rietsuiker niet meer mogelijk. Suiker werd toen uit suikerbieten gewonnen. Hetzelfde productieproces als bij rietsuiker leverde echter een afschuwelijk smakende suiker op. Dit werd daarom geraffineerd tot er een goed smakende witte suiker ontstond. Helaas verdwenen in dit proces ook de vitaminen, mineralen en

andere waardevolle voedingsstoffen. De eerste voedingsstof met zogenaamde lege calorieën was ontstaan en een bron van met name spoormineralen verdween. De arts Geert Verhelst rapporteert in zijn boek *Suiker & Zoetstoffen* hoe Napoleon ervoor zorgde dat ook zijn soldaten in ruime mate van deze suiker voorzien werden. Na aanvankelijk vrijwel alle veldslagen gewonnen te hebben, verloren de Franse legers nu van de achterlijke Russische legers, die geen geraffineerde bietsuikers aten en werden ze op de terugtocht in de pan gehakt. Dit werpt een nieuw licht op de vraag hoe het mogelijk was dat het technologisch volstrekt superieure Amerikaanse leger in Vietnam verslagen werd. Het was een strijd tussen junk food en een handvol rijst per dag. Industrieel geproduceerde voeding bevat dikwijls veel geraffineerde bietsuiker, want het is goedkoop, het conserveert en het wordt lekker gevonden.

#### *Wit meel*

Graan werd vroeger op kleine schaal al naar gelang de behoefte gemalen met handmolens, met windmolens of met watermolens. Het geproduceerde volkoren meel moest vrij direct verwerkt en geconsumeerd worden, omdat het anders bedierf. De maaltechnologie ontwikkelde zich echter zodanig, dat granen op grote schaal gemalen konden worden, maar de grote hoeveelheden geproduceerd volkoren meel konden niet direct gegeten worden en moesten opgeslagen worden. Al snel bleek dat dit volkoren meel binnen 8 tot 14 dagen bedierf en muf ging ruiken, doordat de onverzadigde vetten van de tarwekiem oxideerde, en ranzig werden. Dit soort meel heeft een groot deel van zijn voedingswaarde verloren. Het is bijvoorbeeld niet mogelijk om kuikens op te kweken op basis van twee weken oud volkoren meel. Zij gaan op dat dieet dood. Op vers pas gemalen volkoren meel daarentegen ontwikkelen zij zich in goede gezondheid. Door het meel te zeven hield men wit meel over, dat zonodig gebleekt met chloor, vrijwel onbepaald houdbaar bleek. Echter, dit betekent tevens dat geen enkele vorm van leven wit meel als voeding kan gebruiken, zelfs schimmels en bacteriën niet.

De volle biologische graankorrel, verbouwd op een vruchtbare, goed gemineraliseerde bodem, is rijk aan de spoormineralen mangaan, kobalt, koper, zink en chroom. Verder bevat de volle graankorrel vitamine A, E en B complex. Tenslotte bevat de volle graankorrel ook essentiële vetzuren. Wit meel bevat voornamelijk koolhydraten, lege calorieën dus. Door de vervanging van vers volkoren meel door wit meel in de dagelijkse voeding verdween zodoende een heel belangrijke bron van voedingsstoffen voor de mens. Weston Price komt tot de conclusie, dat in een dieet op basis van geraffineerde witte suiker uit suikerbieten en wit meel het gehalte van de voeding aan bepaalde onontbeerlijke vitaminen met 90 % gereduceerd wordt. Dit is een regelrechte ondervoeding, die de basis legt voor een wankele gezondheid en die afbreuk doet aan de gezondheid van het nageslacht. Bij de behandeling van het dieet van Dr. Schnitzer is al ingegaan op enkele nadelige eigenschappen van wit meel en suiker voor de gezondheid.

#### *Margarine en plantaardige oliën*

Het eerste boek van Kousmine, “*Soyez bien dans votre assiette*” is verschenen in 1980. Het denk- en schrijfwerk is dus verricht in de jaren zeventig. De kennis van de betekenis voor de gezondheid van vetten en vetzuren stond in die tijd nog in zijn kinderschoenen. Met grote wijsheid, een feilloos instinct en gesteund door de Duitse vetdeskundige Anna Budwig, voelde Kousmine al aan dat industrieel bewerkte en verhitte vetten en oliën niet goed voor de gezondheid konden zijn.

Vanuit de kant van de spijsolie industrie is het wetenschappelijk onderzoek naar deze vraag niet gestimuleerd. Onderzoekers op het gebied van oliën en vetten zijn op de eerste plaats schaars. Verder werken ze meestal in de olie- en vet industrie zelf. Onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek naar gezondheidseffecten wordt door de olie- en vet industrie niet gefinancierd. Verricht men dit toch en zijn de uitkomsten nadelig voor de olie- en vet industrie, dan kan men zijn carrière wel vergeten. Anna Budwig bijvoorbeeld verloor haar baan en is diverse malen door de Duitse olie- en vet industrie voor de rechter gebracht, omdat zij de resultaten van wetenschappelijk onderzoek wilde publiceren, die tegen de belangen van de olie- en vet industrie ingingen. Zij heeft al deze rechtszaken gewonnen. Het heeft daarom tot de jaren negentig geduurd, voordat het duidelijker begon te worden waarom industrieel bewerkte oliën en vetten nadelig voor de gezondheid zijn. Indien u zich hierover verder wil oriënteren, dan is het boek van Udo Erasmus "Fats that Heal, Fats that Kill" een aanrader. Dit boek is ook in het Nederlands vertaald. Erasmus richt zich vrij strikt op de samenhang tussen gezondheid en de consumptie van gezonde dan wel ongezonde vetten. Mary Enig is waarschijnlijk de meest vooraanstaande onafhankelijke wetenschapper op het gebied van vetten. Zij heeft een interessant boek geschreven dat "Feiten over Vetten" heet.

Op dit moment is aangetoond, dat er tenminste twee essentiële vetzuren zijn, linolzuur en alfa linoleenzuur die, net zoals vitaminen en mineralen, via de voeding opgenomen moeten worden, omdat het lichaam ze zelf niet kan aanmaken. De huidig bekende noodzakelijke vitaminen en mineralen zijn echter over een periode van vele tientallen jaren ontdekt. Het moet dus niet uitgesloten worden, dat er in vetten en oliën andere, nu nog onbekende, essentiële bestanddelen ontdekt zullen worden, die het lichaam niet kan missen. Deze bestanddelen zullen echter altijd aanwezig zijn in rauwe of gekiemde noten, zaden en granen, in rauwe vette vis zoals nieuwe haring en in rauwe schaaldieren zoals oesters en mosselen. Rauwe vis en zeker rauwe schaaldieren hebben echter weer het nadeel, dat er ziekteverwekkers in kunnen zitten. Rauwe schaaldieren moeten daarom altijd gegeten worden met citroensap of een goede wijnazijn om eventueel aanwezige bacteriën te doden. Een glas witte wijn draagt hier ook aan bij. Consumptie van schaaldieren door mensen met een verzwakte spijsvertering moet afgeraden worden.

Wat onthouden moet worden is dat, volgens de aanwijzingen van Kousmine, alleen kleine hoeveelheden ongeraffineerde, onverhitte plantaardige oliën van de eerste koude persing bijdragen aan de gezondheid. Grotere hoeveelheden, meer dan zes theelepels per dag, oxideren in het lichaam en zijn daardoor weer ongezond. Tegenwoordig neemt men ook wel extra vitamine E in om dit soort oxidatie te voorkomen. Alle andere spijsoliën, vetten en smeersels, die industrieel geproduceerd worden moeten vermeden worden.

### 10.3) Eetgewoonten van gezonde volken

Kousmine geeft een historisch overzicht van de samenhang tussen voeding, gezondheid en prestatievermogen van een aantal volkeren in de ruimste zin des woord. Een gezonde voeding levert niet alleen een goede fysieke en geestelijke gezondheid op, maar ook een gezonde en productieve samenleving, die zowel economisch, als qua krijgskunst, maar ook geestelijk op een hoog niveau staat. De voeding van de Spartanen uit de Griekse oudheid bestond vooral uit vijgen, noten, gerstebrood en kaas. Zwangere vrouwen waren bij wet verplicht om dagelijks lijnzaad te eten. Dit resulteerde in een opmerkelijke gezondheid en fysiek prestatievermogen van de Spartanen. Dit was weer de basis voor de verovering van Alexander de Grote van de toenmalig bekende wereld. In het oude Griekenland werd de basis gelegd voor onze hedendaagse wetenschap en kunst. De Grieken wonnen hun oorlogen, werden rijker en gingen veel meer vlees eten. Het prestatievermogen van hun bevolking en soldaten ging achteruit en het oude Griekenland werd op zijn beurt door de Romeinen veroverd.

In die dagen aten de Romeinen gerstebrood, gierst, linzen en olijfolie. Dit resulteerde in een kerngezonde bevolking met een opmerkelijk prestatievermogen. De basis voor ons hedendaagse recht werd in het oude Rome gelegd. De prestaties van de Romeinse ingenieurs zijn ongeëvenaard. Na meer dan twee duizend jaar is de Via Apia nog steeds intact. Het rioolstelsel dat de oude Romeinen aanlegden onder wat nu het centrum van Rome is, wordt nog steeds gebruikt. De brug over de Gard, onderdeel van een voormalig aquaduct in Zuid Frankrijk, staat er nog steeds. De Romeinen maakten cement van een kwaliteit, die we tegenwoordig niet meer kunnen maken. Het geheim is verloren gegaan. Net zoals de Grieken werden ook de Romeinen echter rijk en gingen zich te buiten aan vlees en wijn, werden decadent en werden op hun beurt overwonnen door de Barbaren en de Vandalen.

Niet genoemd door Kousmine worden de prestaties van de Arabieren. Onder de aanvankelijke leiding van Mohammed, die zo verstandig was om het genot van alcohol en wijn te verbieden, veroverde een aantal primitieve Bedoeïenen stammen, met bijpassende onbewerkte primitieve voeding, grote gebieden rond de Middellandse zee. Spanje werd veroverd, de Pyreneeën werden overgestoken en half Frankrijk was bezet tot Karel Martel rond 800 de Arabieren bij Tours beslissend versloeg. Net zoals bij de Grieken en de Romeinen kwamen niet alleen de krijgskunst maar ook wetenschappen en kunsten tot grote bloei. Het hof van Haroen el Rassid bijvoorbeeld was hiervoor beroemd. Ons tientallig stelsel is ontleend aan de Arabieren. De werken van de grote Griekse filosofen zijn vaak voor ons bewaard gebleven door de tussenkomst van Arabische geleerden.

Gelukkig voor Europa slaagden de Arabieren erin om de productie van suiker dermate op te voeren dat het niet langer een privilege was van de elite, maar dat ook de troepen ruimschoots het genoegen ervan konden smaken. Als gevolg ondergingen de Arabische legers een merkwaardige metamorfose. De Duitse botanicus Rauwolf schreef dat door de suiker het leger van de Islam op zijn retour was, dat de soldaten niet langer moedig waren en niet meer ten strijde trokken tegen hun vijanden. Zij verloren eerst de slag bij Tours, werden vervolgens over de Pyreneeën teruggedreven en verloren tenslotte ook Spanje. Een van de redenen waarom vrijwel alle kruistochten op niets uitliepen is dat de kruisvaarders in Arabisch gebied leerden snoepen van suiker.

Jammer genoeg snoepen Arabieren nog steeds. Marokkanen bijvoorbeeld snoepen erg veel en zij kunnen u alles vertellen over suikerziekte. Het bekendste Mohammedaans feest is het Suikerfeest na afloop van de vastentijd. Veel jonge Marokkanen, zo van school, hebben al suikerziekte. Zo niet dan heeft vader, moeder, oom of tante dat wel.

Kathleen DesMaisons heeft zich in de VS de eerste Ph.D. titel ooit verworven in verslavende voeding. Zij beschrijft in haar boek "The Sugar Addict's Total Recovery Program" hoe suiker in de hersenen dezelfde endorfinen activeert als alcohol en heroïne. Gelukkig wel in mindere mate. Zij zegt dat suiker verslavend is voor de vele mensen die overgevoelig zijn voor koolhydraten.

Dat wil zeggen dat de bloedsuikerspiegel en het insuline niveau veel sneller stijgt bij inname van koolhydraten dan normaal. Vervolgens daalt de bloedsuikerspiegel en de hoeveelheid insuline in het bloed ook veel sneller dan normaal. Volgens Kathleen DesMaisons die zelf suikerverslaafd was, kent suikerverslaving drie aspecten:

- Snelle wisselingen van de bloedsuikerspiegel met bijhorende stemming en humeur wisselingen. Als de bloedsuikerspiegel stijgende is, dan heeft men een uitstekend humeur en grote daadkracht. Daalt de bloedsuikerspiegel, dan voelt men zich moe, te neer geslagen en krachteloos. Een zeer belastende dagelijkse emotionele achtbaan.
- Lage serotonine spiegel. Serotonine is een neurotransmitter. Dit uit zich in een gebrek aan wilskracht en doorzettingsvermogen. Verder raakt men door het gebrek aan serotonine snel gedeprimeerd.
- Een laag niveau van Bèta-endorfine. Bèta-endorfine is een stof die als natuurlijke pijnremmer in de hersenen functioneert. Een hoog niveau van bèta-endorfine verhoogt het zelfrespect en zelfvertrouwen. Een laag niveau maakt dat men zich verlegen, eenzaam en onbegrepen voelt. Deze stof wordt ook geactiveerd door alcohol en heroïne.

Per individu kunnen deze aspecten natuurlijk een wisselend gewicht hebben. De een heeft vooral last van bloedsuikerspiegelwisselingen, de ander meer van lage serotonine niveaus. Het intellect wordt door de suikerverslaving niet aangetast. De suikerverslaafde registreert scherp wat hij allemaal verkeert doet, maar hij heeft niet de wilskracht om zijn gedrag aan te passen.

Het zal duidelijk zijn dat als een hele samenleving, zoals de Arabische, veel te veel suiker consumeert, wat dat betekent voor de gezondheid, vitaliteit, productiviteit, economie en daadkracht van zo'n samenleving. In dit verband zijn de niveaus van suiker consumptie in de VS en in Europa bijzonder verontrustend. De World Health Organization waarschuwt hier dan ook tegen en stelt in een voorstel dat de toegevoegde suikers hoogstens 10 procent van de dagelijkse inname van calorieën mogen bedragen. Veel Amerikaanse, maar ook Franse teenagers eten en drinken (frisdrank met veel suiker) tot 50% van hun dagelijkse calorieën als suiker. Het advies van Kousmine om weinig of geen suiker te gebruiken was in dit licht gezien zijn tijd ver vooruit!

Na het Arabische wereldrijk kwam het Turkse wereldrijk op. Ook de Turken hebben grote delen van Europa via Griekenland en de Balkan veroverd. Tot twee maal toe hebben zij Wenen belegerd. Kousmine vertelt dat Turkse soldaten, die per dag gevoed werden met 150 gram dadels en brood, drie dagen achter elkaar twaalf uur per dag in de looppas konden marcheren.

Japanse boeren die in het binnenland ver van zee wonen, eten vooral plantaardig voedsel. Zij eten één of twee keer per maand vis. Melkproducten worden vervangen door **gefermenteerde** soja. Een ongekend prestatievermogen is het resultaat. Japanse koelies (draggers) konden met zware bepakking drie weken achter elkaar 40 kilometer per dag lopen. Zij voedden zich met volle rijstgrutten, aardappels, kastanjes en wortelen. Sommige Japanse koelies waren in staat om bepakkt 110 kilometer te lopen in 14,5 uur. Bij dit soort inspanningen werd het eten van vlees vermeden, omdat dat traag maakte. Volgens Kollath aten ook de Romeinse soldaten liever geen vlees als ze grote afstanden moesten marcheren. Dat dit soort prestaties niets ongewoons is bij een gezonde voeding, blijkt wel uit de prestaties van de Hunzas en van Bernard Schoenek op het Schnitzer dieet.

Rijst is dus in principe geen minderwaardig graan zoals McGarison dat stelde. Waar het om gaat is de hoeveelheid mineralen, vitaminen en eiwitten die de rijst bevat en de bewerking van de rijst. De rijst moet op vruchtbare, goed gemineraliseerde grond verbouwd zijn. Rijst en tarwe die op onvruchtbare grond verbouwd worden en die alleen met kunstmest gemest worden, hebben een laag gehalte aan eiwitten, mineralen en vitaminen en minder kiemkracht en zijn beide minderwaardige granen.

#### **10.4) Voedingssupplementen**

Naast een gezond dieet zijn voedingssupplementen, vitaminen en mineralen, een voornaam onderdeel van de benadering van Kousmine. Zoals al eerder besproken zijn vitaminen en mineralen onontbeerlijke bestanddelen van de enzymen.

In ons lichaam wordt glucose geoxideerd met zuurstof in de celademhaling en wordt er daardoor onder andere energie geproduceerd. Dat gebeurt bij een lichaamstemperatuur van 36° tot 37°. Deze oxidatie bij lichaamstemperatuur wordt mogelijk gemaakt door enzymen. Enzymen worden geactiveerd door vitaminen of door mineralen of vaak ook door beiden. Omdat ons lichaam functioneert op basis van enzymatische processen zal het belang van een goede aanvoer van vitaminen en mineralen duidelijk zijn. Als er echter iets is dat niet vers, rauw, onbewerkt en biologisch is, dan zijn dit wel voedingssupplementen.

Helaas voor alle fundamentalisten op het gebied van gezonde voeding, een feit, dat als een paal boven water staat, is dat voedingssupplementen wel helpen als het lichaam een tekort aan bepaalde vitaminen en mineralen heeft. Vitamine C helpt bijvoorbeeld bij scheurbuik, vitamine B<sub>3</sub> bij pellagra, zink bij dwerggroei en wondheling, ijzer, soms koper, helpt vaak bij bloedarmoede.

Hoe belangrijk dit gegeven kan zijn, blijkt wel uit de geschiedenis van de ontdekking en toepassing van vitamine C. De Schotse arts James Lind ontdekte in 1747 dat consumptie van citrusvruchten scheurbuik voorkomt.

Dit feit werd, na tientallen jaren en vele duizenden doden als gevolg van scheurbuik, geaccepteerd door de Britse Admiraliteit. Zeelui op de Britse vloot kregen voortaan dagelijks een verplichte portie citroensap of limoenensap (lime). Andere zeevarende naties vonden dit zo belachelijk dat Britse zeelui de bijnaam limeys kregen. Echter, doordat er nu geen zeelui en officieren meer dood gingen door scheurbuik, werden de Britse scheepsbemanningen meer ervaren en talrijker, dan die van andere zeevarende naties zoals Holland, Frankrijk, Spanje en Portugal. Dit concurrentie voordeel heeft ertoe bijgedragen dat de Britten hun oorlogen ter zee wonnen en de heerschappij over de wereldzeeën verkregen. Hetgeen op zijn beurt het British Empire weer mogelijk maakte. Wederom blijkt dat wereldrijken ontstaan en vergaan op basis van de gezondheid en het prestatie vermogen van hun bevolking. Dit op zijn beurt is weer gebaseerd op hun voeding.

Wat vooral niet mag worden vergeten, is dat voedingssupplementen supplementen op een gezonde voeding zijn. Als men niet gezonder wil gaan eten en leven, dan helpen een handvol pillen niet of nauwelijks. De basis voor een betere gezondheid wordt gelegd door de omschakeling naar een gezondere voeding. Deze omschakeling kan begeleid worden door de inname van voedingssupplementen. Mijn ervaring is, dat hoe gezonder men wordt, hoe minder voedingssupplementen men nodig heeft. Veel chronische zieken hebben echter duidelijk tekorten aan vitaminen en mineralen. In zo'n situatie is suppletie, naast omschakeling naar een gezondere voeding, op zijn plaats.

Kousmine beschrijft in haar boek "Sauvez votre Corps", wat in haar tijd bekend was van de rol die de verschillende vitaminen en mineralen in het lichaam spelen. Op dit gebied kan men tegenwoordig een keus maken uit vele goede boeken. Een aanrader is bijvoorbeeld "Stop Aging Now" van de journaliste Jean Carper. Heel goed geschreven, maar lichtelijk bejaard zijn "Let's Eat Right to Keep Fit" en "Let's get Well" van de voedingsdeskundige Adelle Davis. Het "Groot Vitamine Boek" van de apotheker Earl Mindell geeft in het Nederlands een encyclopedisch maar wat gedateerd overzicht. Het "Gouden boekje voor de gezondheid" van Gert. Schuitenmaker en "Orthomoleculaire voeding" door Ruud A. Nieuwenhuis zijn korte moderne en doeltreffende inleidingen op dit gebied. In Nederland worden er twee tijdschriften op dit gebied gepubliceerd, "De Orthomoleculaire Koerier" en "Ortho". Beiden zijn ook vertegenwoordigd met een website op internet. Zoek met een internet zoekmachine op orthomoleculair.

### **10.5) Het zuur base evenwicht en de pH van de urine**

Kousmine leerde haar patiënten om de zuurgraad van hun urine te controleren met lakmoes papiertjes. In het geval dat het bindweefsel ernstig verzuurd was met een resulterende zuurgraad van de urine onder de 5,5 kregen haar patiënten magnesium en / of calcium citraten om de zuurgraad van hun urine weer in het bereik 7 tot 7,5 te brengen. Zij had de ervaring dat het bindweefsel van haar chronisch zieke patiënten altijd zwaar verzuurd was. Zij noemt zo'n verzuring rampzalig. Zij verheft de pijnen van reumatiek en kanker patiënten, zorgt voor permanente moeheid en versnelt de afloop van het ziekte proces.

In de scheikunde heeft de zuurgraad, de pH, een bereik van 0 tot 14. Het zuurst is de waarde 0. De waarde 7 is neutraal, dat wil zeggen niet zuur en niet basisch. Het bereik van 7 tot 14 is het basische gebied, waarin 14 de grootste waarde voor basisch is.

Bezitters van een zwembad bijvoorbeeld weten dat de zuurgraad van het water regelmatig gecontroleerd moet worden en op een waarde van ongeveer 7 tot 7,2 gehouden moet worden. Dat is het beste voor de huid en het water ziet er dan mooi uit. Ook in verband met het voorkomen van algengroei is dit van belang. Wordt het water van het zwembad te basisch ( $\text{pH} > 7,2$ ), dan moet er extra zuur toegevoegd worden. Omgekeerd als het water te zuur wordt ( $\text{pH} < 7$ ), dan moeten er basen toegevoegd worden. Het summum op dit gebied is een duur apparaat dat de zuurgraad van het water continu automatisch controleert en het binnen het waardebereik van de pH van 7 tot 7.2 houdt. Ook het gezonde lichaam beschikt over een uitgekiend systeem om de zuurgraad van het bloed stabiel te houden op de gewenste waarde. De menselijke stofwisseling produceert voortdurend zuren en deze zuren worden stapsgewijs middels enzymatische processen afgebouwd en uitgescheiden. Heeft men te weinig van bepaalde vitamines of mineralen, nodig voor bepaalde stappen in deze processen, dan stopt de afbouw van de zuren geheel of gedeeltelijk. Het gevolg is dat de zuren niet afgebouwd worden en uitgescheiden worden. Het lichaam, met name het bindweefsel, wordt hierdoor te zuur. Als het lichaam gezond is, goed gevoed, goed in zijn evenwicht is en als het voldoende basenvormende mineralen binnenkrijgt via de voeding, dan is de pH van het bindweefsel en dus van de urine ongeveer gelijk aan die van het bloed. De pH van de urine bevindt zich dan tussen de 7 en de 7,5, vanaf de tweede maal dat op de ochtend geplast wordt. De eerste ochtendurine kan een pH van 5 of lager hebben.

Om aan te geven hoe de pH kan variëren doet Kousmine verslag van een persoonlijke ervaring op dit gebied. Om drie uur in de ochtend was de pH van haar urine 5, om 7 uur bij het opstaan en voor het ontbijt was dit 7,5. Dus tussen 3 en 7 uur zijn de zuren in het bindweefsel, die door de stofwisseling geproduceerd zijn, afgebouwd en is de zuurgraad van de urine normaal geworden. Een andere ervaring van haar is de volgende. Na vijf uur lang ingespannen zittend gewerkt te hebben was de pH van haar urine 5. Zonder iets te eten ging zij een uur lang wandelen in het bos. Daarna was de pH van haar urine 7. Door de beweging in de open lucht waren de organische zuren van de stofwisseling kennelijk afgebouwd en uitgescheiden als kooldioxide en water.

Het belang van dagelijkse beweging in de **open lucht** voor de ontzuring, een flinke wandeling van een half uur is voldoende, wordt hierdoor nog eens onderstreept. Ik wil dit illustreren met de volgende anekdote. Vaak als ik naar de Tabac in mijn Franse dorp reed, zag ik een al wat oudere vrouw in haar eentje langs de kant van de weg wandelen. Toevallig hoorde ik later de reden waarom ze altijd aan de wandel was. Toen ze rond de zestig was, kreeg dat ze last van haar gezondheid en ging daarom naar de dokter. De dokter adviseerde haar om elke dag twee uur te gaan wandelen. De vrouw volgde dit advies op en raakte spoedig haar gezondheidsproblemen kwijt, maar ze bleef wandelen. Toen ze 87 was wandelde ze nog steeds, in een flink tempo heuvel op en heuvel af, s'ochtends een uur en s'avonds een uur! Nu is ze 90 jaar en is ze teruggegaan naar één uur wandelen per dag. Tenslotte werd ze een dagje ouder was haar verontschuldiging. Kousmine geeft een ander voorbeeld van het belang van lichaamsbeweging in de **open lucht**. Het betreft een Spaanse beroepsmilitair bij de cavalerie, die zijn leven te paard doorbrengt in de open lucht. Hij rookt en eet erg veel, erg vet, veel eiwit, veel gefrituurd voedsel en dat allemaal van twijfelachtige kwaliteit.



Maar alles gaat goed tot hij met pensioen gaat op zeventigjarige leeftijd. Hij leidt vervolgens een inactief en zittend leven, maar blijft op dezelfde manier eten. Na een jaar op deze manier geleefd te hebben, moet hij een orthopedisch korset dragen, omdat zijn ruggenwervels ontkalkt zijn en breken. Na 3 jaar is hij 20 kilo aangekomen en openbaart zich een tumor in de longen, ofschoon hij al tien jaar met roken gestopt is. Vier jaar na zijn pensionering overlijdt hij. Zolang hij zijn leven actief en in de open lucht doorbracht liep hij geen schade op van zijn slechte dieet. Toen hij eenmaal gepensioneerd was, binnen bleef zitten en hetzelfde dieet bleef eten, was het snel met hem afgelopen.

De opmerking van Ann Wigmore, dat lichaamsbeweging in de **open lucht** net zo belangrijk is als gezond eten, wordt hiermee nog eens onderstreept. Een flinke dagelijkse wandeling van een half uur, waarbij men flink doorstapt en een beetje begint te transpireren, is het minimum. Een beetje slenteren met de hond is onvoldoende. Het gaat erom, dat de stofwisseling dagelijks lekker op toeren gebracht wordt, zodat allerlei onreinheden in het lichaam verbranden, afgebouwd worden en afgevoerd kunnen worden.

#### **10.6) De hygiëne van de dikke darm**

Net zoals een goede riolering essentieel is voor de hygiëne en de gezondheid van de bewoners van een stad, zo zijn schone darmen en een goede stoelgang essentieel voor de gezondheid van de mens. Zeker van zieke mensen kan de dikke darm behoorlijk vervuild zijn. Deze vervuiling uit zich onder meer in de afzetting van een dikke, zwarte, kleverige koek op de wand van de dikke darm. De dikke darm kan hierdoor in ieder geval zijn functie van het opnemen van mineralen en water uit de darminhoud slechter uitvoeren. Verder is de vervuilde dikke darm een broeinest van kwalijke bacteriën, die het lichaam belasten met hun afvalproducten. Net zoals voor Ann Wigmore en Dr. Schnitzer zijn voor Kousmine schone darmen en een goede stoelgang essentieel voor de gezondheid. Om dit te bereiken wordt het spoelen van de dikke darm aanbevolen.

Hoe een dikke darm vervuult kan raken en de ziekmakende darmflora ontstaat, wordt door Kousmine als volgt beschreven. Ieder onderdeel van het spijsverteringskanaal kent zijn eigen taak en heeft daarvoor de bijpassende enzymen, die een bijpassende zuurgraad nodig hebben om optimaal te kunnen functioneren. Grofweg gesproken gaat het verteringsproces als volgt: De zeer zure maag biedt de juiste zuurgraad voor het enzym pepsine om de eiwitten te splitsen in polypeptides. In de twaalfvingerige darm vindt het enzym trypsine, dat door de pancreas gemaakt wordt, de juiste basische omgeving waarin deze polypeptides gesplitst kunnen worden in aminozuren. Het enzym amylase, dat ook door de pancreas geproduceerd wordt, heeft eveneens een basische omgeving nodig waarin de vertering van de koolhydraten plaatsvindt. Deze vertering is voorbereid door het enzym amylase in het speeksel van de mond. Vetten zijn relatief moeilijk verteerbaar. Zij worden daarom eerst in emulsie gebracht door de basische galzouten en vervolgens verteerd door het enzym lipase. Het licht zure milieu in het begin van de dikke darm is nodig voor een zuurminnende darmflora, die de vertering van de resterende eiwitten en vetten afmaakt middels een zure fermentatie. Als ergens in dit traject de zuurgraad niet optimaal is, dan werken de enzymen niet optimaal en blijven er onverteerde voedingsresten over, waarop ziekmakende bacteriën zich kunnen ontwikkelen.

Dit is met name het geval als de zuurgraad in het begin van de dikke darm basisch is. Op de onverteerde eiwitten ontstaat dan een rottingsflora. Deze is de oorzaak van constipatie, gas ontwikkeling en een sterk stinkende ontlasting. Deze rottingsflora produceert toxines (vergiften), die door de darmwand in het bloed opgenomen kunnen worden en normaal gesproken door de lever geneutraliseerd worden. Als deze toxines echter in te grote hoeveelheden geproduceerd worden, dan kan de lever het niet meer aan en gaan de toxines in het bloed circuleren. Dit kan zichtbaar worden door een grijs beslagen tong. De circulerende toxines worden ergens in het lichaam opgeslagen, bijvoorbeeld in een tumor of in een gewricht en zo tijdelijk onschadelijk gemaakt.

Vooraf de consumptie van geraffineerde suikers en producten en dranken met toegevoegde suikers en te veel vlees hebben een ziekmakende flora in de dikke darm tot gevolg. Onverteerde suikers bieden een gunstige omgeving voor Coli bacteriën en onverteerd vlees produceert een rottingsflora. Door het spoelen met zuiver water, dat niet met chloor of fluor behandeld is, van de dikke darm wordt in ieder geval een gedeelte van de ziekmakende darmflora afgevoerd en wordt het makkelijker voor de gezonde darmflora om zich weer te vestigen.

### **10.7) Resultaten van de methode Kousmine**

Kousmine zelf vindt dat het bewijs dat haar inzichten waar zijn, het best geïllustreerd wordt door de resultaten die ze geboekt heeft bij de behandeling van onvruchtbaarheid. In 12 van de 14 gevallen van steriliteit was binnen een maand, nadat de vrouw op de voorgeschreven gezonde voeding was overgegaan en de voorgeschreven vitamines innam, de zwangerschap een feit. Dat wil zeggen dat het bij de eerste eisprong na de introductie van de gezonde voeding meteen raak was. Dit waren vrouwen die het hele gynaecologische circuit al doorlopen hadden en als laatste redmiddel naar Kousmine toe gingen. Een beter bewijs van de realiteit van de tekorten in onze gebruikelijke moderne voeding is er volgens haar niet. Ook Dr. Schnitzer meldt dat onvruchtbare vrouwen die zijn dieet gingen volgen meestal binnen een maand zwanger werden. Een paar illustratieve gevallen worden onderstaand heel in het kort beschreven:

#### *Steriliteit (1)*

Een vrouw en haar echtgenoot hadden respectievelijk 14 en 7 broers en zussen. Genetisch zat het dus met de voortplanting wel goed. De vrouw had toen ze 27 jaar was, meteen toen ze dat wilde een kind gekregen. Zij wilde een tweede kind, maar gedurende 9 jaar lukte dat niet. Zij at 80 gram boter en 35 gram geraffineerde spijsolie per dag. Zij woog 86 kilo bij een lengte van 1,78 meter. Toen ze 36 jaar was, had zij haar eerste consult bij Kousmine op 12 september 1966. Haar voeding werd gecorrigeerd met name door het weglaten van de boter en de geraffineerde spijsolie en de introductie van koudgeperste spijsolie rijk aan de essentiële vetzuren. Vitamine A, 60.000 IE, en vitamine E, 140 mg per dag werden voorgeschreven. De conceptie vond meteen plaats bij de eerstvolgende ovulatie na de correctie van de voeding. Op 27 juni 1967 beviel zij van een meisje na een zwangerschap en bevalling die veel makkelijker waren dan bij haar eerste kind. Dit kind dat vanaf de conceptie gevoed werd volgens de aanwijzingen van Kousmine, blaakt tien jaar later van gezondheid. Niet alleen fysiek, maar ook geestelijk. Dit kwam onder meer tot uiting doordat zij op school de beste van de klas is.

Haar lerares is met name onder de indruk van het feit dat zij de volle vijftig minuten van de les geconcentreerd kan opletten, terwijl de meeste andere leerlingen na vijftien of twintig minuten afhaken.

In dit verband moet gewaarschuwd worden tegen het innemen van grote hoeveelheden vitamine A. Zeker als dit synthetische vitamine A betreft. Heel incidenteel is geconstateerd dat inname van meer dan 10.000 IE vitamine A per dag aanleiding kan zijn tot misvorming van het ongeboren kind.

### *Steriliteit (2)*

Twee nichten, die allebei geen kinderen konden krijgen, volgden de cursus over gezonde voeding die Kousmine gaf aan de Volksuniversiteit. Beiden corrigeerden hun dieet volgens de aanwijzingen van Kousmine in de cursus en beiden werden zwanger en bevielden van een gezond kind.

Een derde vrouw was minder gelukkig. Ook zij corrigeerde haar voeding volgens de aanwijzingen van Kousmine met de introductie van volkoren granen en het Budwig papje en 20 gram koudgeperste spijsolie per dag. Echter zij bleef 58 gram boter per dag eten. Haar tong was grijs beslagen. De bilirubine in het bloed was tweemaal zo hoog als normaal hetgeen duidt op een slecht functionerende of overbelaste lever. De huid van de benen was veel te droog hetgeen duidt op een gebrek aan essentiële vetzuren. Pas tien maanden na het eerste consult en het stopzetten van de boter consumptie raakte ook deze vrouw in verwachting. Kousmine denkt dat de boter consumptie op de een of andere manier verhindert, dat de essentiële vetzuren uit de koudgeperste spijsolie hun helende werkzaamheid konden verrichten.

### *Steriliteit en reumatiek*

Deze vrouw heeft twee keer, toen ze 13 en 24 jaar oud was geelzucht gehad. Toen ze 22 jaar was kreeg ze reumatiek na een gewoon griepje. Al haar gewrichten zaten vast. Na regulier behandeld te zijn met cortison en penicilline, kon zij na zes maanden weer lopen. De reumatiek is vervolgens chronisch geworden. Zij had voortdurend pijn en met tussenposen blokkeerden de gewrichten weer.

Op haar 24<sup>ste</sup> trouwde zij. Op haar 28<sup>ste</sup> had zij haar eerste miskraam na zes maanden zwangerschap. Toen ze 31 jaar was, had zij haar tweede miskraam na twee maanden. Ze had weinig weerstand tegen gewone infecties.

Zij voedt zich met de gebruikelijke moderne voeding. Deze is arm aan vitamine B complex, vitamine E en de essentiële vetzuren. Zij eet per dag 75 gram boter en 65 gram heet geperste en geraffineerde spijsolie (koolzaad en zonnebloemolie).

Op 28 april 1965 wordt haar voeding gecorrigeerd en krijgt zij de benodigde vitamines. Drie maanden later is ze zwanger. Op 12 april 1966 wordt er een meisje geboren dat geheel met de borst gevoed wordt. In november 1966 voelt zij zich uitstekend en heeft in het geheel geen last meer van reumatiek. Op 4 december 1968 zet zij een tweede kind op de wereld.

Kousmine waarschuwt er voor dat correctie van de voeding geen wondermiddel is. Hoe dichter een vrouw bij de veertig komt, hoe lager haar kansen worden om zwanger te worden, ook na correctie van de voeding.

### *Colitis met bloedende zweren*

Vanaf zijn 35<sup>ste</sup> heeft deze man vaak diaree. Op zijn 43<sup>ste</sup> heeft hij altijd diaree. Hij valt 13 kilo af in twee jaar. Op zijn 45<sup>ste</sup> wordt hij geopereerd aan poliepen in de dikke darm. De chirurg stelt vast dat hij colitis heeft met bloedende zweren. Hij wordt regulier behandeld, maar geneest niet.

Zijn voeding is als volgt: s' morgens thee of koffie met melk, wit geroosterd brood, boter en jam. Om 10 uur wit brood, chocola en dikwijls bananen. s' middags haversoep, gegrild vlees, niet of zeer weinig rauwe groenten, gestoomde aardappelen en groenten met boter, een glas wijn en zwarte koffie. s' Avonds eet hij soep, kaas, brood, boter en jam. De vetinname per dag is 40 gram boter en 22 gram heet geperste geraffineerde zonnebloemolie.

Het eerste consult is op 21 oktober 1964 toen hij 48 jaar was. De man woog toen 56 kilo bij een lengte van 1,73 meter. Zijn voeding wordt gecorrigeerd en hij gaat koudgeperste zonnebloemolie en lijnzaadolie eten. Er mag geen boter meer gegeten worden en ook geen rijst en boekweit, omdat deze laxerend werken. Verder komt het Budwig papje op het menu en rauwe groenten. Er wordt gesuppleerd met spijsverteringsenzymen, lecithine, vitaminen A, E, C en D alsmede extra calcium. Gedurende tien dagen wordt de dikke darm elke dag gespoeld met anderhalve liter water.

Na het bezoek aan het toilet na de darmspoeling wordt er een klysma genomen met 60 milliliter zonnebloemolie, dat gedurende de nacht ingehouden en opgenomen wordt. Na 10 dagen konden de darmspoelingen om de paar dagen genomen worden.

Een maand na de start van de behandeling wordt de ontlasting minder frequent en meer gevormd. Met andere woorden, de diaree wordt minder. Na twee maanden is de valse nachtelijke aandrang tot ontlasting, waar de patiënt last van had, verdwenen. Na vier en een halve maand is er geen bloed meer in de ontlasting. Drie jaar later is de man elf kilo aangekomen en kan de colitis als genezen worden beschouwd. Ook 14 jaar na de start van de behandeling is dit nog steeds het geval.

### *Kanker*

Dit is het eerste geval van kanker dat door Kousmine behandeld werd.

Bij deze man, geboren in 1898, zijn de amandelen weggehaald in verband met herhaalde angina toen hij 24 jaar oud was. Toen hij 45 jaar was, leed hij gedurende een jaar aan steenpuisten. Sinds zijn 49<sup>ste</sup> jaar had hij dikwijls diaree en stopte daarom met het eten van fruit. Na roodvonk op zijn 18<sup>de</sup> had hij last van bloedkorsten in zijn neus die steeds weer terugkwamen. Uit de wonden in zijn neus groeide een poliepje. Dit poliepje werd weggehaald, maar bleek kwaadaardig. De man is dan 49 jaar. Na elf maanden ontstaat er opnieuw een tumor in de neus. Deze wordt opnieuw met veel zorg weggehaald. Na tien maanden blijkt dat het linker sleutelbeen door kanker is aangetast. Er wordt geopereerd en bestraald. Het is november 1948.

Het eerste consult bij Kousmine is op 12 februari 1949. In dit geval van uitgezaaide kanker is de levensverwachting ongeveer twee jaar. De man is mager en ziet er sportief uit. De huid van zijn rug is bezaaid met puisten en lidtekens van acne. De huid van de benen is veel te droog hetgeen op een gebrek aan essentiële vetzuren duidt. Bovendien heeft hij veel last van spataderen. Er zijn bloedkorsten zichtbaar in de neusgaten. De leverfunctie is onvoldoende.

De eetgewoonten van de man worden aangepast en hij krijgt extra vitaminen A, B complex, C, E, en de essentiële vetzuren. Na vier maanden voelt hij zich veel beter en zijn de bloedkorsten in de neus verdwenen.

De man is echter een lekkerbek en wil de vitaminepillen wel slikken, maar kan zich niet duurzaam houden aan een gezond dieet. Hij drinkt veel alcoholische dranken en eet veel vet eten (gegrilde worstjes, slagroom, frites, boter etc.). Telkens weer verlaat hij zijn gezonde dieet en gaat weer “lekker” eten. Vervolgens krijgt hij weer diaree, stijgt het bilirubine gehalte naar het dubbele van normaal en krijgt hij weer bloedkorsten in de neus. Daarna ontstaan er weer nieuwe tumoren, die geopereerd en/of bestraald worden. Telkens als de kanker terugkeert, is de man weer bereid gezond te eten volgens de aanwijzingen van Kousmine. Telkens als de kanker “genezen” is, begint hij weer ouderwets lekker te eten en legt daarmee kennelijk de grondslag voor een nieuwe terugkeer van de kanker.

In februari 1958, 15 maanden na de laatste terugkeer van de kanker overtuigt zijn oncoloog hem ervan dat hij zal moeten kiezen tussen zijn manier van “lekker” eten en zijn leven. Eindelijk is hij overtuigd en volgt voortaan duurzaam een gezond dieet. De diaree verdwijnt blijvend. De neus bloedt niet meer, de bloedkorsten verdwijnen. De acne geneest. Behoudens een enkel incident blijven de tumoren voortaan weg. Echter als hij op reis is en zich niet aan zijn gezonde dieet kan houden, dan komen de bloedkorsten in de neus weer terug. In 1979 is hij 84 jaar. Hij heeft het optreden van de eerste tumor dus 32 jaar overleefd, waarvan 21 jaar zonder terugval.

In de zomer van 1975 is hij drie weken in Roemenië. Hier moet hij uit een keuken eten op basis van veel schapenvlees en andere dierlijke vetten. Na zijn terugkeer groeit er een klein puistje op zijn been. Na verwijdering blijkt het huidkanker te zijn. Er ontstaan geen verdere problemen.

Dit was het eerste kankergeval dat Kousmine behandelde. Uit het bijna experimentele verloop bleek voor haar duidelijk het verband tussen een onvoldoende leverfunctie, de spijsverteringsproblemen en de terugkeer van de kanker. *Verder bleek dat het gezonde dieet van primair belang was voor de genezing. Als de man zijn gezonde dieet verliet en weer op zijn manier “lekker” ging eten, dan kwam de kanker weer terug, terwijl hij wel de supplementen bleef slikken. De suppletie met vitamines en mineralen is dus wel een nodige, maar geen voldoende voorwaarde voor de genezing.*

Kousmine ziet haar methode als een aanvulling op de klassieke oncologie, omdat hij vrij traag werkt. Pas na twee maanden ziet men in het algemeen de eerste verbeteringen en pas na twee jaar het volledige effect. Een kankerpatiënt met een resterende levensverwachting van twee maanden kan met behulp van de methode Kousmine niet geholpen worden.

### *Multipele sclerose*

Toen hij 24 jaar was, begon deze ondernemer te slepen met zijn voeten na een zware griep. Vier jaar later pas werd de diagnose multipele sclerose gesteld. De benen raakten langzaam maar zeker verlamd. Op zijn dertigste, weer na een zware griep, werd hij zo stijf dat hij niet uit bed kon komen. Ook de rechterarm is nu aangetast. Gedurende 3 jaar gaat zijn toestand langzaam achteruit. Hij heeft vaak diaree. Hij rookt 20 sigaretten per dag. Zijn eten is zeer arm aan vitamine E, B complex en de essentiële vetzuren. Hij drinkt drie keer per dag koffie. De vet consumptie per dag is 12 gram botervet, 14 gram geraffineerde pindaolie en 11 gram spijsolie.

Het eerste consult is op 29 april 1964. De man is 33 jaar. Hij is zwaar ziek en totaal afhankelijk van zijn omgeving.

Hij kan zich niet alleen aankleden of in bad gaan. Hij loopt met stokken en is zo stijf, dat hij zijn rechterbeen naar voren moet gooien, terwijl hij zijn romp en hoofd naar achteren beweegt om voorwaarts te komen. Hij kan een traprede niet zonder hulp nemen. Als hij ligt, kan hij niet zonder hulp gaan zitten. Zijn gebrek aan essentiële vetzuren blijkt uit de enorme dorst die hij heeft.

De behandeling: stoppen met roken en wijn drinken, correctie van de voeding en vitamine therapie. Vijf weken later is de abnormale dorst verdwenen. Sindsdien wordt de langzame achteruitgang vervangen door een langzame, maar gestage vooruitgang. Vijf maanden na de start van de behandeling, kan hij voor het eerst alleen uit bad komen. Na een jaar kan hij zich verplaatsen op een driewieler en kan hij weer alleen de trap op. Pas na drie jaar kan hij weer enigszins normaal met stokken lopen. Ook zijn verzwakte rechterhand is weer op krachten.

Na vier jaar kan hij zich weer alleen aankleden, plukt kersen en werkt wat in de wijngaard. Na zes jaar kan hij in zijn appartement zonder stokken lopen. Na zeven jaar kan hij weer autorijden in een auto met automaat en doet hij weer metselwerk. Zijn spierkracht is nu weer uitstekend en hij kan zich verplaatsen met een stok, terwijl hij in zijn andere hand iets draagt. Hij kan passen maken van 60 centimeter. Van 1971 tot 1978 komt hij eenmaal per jaar langs om verslag te doen van zijn nieuwe heldendaden. Hij heeft geen enkele terugval gehad.

Kousmine wijst erop, dat de behandeling niet altijd zo'n resultaat heeft. De patiënt moet zich onvoorwaardelijk aan het dieet en de verdere behandeling houden.

Verder moet hij een goede verzorging genieten van een omgeving die hem lief heeft. Conflicten met de bijbehorende stress noemt zij desastreus, omdat deze de spijsvertering kunnen aantasten en ontregelen. Ook uit het nog volgende hoofdstuk over Vincent blijkt het belang van het voorkomen van stress. Stress werkt zeer oxiderend en het maakt daarmee het biologische terrein van het lichaam volgens Vincent geschikt voor het ontstaan van een degeneratieve en chronische ziekte zoals multipele sclerose.

Multipele sclerose ontwikkelt zich in stootsgewijze verergeringen. Gezien over 75 gevallen rapporteert Kousmine dat deze, voor dat haar behandeling begon, gemiddeld twee en halve stootsgewijze verergeringen vertoonden gezien over een periode van drie jaar. Na de aanvang van haar behandeling liep dit terug naar 0,33 stootsgewijze verergeringen per drie jaar.

Waarschijnlijk omdat zij oog had voor de rol van een liefdevolle verzorging in een omgeving zonder conflicten en stress was Kousmine de absolute top bij de behandeling van multipele sclerose. Niemand na haar heeft ooit haar resultaten kunnen benaderen, laat staan evenaren. Genezen is kennelijk nog steeds een kunst en geen kunde.

#### *Reumatiek (polyarthrites)*

Deze man heeft tot zijn 41<sup>ste</sup> jaar twintig sigaretten gerookt per dag. Op zijn 42<sup>ste</sup> wordt hij aan zijn longen geopereerd in verband met tuberculose. Sinds zijn 49<sup>ste</sup> is hij altijd geconstipeerd en heeft hij last van vocht in de longen. Op zijn 33<sup>ste</sup> heeft hij de eerste aanval van reumatiek in zijn rechterschouder. Dit wordt behandeld en geneest, maar een jaar later krijgt hij weer reumatiek in de rechterschouder en daarnaast in de rechterknie.

Van 1952 tot 1974 breidt de reumatiek zich uit tot de meeste gewrichten, maakt ze pijnlijk en verstijft ze. De behandeling met goudzouten vermindert de pijn, maar veroorzaakt eczeem en netelroos en werkt op een gegeven moment niet meer.

De man wordt continu behandeld met cortison of ACTH (Adreno Cortico Tropic Hormone) en neemt ontstekingsremmers tegen de pijn. In 1972 worden er protheses geplaatst voor de rechterknie en de linkerschouder.

Het eerste consult is op 29 mei 1974, in het 22<sup>ste</sup> jaar van de ziekte. De man is 55 jaar oud. Hij ziet er bleek en opgeblazen uit. Hij heeft oedemen aan de benen. Zijn huid is slecht doorbloed, marmerachtig en bezaaid met ontstoken haarwortelzakjes. De bovenkant van zijn borstkas is bedekt met rode vlekken. De schouders, de ellebogen en de enkels zijn verstijft en pijnlijk. De handen zijn misvormd en opgezwollen.

De rechterheup zit vast. De linkerknie is opgezwollen. De ruggengraat en de nek zijn verstijfd. Hij kan ook met behulp van twee stokken nauwelijks lopen. De lever functioneert niet voldoende. Er wordt een groot ijzergebrek geconstateerd. De rode bloedlichaampjes zetten ze zich veel te snel af. Zijn urine is veel te zuur. De man eet als volgt: S'ochtends bruin of wit brood met boter en jam. S'middags vlees, groenten, fruit, kaas en twee glazen wijn. Om vier uur in de middag koffie. Het avondmaal bestaat uit ham of gedroogd vlees of gebakken ei met spaghetti. De vet consumptie is als volgt, plantaardig vet 8 gram, geraffineerde spijsolie 50 gram, boter 44 gram. Hij consumeert dus veel te veel vlees en vet. De voeding wordt gecorrigeerd. Er wordt geen alcohol meer gebruikt. De vitamines A, B, C, D en E alsmede de essentiële vetzuren worden gesuppleerd. Verder krijgt de patiënt extra ijzer en calcium. De reguliere behandeling als bovenbeschreven met ACTH en ontstekingsremmers wordt voorlopig voortgezet. Drie maanden later gaat het beter. De wasachtige teint is weg en hij is 2,5 kilo afgevallen. Het effect van de injecties met ACTH duurde eerst maar twee tot drie dagen en nu wel drie weken. De neerslag van bestanddelen van het bloed, de bloedsedimentatie, is bijna normaal geworden. Na vier maanden blijkt uit microbiologische testen dat de man positief is voor stafylokokken en tuberculose. Een therapie met vaccins, die homeopathisch verdund zijn wordt gestart. In december 1974 blijkt dat hij weer 2 kilo is afgevallen. In februari 1975 deblokkeert de nek zich en hij kan zijn hoofd weer rechtop houden. De man meldt dat de pijnen enorm verminderd zijn. Hij gebruikt nu nog maar één ontstekingsremmer per dag in plaats van zes. In Augustus 1975 heeft de man een gezonde kleur en loopt veel beter. In November 1975 loopt hij een uur per dag. Thuis beweegt hij zich zonder stokken en hij kan opstaan en gaan zitten zonder hulp, wat voorheen onmogelijk was. Zijn nek is zoveel soepeler geworden, dat hij nu naar het plafond kan kijken. Eind maart 1976, na 22 maanden behandeling, kan hij zonder stokken op straat lopen en heeft hij praktisch geen pijn meer.

Wat we van Ann Wigmore, Dr. Schnitzer en Kousmine leren is dat het kennelijk mogelijk is om met behulp van een "gezond" dieet zieke mensen te genezen. In het volgende hoofdstuk vergelijken we deze drie diëten en beginnen we met een mogelijke verklaring van de redenen waarom deze diëten zieke mensen gezond kunnen maken.

## 11) De drie diëten vergeleken

We hebben nu drie verschillende diëten besproken, die alle drie zieke mensen beter maken en die zorgen voor een goed gehumeurde, levenslustige, energieke en slanke gezondheid bij mensen zonder klachten. De vraag die nu rijst is of de principes en resultaten van deze diëten in wezen hetzelfde zijn of dat er toch belangrijke verschillen zijn. We zullen daarom onderstaand de drie diëten vergelijken en besteden daarbij ook aandacht aan wat praktische aspecten.

### *Het volgen van een dieet*

Om het dieet van Ann Wigmore te kunnen volgen is het het beste als een cursus gevolgd wordt, bijvoorbeeld bij het Hippocratisch Instituut in Florida. Het is echter ook mogelijk om zo'n cursus te volgen in Mexico, Puerto Rico of Australië. Enige beheersing van de Engelse taal is noodzakelijk. Zo'n cursus is samen met de reis behoorlijk prijzig. Ernstig zieken zullen vaak ook nog een begeleider mee moeten nemen en dat maakt het nog duurder. Mensen die de tijd hebben en makkelijk Engels lezen kunnen op basis van de literatuur een heel eind komen. Dit heb ik zelf gedaan, maar bijvoorbeeld het maken van het melkzure drankje Rejuvelac gaat nog steeds de ene keer goed en de andere keer fout. Verder moet er nogal wat geïnvesteerd worden in apparatuur en toebehoren.

Om het dieet van Dr. Schnitzer te kunnen volgen, moet men Duits kunnen lezen en het boek Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer Normalkost aanschaffen. Dit boek geeft niet alleen de achtergronden bij het dieet, maar ook zeer exacte richtlijnen voor de dagelijkse bereiding. Vergeleken met het dieet van Ann Wigmore is het betrekkelijk gemakkelijk te produceren. Hoewel ook vers, rauw en biologisch blijft het dicht bij de gangbare manier van eten klaar maken. Geïnvesteerd moet er worden in een graanmolen waarmee graan thuis vers gemalen kan worden en verder in hoogwaardig keukengerei van roestvrij staal.

Kousmine begeleidde haar patiënten persoonlijk. Ik vind haar dieet vooral interessant voor mensen zonder veel klachten, die hun eetgewoonten structureel willen verbeteren en die naast veel vers en rauw, toch ook gekookt (gestoomd) voedsel willen blijven eten. Naar mijn mening is het dieet van Kousmine het lekkerst en het blijft dicht bij de gangbare manier van eten. Is men ernstig ziek, dan is begeleiding van een Kousmine arts noodzakelijk en die vind je in Nederland niet. Geïnvesteerd moet er worden in een stoompan. Als men vlot Frans kan lezen, dan heeft men toegang tot de hele literatuur.

### *Verboden voedingsmiddelen*

Ann Wigmore verbiedt:

- Alle vlees en vleeswaren, vis, gevogelte, eieren, gepasteuriseerde melk en kaas van gepasteuriseerde melk.
- Alle producten gemaakt met behulp van geraffineerd wit meel, geraffineerde witte suiker of met behulp van industrieel geproduceerde en geraffineerde spijsolie.
- Alle spijsoliën, behalve kleine hoeveelheden sesam- of olijfolie van de eerste koude persing.
- Verder zijn verboden: Boter of room van gepasteuriseerde melk. Pindas en pindakaas. Commerciële noten pastas. Voedsel dat in of met behulp van spijsolie is bereid.



- Alle ingevroren, ingeblikt of bestraald voedsel. Alle voedsel dat met toegevoegd suiker of zout is gekookt. Voedsel dat te gaar is.
- Al het fruit dat niet rijp is of dat gezwaveld is.
- Alle voedsel met daarin zogenaamde E-nummers. E-nummers zijn wettelijk toegestane toevoegingen aan het industrieel geproduceerd voedsel. Kleurstoffen, smaakstoffen, antioxidanten etc.
- Roken, frisdranken, koffie, thee en alle alcohol bevattende dranken. Ook water uit de kraan is verboden. In de VS wordt water zwaar gechloreerd en vaak ook flink met fluor behandeld. Zowel chloor als fluor vernietigen de goede werking van enzymen.

Dr. Schnitzer verbiedt:

- Alles wat Ann Wigmore verbiedt, behalve kraanwater, een enkel kopje zwarte thee, een beetje saffloerolie en wat zure room.
- Ook de zelf gemaakte groenten- en vruchtensappen. Ann Wigmore is hier juist een groot voorstander van.
- Gekookte groenten en fruit. Ann Wigmore kookt helemaal niet. Schnitzer staat in de Schnitzer Normalkost alleen gestoomde aardappelen toe.

Kousmine verbiedt:

- Net zoals Ann Wigmore en Dr. Schnitzer alle industrieel bewerkte en verhitte spijsoliën en andere industrieel geproduceerde geharde vetten en verdere smeersels.
- Alle boter of botervet in de melk voor zieke mensen. Meer dan 50 gram boter of botervet in de melk voor gezonde mensen.
- Wit meel en witte suiker en alle producten, die daar mee gemaakt zijn.
- Ingeblikt, in glas ingemaakt of bestraald voedsel.
- Voedsel met daarin wettelijk toegestane toevoegingen (E-nummers).
- Dierlijk eiwit, vlees en vis voor ernstig zieke mensen. Gezonde mensen mogen dit wel eten, maar dan bij voorkeur gestoomd en in kleine porties.

Als we bovenstaande verboden samenvatten, dan is alle geraffineerd, verhit, gepasteuriseerd, industrieel bewerkt en van toevoegingen voorzien voedsel verboden. Ook water valt onder dit verbod. Zijn er bijvoorbeeld chloor en / of fluor toegevoegd, dan mag er geen kraanwater gedronken worden. Wil men gekookt voedsel eten, dan is stomen de enige toegestane manier van verhitten. Bij de behandeling van de inzichten van Kollath zal blijken dat de enige uitzondering op deze regel brood is, dat gebakken wordt.

Ik begrijp de weerstand bij Dr. Schnitzer tegen zelf geperste vruchtensappen. Daar zitten inderdaad te veel natuurlijke suikers in, die de immuniteit onderdrukken. Persoonlijk vind ik dat hij te ver gaat door ook de groentesappen op basis van louter theoretische overwegingen te verbieden. Vers geperste en meteen gedronken groentesappen zijn inderdaad niet natuurlijk, maar werken wel therapeutisch door hun grote rijkdom aan elektronen. Mijns inziens betekent dit alles dat vers rauw vlees, verse rauwe vis en verse rauwe, dus niet gepasteuriseerde, melk in principe wel genuttigd zouden mogen worden. Nieuwe haring, rauwe oesters, verse biefstuk tartaar en verse rauwe melk zijn voorbeelden van rauwe dierlijke eiwitten, zoals die nog steeds op veel plekken in de wereld gegeten worden.

De verse rauwe eierdooiers, dus niet het eiwit, van eieren die gegarandeerd Salmonella vrij zijn, zijn ook zeer gezond. Als u echter beslist geen enkel risico wilt lopen, dan zult u vlees, vis en schaaldieren moeten stomen en eieren moeten koken of bakken.

Adelle Davis schreef bijvoorbeeld vaak dagelijks honderd tot twee honderd gram rauwe lever voor als kuur<sup>1)</sup>. Dit was echter voor de opkomst van de intensieve veehouderij, toen de levers van koeien en kalveren nog niet zo vervuild waren als tegenwoordig. Ik heb een tijd lang een keer per week gestoomde kippenlevertjes van biologisch dynamisch gevoerde kippen gegeten. Deze kwamen van de Groene Weg slager. Dat beviel mij uitstekend.

Ook op ziektekiemen gecontroleerde verse rauwe melk, die dus niet gepasteuriseerd is, werd vroeger vaak als kuur voorgeschreven. Van groot belang is dat de koeien, die de melk geven, gewoon in de wei lopen en vers gras eten, dat niet met kunstmest gemest is. Met name de melk die dan in het voorjaar gegeven wordt, is van grote waarde voor de gezondheid<sup>2)</sup>.

#### *Toegestane voedingsmiddelen:*

Hiervoor verwijzen we naar de respectievelijke hoofdstukken.

#### *Toegestane bereidingswijzen:*

- Ann Wigmore staat kiemen, fermenteren, sappen, drogen en verwarmen tot ongeveer 37 graden Celcius toe.
- Dr. Schnitzer staat het malen van graan, het kiemen van graan, het bakken van brood en het stomen van aardappelen toe.
- Kousmine staat het malen van graan, het kiemen van graan, het stoven van graan, het koken van pap van granen met water, het bakken van brood, en het stomen van groenten toe. Voor mensen die niet ernstig ziek zijn, wordt ook het stomen van vlees en vis toegestaan.

In geen van de drie diëten is het dus toegestaan om groenten te koken in water of vlees of vis te bakken.

#### *De resultaten voor de gezondheid*

- Slankheid en schoonheid:  
Zowel Ann Wigmore, Dr. Schnitzer en Kousmine rapporteren, dat van mensen die hun diëten volgden, niet alleen de gezondheid zich herstelde, maar dat ook het gewicht en het figuur zich normaliseerde. Te zware mensen vielen langzaam, maar gestaadig af tot ze ongeveer op hun ideale gewicht zaten. Te magere mensen kwamen op deze diëten aan. Eveneens tot ze ongeveer op hun ideale gewicht zaten. Dr. Schnitzer rapporteert verder dat de huid gladder, strakker en reiner wordt. De ogen worden helderder. Het haar wordt mooier en groeit beter. Lichaamsgeuren en slechte adem verdwijnen. Nagels breken niet meer. Tand en kiezen komen weer vast te staan in de kaken. Ann Wigmore rapporteert dat haar grijze haar weer de oorspronkelijke kleur terug kreeg.

- Emotioneel welbevinden en vitaliteit:  
Zowel Dr. Schnitzer als Kousmine rapporteren dat het emotionele welbevinden, de geestelijke stabiliteit en het humeur aanmerkelijk verbeteren bij mensen die hun dieet volgen. Mensen komen beter in hun vel te zitten en kunnen moeilijkheden en tegenslagen beter aan. De energie, daadkracht, levensvreugde en opgewektheid nemen duidelijk toe. Sportprestatie en schoolprestaties verbeteren.
- Voortplanting:  
Zowel Dr. Schnitzer als Kousmine rapporteren dat zwangerschappen en bevallingen makkelijker werden voor vrouwen, die hun diëten volgden. Ook de borstvoeding kon langere tijd gegeven worden dan voorheen de ervaring was. De gezondheid en de emotionele stabiliteit van de aldus geboren baby's werd door hun moeders als uitstekend gekwalificeerd. De baby's zijn opgewekt, geduldig en slapen goed.
- Gezonde kinderen:  
Zowel Kousmine als Dr. Schnitzer rapporteren, dat de kinderen die op basis van hun diëten gevoed worden gezonder en opgewekter worden. Op school en bij sport kunnen zij zich beter concentreren en presteren zij beter. Dr. Schnitzer rapporteert dat ook hun gebitten gezonder worden. Sommige kinderen, die voorheen middelmatige leerlingen waren, zijn nadat hun dieet verbeterd was de beste van de klas geworden.
- Genezing van ziektes:  
De resultaten vindt u bij de overzichten van de betreffende diëten.

We zien een grote mate van overeenstemming tussen de drie diëten. Ann Wigmore, Dr. Schnitzer en Kousmine wijzen industrieel geproduceerde voeding alle drie voor 99% af. Alleen ambachtelijk geproduceerde spijsolie van de eerste koude persing wordt in kleine hoeveelheden toegestaan. Verder zijn hun diëten alle drie in mindere of meerdere mate vers, rauw, biologisch en alleen thuis bewerkt. Afgezien van gekookte granen pap bij Kousmine is stomen de enige toegestane vorm van verhitten. Dr. Schnitzer stoomt alleen aardappelen. Kousmine zorgt ervoor dat een belangrijk deel van haar dieet vers, rauw en biologisch is. Daarnaast staat zij verhitting van granen toe. Groenten worden alleen gestoomd als ze niet rauw gegeten kunnen worden. Wel staat ook zij op het standpunt dat het eten van alleen vers, rauw en biologisch voedsel het beste is. De meeste van haar patiënten konden zich daar echter niet aan houden. Als de patiënt niet ernstig ziek is, staat zij gestoomd mager vlees en vis toe in bescheiden hoeveelheden.

Waarom precies deze diëten werken en wanneer blijft echter vaag. Verder kan niet gezegd worden welk dieet nu in welk geval het beste werkt. Het is verder onwaarschijnlijk dat er drie verschillende diëten bestaan, die alle drie zieke mensen op verschillende manieren beter kunnen maken. Er moet een onderliggende gezamenlijke ratio of logica zijn voor het feit dat deze diëten ziektes genezen. We hebben gezien dat deze diëten alle drie gekenmerkt kunnen worden door de begrippen vers, rauw, geheel, biologisch en thuis bewerkt.

Wat deze kenmerken betreft, moeten we constateren dat het wiel steeds weer opnieuw uitgevonden wordt. De diëten van bijvoorbeeld Bircher Berner, Evers, Nolfi, Waerland, Hauser en Paavo Airola voldoen aan deze kenmerken en al deze diëten maken zieke mensen vaak, niet altijd, weer gezond. Allen verbieden ze met name industrieel geproduceerd voedsel. Een hoge consumptie van hoofdzakelijk rauwe groenten en fruit is een van de drie pilaren van het anti kanker dieet van de Nederlandse arts Houtsmuller.

Kijken we bijvoorbeeld even kort naar het dieet van Airola in zijn boek “How to get well”, dan geeft Airola de volgende aanwijzingen<sup>3)</sup>:

- Eet vooral zaden, noten, granen, groenten en fruit.
- Eet overwegend vers en rauw.
- Eet alleen onbewerkt voedsel = Eet geen industrieel bewerkt voedsel.
- Eet alleen biologisch verbouwd voedsel.
- Eet vlees en vis in beperkte mate.
- Drink alleen zuiver onbehandeld bronwater.

Het boek van Airola is een echte aanrader.

Er is dus heel veel ondersteuning voor de stelling dat vers, rauw, geheel, biologisch en alleen thuis bewerkt voedsel gezond en genezend is. Praktisch kunnen we met bovenstaande kenmerken wel werken, gevoelsmatig zullen we het er vaak helemaal mee eens zijn, maar we kunnen niet echt begrijpen waarom deze manier van eten gezond en genezend is. Met ons verstand kunnen we er nog niet bij. Voor de moderne mens is het echter absoluut noodzakelijk dat hij ook begrijpt waarom dit soort diëten gezond en genezend zijn. De moderne mens kan niet zo maar geloven wat een (voedings) autoriteit zegt. Hij moet begrijpen waarom een dieet werkt. Alleen dan is hij ook in staat om het goed te volgen.

Om te begrijpen waarom vers, rauw en biologisch voedsel gezond en genezend werkt moeten we naar het levenswerk van de Fransman Louis-Claude Vincent, de “bio-electronique”. Vincent toont aan, dat ziekte alleen dan ontstaat als het lichaam aan de ziekte een biologisch terrein aanbiedt waarop het kan floreren. De voornaamste reden waarom de bovengenoemde diëten genezend werken, is dat ze dit terrein saneren. Daarmee ontnemen ze aan de ziekte het terrein waarop het kan gedijen. Hoe dat ongeveer werkt zullen we onderstaand meer in detail zien.

Louis-Claude Vincent, later bijgestaan door Jeanne Rousseau, heeft diep gegraven in het wezen van gezondheid en in de kenmerken van gezonde en genezende voeding. Vincent is er samen met Rousseau in geslaagd om de gezondheid van *water, landbouwgrond, plant, dier en mens* te karakteriseren middels drie variabelen die in water of in een waterige oplossing gemeten kunnen worden. Dit zijn de zuurgraad (pH), de mate van oxidatie versus reductie ( $rH^2$ ) en de weerstand ( $r\hat{o}$ ). Met nadruk moet er op gewezen worden dat deze variabelen universeel zijn. Ze gelden niet alleen voor de mens, maar ook voor water, landbouwgrond, de plant en het dier. Voor de mens worden deze variabelen gemeten in drie lichaamsvloeistoffen te weten, aderlijk bloed in vivo (levend), urine en speeksel.

Met behulp van deze grootheden blijkt het ook mogelijk om aan te geven welke voedingsmiddelen wanneer gezond zijn en wanneer ze ongezond zijn. Het zal blijken dat vers en rauw voedsel relatief zuur en relatief gereduceerd (het tegendeel van geoxideerd) is. Daarmee is het tegenwoordig voor de meeste mensen gezond voedsel.

De meetwaarden van industrieel geproduceerd voedsel daarentegen zijn vaak verschoven in een geoxideerde en basische richting. Daardoor is dit voedsel minder gezond of zelfs ongezond geworden. Om de gedachten te bepalen bekijken we de meetwaarden van ouderwets volkoren zuurdesembrood versus modern witbrood, zoals Cannenpasse die noemt. Volkoren zuurdesembrood is iets zuur, het heeft een zuurgraad (pH) van ongeveer 6,5. Het is verder zeer gereduceerd, het heeft een  $rH^2$  (maat voor oxidatie/reductie) van ongeveer 12,5. Witbrood daarentegen heeft een pH van rond de 7 en een  $rH^2$  van rond de 26. Vergeleken met zuurdesembrood is modern witbrood dus meer basisch en veel geoxideerder en daarmee in de meeste gevallen ongezonder.

Oxidatieve stress, de overmatige productie van vrije radicalen, die het juiste evenwicht tussen oxidatie en reductie in het lichaam verstoren, wordt tegenwoordig gezien als een wegbereider voor allerlei ziektes. Deze stress wordt tegenwoordig bestreden, maar niet voorkomen, door de inname van zogenaamde antioxidanten zoals vitamine C, vitamine E, natuurlijke bèta caroteen, zink en selenium. Vincent sprak ongeveer vijftig jaar geleden over hetzelfde fenomeen als hij het over de te grote oxidatie van het lichaam heeft. Hij bestrijdt en voorkomt de productie van een overmaat aan vrije radicalen door de juiste gereduceerde voeding en zuiver en zwak gereduceerd water. Hij legt de nadruk op het herstellen en handhaven van het juiste evenwicht tussen oxidatie en reductie in het menselijk lichaam door het juiste dieet en het juiste drinkwater. Tenslotte geeft hij aan waar dit evenwicht ongeveer moet liggen en kan hij het meten in het levend aderlijk bloed (in vivo), de urine en het speeksel.

De verstoring van het lokaal juiste evenwicht tussen zuren en basen in het menselijk lichaam is iets wat heden ten dage ook steeds meer gezien wordt als een andere wegbereider van allerlei ziektes. Kousmine liep daarmee voorop. Bekend is dat elk enzym en elke bacterie een specifieke zuurgraad nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren en floreren. Ook in de landbouw is bekend dat er voor elk gewas een zuurgraad van de bodem is waarbij het gewas in kwestie zich optimaal kan ontwikkelen<sup>4)</sup>.

Zoals we bij Kousmine gezien hebben, kunnen de enzymen in het maag darm kanaal, als het zuur / base evenwicht niet meer juist is, niet meer optimaal functioneren. Als dit evenwicht verstoord is, vinden ziekmakende bacteriën een omgeving waarin ze zich juist goed kunnen ontwikkelen. Vincent herstelt en handhaaft het juiste zuur / base evenwicht door zijn verse en rauwe voeding en licht zuur en gereduceerd water. Hij geeft aan waar dit evenwicht moet liggen en is in staat om het te meten in aderlijk bloed in vivo, urine en speeksel.

We zien dus dat de inzichten van Vincent uit 1950 door een aantal hedendaagse wetenschappelijk inzichten geschraagd worden. Vincent heeft zijn inzichten de naam bio-elektronica gegeven. De bio-elektronica wordt vaak als een theorie gezien uit de alternatieve hoek.

Met nadruk moet erop gewezen worden dat het vooral een stelsel samenhangende harde metingen of waarnemingen betreft die een relatie met de mate van gezondheid of ziekte laten zien. De inzichten van Vincent zijn gestoeld op reproduceerbare metingen. In 1985 waren anderhalf miljoen van deze metingen gedocumenteerd. Er is niets alternatiefs, in de zin van onwetenschappelijk, aan deze metingen. Toch hebben de gangbare geneeskunde en de voedingswetenschap deze ongebruikelijke ideeën niet weten op te nemen. Onderstaand gaan we meer in detail in op de bio-elektronica en Vincent en Rousseau.

## 12) Vincent en Rousseau

Louis-Claude Vincent is geboren in 1906 in Frankrijk en is afgestudeerd als ingenieur weg en waterbouw, gespecialiseerd in de hydrologie. Van 1927 tot 1978 was hij adviseur voor de drinkwater voorziening en de riolering van ongeveer 300 Franse gemeentes. Uit dien hoofde was hij natuurlijk sterk geïnteresseerd in de rol die water speelt voor de gezondheid van de mens. Daarnaast was hij van 1945 tot 1950 adviseur van het Amerikaanse leger in Frankrijk en adviseur van de Electricité de France van 1947 tot 1952. Van 1955 tot 1960 was hij professor in Parijs waar hij college gaf over water, ziektes en de invloeden daarop uit de kosmos. Een en ander volstrekt wetenschappelijk onderbouwd. Op zijn vakgebied was hij een vooraanstaand, gerespecteerd maar omstreden man. Twee presidenten van Frankrijk waren een fan van hem, waaronder de Gaulle. In 1948 legde hij de grondslag voor de bio-elektronica. Hij is overleden in 1988 en heeft vooral artikelen gepubliceerd.

Jeanne Rousseau is in 1915 geboren in Frankrijk. Zij studeerde farmacie en is in 1942 in Parijs gepromoveerd. Van 1940 tot 1961 was zij werkzaam als apotheker. In 1942 begon zij met haar zelfstandige onderzoek naar water. In 1956 kwam zij Vincent tegen en begon zij met het toepassen van de bio-elektronica op zoet water, zeewater, de bodem en de invloeden vanuit de kosmos op water. In 1961 richtte zij samen met Vincent een centrum voor onderzoek op basis van de bio-elektronica op. Verder is zij acht jaar burgemeester geweest van Bourgneuf-en-Retz. In 1977 werd zij “chevalier de l’ordre de Palmes Académiques”. In 1980 ging zij met pensioen. Sinds 1989 is zij voorzitter van de vereniging voor Bio-Electronique die in dat jaar, na het overlijden van Vincent, werd opgericht. In 2005 was zij 90 jaar oud en nog steeds voorzitter.

Sinds 1940 constateerde Rousseau dat de gangbare wetenschappelijke theorieën de metingen die zij aan urine en vrij en gebonden water deed niet konden verklaren. Haar grote bijdrage is dat zij niet de eigenschappen van stilstaand water uit de kraan bestudeerde, maar vooral de eigenschappen van stromend natuurlijk water, van water in een natuurlijke beweging in een natuurlijke omgeving. Zo bleken bijvoorbeeld de zuurgraad en de mate van oxidatie versus reductie van water, dat rechtstreeks aan de bron afgetapt en direct gemeten werd, enorm te variëren, vooral in samenhang met de schijn gestalten van de maan! Zo ook constateerde zij dat de grote aardbevingen in Agadir en Chili werden voorafgegaan door een extreem grote verandering in de zuurgraad van het zeewater in de buurt van Nantes, waar zij woonde.

Rousseau heeft haar leven gewijd aan het onderzoek naar vrij en gebonden water om te kunnen begrijpen hoe water haar fundamentele rol vervult als middelaar voor de krachten die het leven dragen en vormen. De rol die water speelt als een soort antenne voor de ontvangst van “krachten” vanuit de kosmos had onder meer haar belangstelling. Dit klinkt alternatief, maar wetenschappelijk is bijvoorbeeld bekend dat het watermolecuul een dipool is. Het functioneert daardoor als antenne en zendmast en het kan de bij deze antenne passende elektromagnetische straling opvangen en weer uitstralen. Net zoals een TV antenne een TV signaal kan opvangen. Als we hierbij bedenken dat een liter water in een regenwolk een oppervlakte kan hebben van naar schatting 6.000 vierkante meter, dan wordt duidelijk hoe groot dit soort “antennes” kunnen zijn.

Rousseau steunde bij haar onderzoek op het wetenschappelijke werk van onder andere Goethe, Smosarsky en Laville. Zij heeft alleen mondjasmaat artikelen gepubliceerd, die vrij moeilijk te begrijpen zijn. Zij trad veel minder op de voorgrond dan Vincent deed.

### **12.1) De Bio-elektronica**

De bio-elektronica is een techniek die de staat van een waterige oplossing van een stof of een levend organisme karakteriseert bij een gegeven temperatuur. Bij de mens worden hiervoor drie kenmerken gemeten van het levende aderlijk bloed (aderlijk bloed in vivo), van het speeksel en van de urine. Deze kenmerken zijn de zuurgraad, de mate van oxidatie versus reductie en de weerstand. In de volgende paragrafen worden deze kenmerken kort beschreven. Wij zullen ons in deze beschrijving vooral richten op de zuurgraad en de mate van oxidatie/reductie van het aderlijk bloed in vivo om van deze gecompliceerde zaken in zo kort mogelijk bestek enigszins een indruk te kunnen geven. Om deze kenmerken te kunnen meten heeft Vincent meetapparatuur ontwikkeld. Later is deze apparatuur door Morell en nog later door Greenberg verder ontwikkeld.

Ook de NASA heeft apparatuur ontwikkeld volgens de principes van de bio-elektronica om de staat van gezondheid van haar astronauten in de ruimte te kunnen volgen (patent USA 3.151.052 van 29.09.1964).

Het overzicht dat onderstaand gegeven wordt, is zoveel mogelijk versimpeld om het begrijpelijk te houden. Voor een overzicht op wetenschappelijk niveau, zie "Precis de Bioelectroniqu selon L.C. Vincent" van Cannenpasse en Danze. Cannenpasse is hoogleraar in de Wis en Natuurkunde.

Het aderlijk bloed van gezonde mensen is volgens Vincent relatief rijk aan elektronen (gereduceerd), is neutraal tot zwak basisch en vertoont een weerstand die in een bepaald gebied ligt. Deze weerstand is een maat voor de concentratie van ionen in het aderlijk bloed. Deze drie kenmerken geven de staat weer van het biologische terrein van het menselijk lichaam als ze ook gemeten worden in de urine en in het speeksel. Een moderne naam voor de bio-elektronica is dan ook Biologische Terrein Analyse (BTA).

Wil een bepaalde ziekte kunnen ontstaan, dan moet het biologische terrein van het lichaam gunstige voorwaarden bieden voor de ontwikkeling van de bacterie, virus, schimmel of parasiet in kwestie. In de gangbare medische wetenschap is bekend dat om een bepaalde bacterie te kunnen kweken er exacte omstandigheden in het kweekschalpje aanwezig moeten zijn. Met andere woorden, het biologische terrein van het kweekschalpje moet geschikt zijn voor de groei van deze ene bepaalde bacterie.

Hetzelfde geldt volgens Vincent voor het menselijk lichaam. Een van de gunstige bacteriën bijvoorbeeld in het menselijk darmstelsel heet acidofilus. De naam zegt het al acid betekent zuur en filus betekent minnend. Deze bacterie is een zuurminner. Hij heeft dus een zuur biologisch terrein nodig om te kunnen floreren. Als de darmen plaatselijk onvoldoende zuur zijn dan zal deze bacterie zich daar niet of onvoldoende kunnen handhaven. Wordt de mond echter te zuur dan kan deze bacterie zich daar vestigen. Een van de maatstaven voor tandbederf die Weston Price hanteerde was het aantal acidofilus bacteriën in de mond.



### 12.1.1) De zuurgraad (pH)

Als eerste kenmerk hanteert Vincent de zuurgraad, de pH (potentieel Hydrogen), van water of een vloeistof. Dit is de concentratie van  $H^+$  ionen of van protonen in een waterige oplossing. Hoe zuurder een oplossing is hoe meer  $H^+$  ionen in een vloeistof voorkomen en hoe zuurder die vloeistof proeft. Azijn of citroensap bijvoorbeeld smaken zuur. De pH is dus niet alleen een scheikundig begrip, maar ook een biologisch begrip uit de levende natuur, dat door de mens zonder hulpmiddelen met zijn smaak is waar te nemen.

In de behandeling van het zuur / base evenwicht bij Kousmine is de pH uitgebreid aan bod gekomen. We roepen in herinnering dat de schaal van de pH loopt van 0 (het zuurst) via 7, (neutraal) tot 14 (het meest basisch). Verder is deze schaal logaritmisch. Dat wil zeggen een vloeistof met een pH van 6 bevat 10 maal zoveel  $H^+$  ionen als een vloeistof met een pH van 7.

De hoogte van de zuurgraad (pH) en de mate van oxidatie versus reductie ( $rH^2$ ) zijn afhankelijk. Dat wil zeggen als de pH omhoog gaat, dan gaat de  $rH^2$  ook omhoog. De pH wordt altijd eerst gemeten en de  $rH^2$  als tweede.

Bij sportieve jonge Franse volwassenen met een blakende gezondheid vond Vincent in 1950 als ideale waarde voor de zuurgraad van het aderlijk bloed een pH van 7,07 en een  $rH^2$  van 21. Tegenwoordig wordt voor jonge gezonde volwassenen in de bio-elektronica een pH van 7,2 tot 7,3 gevonden en een  $rH^2$  van minstens 22. Deze verschuiving in een meer basische en meer geoxideerde richting betekent dat de gezonde jonge volwassenen van tegenwoordig (veel) minder gezond zijn dan die van vijftig jaar geleden. Iets wat al bekend was uit de sterk teruglopende resultaten van de keuringen voor de militaire dienstplicht in de Westerse wereld. De gangbare geneeskunde noemt een pH van 7,4 van het aderlijk bloed normaal. De referentie groep is hier echter de gezonde gemiddelde mens en niet jonge gezonde volwassenen.

*Enkele voorbeelden van de pH:*

Gezond aderlijk bloed (1950):	7,07 (ideaal, Vincent 1950)
Gezond aderlijk bloed (2000):	7,2 –7,3 (Cannepasse, 2000)
Aderlijk bloed van een kanker patiënt:	7,8 (basisch)
Urine van gezonde jonge volwassenen:	6,8 (ideaal, Vincent 1950)
Urine van een mens zonder klachten	5,8 (zuur, Pinon 1997)
Urine van een kanker patiënt:	5,0 (te zuur, verlies van protonen)
Sinaasappelsap:	3,2 (zuur, aanvoer van protonen)

### 12.1.2) Oxidatie versus reductie

Als tweede kenmerk wordt de mate gemeten waarin de waterige oplossing rijk aan elektronen is of juist arm. Is de oplossing relatief rijk aan elektronen dan noemen we hem gereduceerd. Is de oplossing arm aan elektronen, dan noemen we de oplossing geoxideerd. Oxidatie is herkenbaar voor de menselijke smaak door bijvoorbeeld het ranzig smaken van geoxideerde boter of spijsolie en het oud smaken van geoxideerd brood. Voor het zicht is oxidatie bijvoorbeeld herkenbaar door het bruin worden van een pas geschildde appel. Reductie is nog het meest herkenbaar door de gewaarwording van versheid. Hoewel oxidatie en reductie dus technische begrippen lijken, zijn het wel degelijk ook biologische begrippen ontleend aan de levende natuur, die door de mens direct zijn waar te nemen middels zijn smaak.

De mate van oxidatie of reductie, de concentratie van elektronen (le potentiel électronique), geeft Vincent aan met het symbool  $rH^2$ . Zijn schaal voor de  $rH^2$  loopt van de 0 (heel rijk aan elektronen en dus heel gereduceerd) via 28 (neutraal) naar 42 (heel arm aan elektronen en volstrekt geoxideerd). Ook deze schaal is logaritmisch. Een  $rH^2$  van 21 betekent dat er 10 maal zo weinig elektronen in de vloeistof aanwezig zijn als bij een  $rH^2$  van 20. Met andere woorden een  $rH^2$  van 21 betekent dat de vloeistof 10 maal zo geoxideerd is als bij een  $rH^2$  van 20. Oxidatie is een verlies aan elektronen en reductie is een winst aan elektronen. Vincent berekent met behulp van de formule van Nernst de  $rH^2$  op basis van het redox potentieel  $E$  en de  $pH$  van de vloeistof.

Als we ons herinneren hoe Dr. Schnitzer de nadruk legt op het feit dat voeding vers, rauw en dus niet geoxideerd mag zijn en hoe hij er de nadruk op legt dat de bewerking zo moest plaatsvinden, dat het voedsel niet zou oxideren, dan zien we een eerste verband tussen rauwe en verse voeding en de  $rH^2$ .

Het toepassen van antioxydanten, elektronen donoren, zoals bijvoorbeeld vitamine C is een illustratie van het belang van de bestrijding van de oxidatie door vrije radicalen in het lichaam zelf. Hier zien we het verband van de  $rH^2$  met de toepassing van antioxydanten.

In de bossen, aan zee en in de bergen komen in de lucht relatief veel negatieve ionen voor. Dit zijn moleculen met een extra elektron, dat los gebonden is. Deze relatief gereduceerde omgevingen worden algemeen als gezond ervaren en daarom gaan we er ook naartoe in de vakantie. Het biologische terrein waarop bijvoorbeeld tuberculose kan ontstaan, wordt volgens Vincent gekenmerkt doordat het aderlijk bloed te geoxideerd is. Door de inademing van negatieve ionen wordt dit geoxideerde aderlijk bloed gereduceerder. Tuberculose klinieken waren vroeger ook in de bergen (Davos), aan zee en in de bossen gevestigd.

Dat dit niets met buitenlucht alleen te maken heeft, blijkt wel uit de praktijk in sommigen voormalige Oostblok landen en onderdelen van de Sovjet Unie. Hier werden zieken diep onder de grond in zoutmijnen ondergebracht tot ze weer genezen boven kwamen. Rotszout staat makkelijk negatieve ionen af. Zoutmijnen kennen dus een atmosfeer rijk aan negatieve ionen met los gebonden elektronen en zijn dus eveneens gezonde, relatief gereduceerde, omgevingen. Een voorbeeld is de zoutmijn van Wieliczka in de buurt van Krakau in Polen. In deze zoutmijn is op 226 meter diep een ziekenhuis ingericht voor astma, long en allergie patiënten. In dit ziekenhuis zijn reeds meerdere duizenden patiënten behandeld, waarvan het onwaarschijnlijk hoge percentage van 90% genes<sup>1)</sup>.

In een bedompt café met veel sigarettenrook komen relatief veel positieve ionen voor. Deze omgeving is arm aan elektronen. Zo'n geoxideerde omgeving wordt algemeen ervaren als ongezond. Het meeroken wordt tegenwoordig dan ook in verband met het ontstaan van longkanker gebracht. Hier zien we een verband tussen de  $rH^2$  en de gezondheid van het milieu.

We kunnen de  $rH^2$  dus zien als een van de kenmerken van gezondheid versus ongezondheid en dit zowel voor het menselijk lichaam, voor het voedsel als voor het ons omringende milieu.

Op basis van metingen in 1950 van jonge sportieve Franse volwassenen met een blakende gezondheid noemt Vincent een  $rH^2$  van het aderlijk bloed gelijk aan 21 als ijkpunt voor de ideale gezondheid. Cannenpasse noemt tegenwoordig een  $rH^2$  van 22 tot 23 als ijkpunt van de ideale gezondheid. De neutrale waarde voor oxidatie versus reductie op de schaal van Vincent is 28. Bloed met een  $rH^2$  van 22 tot 23 is dus zwak gereduceerd. De vraag blijft natuurlijk of dezelfde metingen bij de nog veel gezondere Hunzas in 1930 hetzelfde ijkpunt op zouden leveren.

*Enkele voorbeelden van  $rH^2$ :*

Gezond aderlijk bloed 1950:	21 (ideaal, zwak gereduceerd)
Gezond aderlijk bloed 2000:	22 / 23
Aderlijk bloed van een kanker patiënt:	28 (neutraal)
Gezonde urine:	24 (ideaal)
Urine van een kanker patiënt:	12 (sterk gereduceerd)
Sinaasappelsap:	17 ( gereduceerd)
Chloor:	42 (volstrekt geoxideerd)

We zien dat het aderlijk bloed van een kanker patiënt neutraal is en dat de urine sterk gereduceerd is. Bij de uitscheiding van de gereduceerde urine verliest het lichaam en daarmee het bloed voortdurend elektronen.

### **12.1.3) De weerstand $r\hat{o}$**

De weerstand van het aderlijk bloed is het derde kenmerk dat Vincent meet om de mate van gezondheid of ziekte vast te stellen. Dit is een maat voor de hoeveelheid elektrolyten in het bloed en daarmee ook voor de osmotische druk. Elektrolyten zijn moleculen, ionen en zouten, die een rol spelen in de geleiding van elektriciteit in het bloed. In de landbouw wordt naast de pH ook de EC, de Exchange Capacity, van de bodem gemeten. De EC is een maat voor de geleiding van elektriciteit, die de voedingswaarde van de in de bodem aanwezige zouten weergeeft. Net zoals de weerstand bij Vincent moet de EC in de landbouw tussen bepaalde waarden gehouden worden, willen de gekweekte gewassen zich gezond ontwikkelen. Mensen die thuis wiet kweken, zorgen er zorgvuldig voor dat zowel de pH als de EC binnen de normwaarden blijven. Eigenlijk meet ook Vincent de geleiding in de oplossing en berekent hij op basis daarvan de weerstand. De moderne Westerse mens neemt de aanwezigheid van voldoende elektrolyten in zijn voeding nauwelijks bewust meer waar. Het toegevoegd zout en suiker van de industriële voeding bedriegen onze smaak. Topkoks echter kunnen dit nog wel. Dieren hebben daar geen enkele moeite mee. Koeien bijvoorbeeld gaan altijd zonder aarzelen voor dat gras of dat hooi dat het rijkst aan mineralen is. Albrecht heeft dat in proeven overtuigend aangetoond<sup>2)</sup>.

Bij jonge Franse volwassenen met een blakende gezondheid mat Vincent in 1950 een weerstand van het aderlijk bloed in vivo tussen de 190 en de 210 ohm per cm/cm<sup>2</sup>. In dit gebied noemt hij de weerstand dus gezond. Vincent constateert dat naarmate de leeftijd toeneemt de weerstand van het aderlijk bloed afneemt. Dit is eveneens het geval bij een belasting met zware metalen. Bij een tekort aan mineralen en spoormineralen neemt de weerstand toe. Dit laatste is ook het geval bij bepaalde psychoses.

Enkele voorbeelden van rô:

Zwaar belaste ochtend urine	:	30 (normaal)
Gezond aderlijk bloed	:	210 (ideaal)
Bloed van kanker patiënt	:	140 (veel te laag)
Mont-Roucous (bronwater)	:	40.000 (zeer goed)
Volvic (bronwater)	:	6.000 (net voldoende)
Vittel (bronwater)	:	960 (veel te laag)

De weerstand is een kenmerk dat erg belangrijk bleek te zijn voor de kwalificatie van water. Water dat een hoge weerstand heeft, zoals het bronwater van Mont-Roucous met een weerstand van 40.000 ohm, blijkt erg gezond te zijn. Dit water is van nature erg zuiver en bevat slechts 19mg aan droge stof per liter bij een temperatuur van 180 graden Celcius. Verder bevat het silicium. Volvic, ook een vrij zuiver bronwater, voldoet net aan de normen van de Bio-elektronica voor gezond water met een weerstand van 6.000 ohm per cm<sup>2</sup> en bevat relatief veel silicium. Spa Reine ook wel Spa blauw genoemd is een derde gezond bronwater met een weerstand van 15.500 ohm.

## 12.2) Gezonde voeding versus genezende voeding

Een staat van perfecte gezondheid bij de mens wordt dus tegenwoordig gekenmerkt door een pH van 7,2-7,3, een rH<sup>2</sup> van 22 en een weerstand rô tussen de 190 en 210 ohm. Als dezelfde metingen gedaan worden bij zieke mensen, dan zien we dat een bepaalde ziekte karakteristiek meetwaardes geeft, die duidelijk afwijken van de kenmerken van de perfecte gezondheid.

Cannepasse<sup>3)</sup> geeft bijvoorbeeld de volgende meetwaarden aan voor gezonde mensen en verschillende soorten kankerpatiënten.

Tabel 1

Meetwaarden	PH	RH <sup>2</sup>	Rô
Gezond aderlijk bloed	7,3	22	210
Gezonde urine	6,8	24	30
<b>Pre-cancereus</b>			
Aderlijk bloed	7,5 – 7,6	24,7 – 26	160
Urine	6 - 6,2	21 – 22	50 – 60
<b>Geneselijke kanker</b>			
Aderlijk bloed	7,5 – 7,8	26 – 27	140
Urine	5,5	< 20	60 – 120
<b>Ongeneselijke kanker</b>			
Aderlijk bloed	7,6 – 8,9	27 – 32	<120
Urine	<5	< 18	<120

De verschuiving in de basische en geoxideerde richting van het aderlijk bloed in Tabel 1 is duidelijk. De urine verschuift als spiegelbeeld daarvan in de zuurdere en gereduceerde richting. Cannepasse geeft verder aan dat menselijk leven alleen maar mogelijk is binnen een waardebereik van de pH van 6 tot 9,4 en van de rH<sup>2</sup> van 15 tot 35 gemeten in het aderlijk bloed.

Dr. Paul Bosson heeft in 1956 van een aantal belangrijk infectie ziektes de karakteristieke pH en rH<sup>2</sup> bepaald. Dit betekent dat bij de meeste, maar niet alle, patiënten met een bepaalde ziekte deze karakteristieke pH en rH<sup>2</sup> in het aderlijk bloed geconstateerd kon worden. Bosson waarschuwt er voor dat het niet gaat om exacte waardes, maar om kleine gebieden. Verder zijn er verschillen tussen mannen en vrouwen, maar vooral tussen rassen. Ook de voeding speelt een rol en met name de hoeveelheid natrium in die voeding.

Vanuit dit perspectief kunnen we dus zeggen dat een van de taken van *gezonde* voeding is om de pH en rH<sup>2</sup> van het aderlijk bloed in vivo van een gezond mens ongeveer op de waardes te houden die karakteristiek zijn voor de perfecte gezondheid.

*Genezende* voeding echter is een therapeutische voeding. Deze heeft als taak om de afwijkende pH en de rH<sup>2</sup> van het aderlijk bloed van een ziek mens weer terug te brengen naar de waardes die karakteristiek zijn voor de perfecte gezondheid.

*Ziekmakende* voeding daarentegen is een voeding die de meetwaardes van het aderlijk bloed verder af doet wijken van de meetwaardes, die karakteristiek zijn voor de perfecte gezondheid.

Hieruit volgt de uiterst belangrijke conclusie dat een gezond dieet dus niet hetzelfde is als een genezend dieet. Het genezende dieet moet afgestemd zijn op de specifieke verstoring van het biologische terrein. Het biologische terrein kan volgens Cannenpasse in navolging van Vincent op vier verschillende manieren verstoord zijn ten opzichte van het ijkpunt voor de perfecte gezondheid.

- Het aderlijk bloed kan te basisch en te gereduceerd zijn. In dit gebied vinden we bacteriële infectie ziektes zoals bijvoorbeeld cholera, pest en tyfus. Cannenpasse noemt dit het gebied waarin de rotting en de ontbinding van organische bestanddelen plaatsvindt. Dit is het gebied van dood en bederf.
- Het aderlijk bloed kan te zuur en te geoxideerd zijn. Dit is het gebied van de schimmelachtigen. Hierin zijn bijvoorbeeld ziektes als tuberculose, lepra en kinderverlamming te vinden.
- Het aderlijk bloed kan te basisch en te geoxideerd zijn. In dit gebied vindt de bio-elektronica al onze Westerse beschavingsziektes. Dit zijn onder ander alle soorten kanker, alle soorten leukemie, tromboses, aderonsteking, infarcten, multipele sclerose, virusziektes zoals hepatitis B en C en de psychoses.
- Het vierde gebied is zuur en gereduceerd. In dit gebied vindt de bio-elektronica de natuurlijke vitamines, de enzymen, de melkzure bacteriën en de bacteriën die in het darmkanaal de B vitamines produceren. Cannenpasse noemt dit het gebied waarin het leven ontstaat. Echter als het aderlijk bloed *te* zuur en *te* gereduceerd wordt, vinden we ook in dit gebied ziektes, zoals bijvoorbeeld een bepaalde vorm van suikerziekte, ontsteking van de lever en hersenvliesontsteking.

Gezien het feit dat het biologische terrein volgens de bio-elektronica op deze vier verschillende manieren verstoord kan zijn, zijn er ook vier principieel verschillende soorten genezende diëten. Hiermee is één van de bronnen van verwarring rond gezonde voeding gelokaliseerd. Tot nu toe gingen we er, ook in dit boek, impliciet vanuit dat gezonde voeding hetzelfde is als genezende voeding en dat een bepaalde gezonde voeding ook voor elke soort zieke gezond zou zijn. Dat blijkt dus niet waar te zijn.

Kousmine voelde één en ander al intuïtief aan. In eerste instantie verbood zij bijvoorbeeld de consumptie van dierlijke eiwitten die verzurend werken. Na twee of drie maanden als de toestand was verbeterd, stond zij dierlijk eiwit weer toe. Naarmate men gezonder werd, mocht men ruimhartiger met haar voedingsregels omgaan.

Ook Dr. Schnitzer maakt onderscheid tussen de zure en gereduceerde Schnitzer Intensivkost voor zieke mensen en de minder zure en gereduceerde Schnitzer Normalkost voor gezonde mensen.

Het aderlijk bloed van de mens in onze huidige Westerse samenlevingen is in zijn algemeenheid vooral te basisch en te geoxideerd, vergeleken met het ijkpunt van de perfecte gezondheid. Dat wil zeggen dat dit aderlijk bloed gekenmerkt wordt door een pH duidelijk groter dan 7,3 en een rH<sup>2</sup> duidelijk groter dan 22. Dit hebben we bovenstaand al gezien in Tabel 1. Ziektes die zich in dit terrein onder andere kunnen ontwikkelen zijn volgens Vincent alle soorten kanker, alle soorten leukemie, tromboses, aderontstekingen, infarcten, multipole sclerose, de “nieuwe” virusziektes en psychoses. Kortom al die ziektes die in onze tijd in opmars zijn. Koorts speelt hier geen of een bescheiden rol.

Een geoxideerd en basisch aderlijk bloed wijst op vervuiling van het biologische terrein. Ook Hulda Clark constateert een verband tussen een biologisch terrein dat vervuild is en het optreden van kanker. Bij haar kanker patiënten vindt zij bijvoorbeeld altijd een bepaalde parasiet, *Fasciolopsis buskii*, die van origine in de darmen thuishoort en daar betrekkelijk ongevaarlijk is. In het geval van kanker echter vindt zij deze parasiet altijd in de lever. De larven van deze parasiet vindt zij in de kanker tumoren. Iets wat volstrekt abnormaal is. Deze parasiet kan zich echter pas in de lever vestigen als deze vervuild is en dus een terrein aan deze parasiet aanbiedt waarin deze kan floreren. De rol die deze parasiet volgens haar speelt bij het ontstaan van kanker wordt in detail beschreven in de eerste veertig bladzijden van haar boek “The Cure for all Advanced Cancers”.

Ook bij veel degeneratieve en chronische ziekten en bij sommige psychoses vindt Hulda Clark, naast een vervuiling van het biologische terrein, diverse menselijke parasieten, die zich op abnormale maar vervuilde plaatsen in het lichaam ophouden. Zie hiervoor haar boek “The Cure voor all Diseases”.

De ongebruikelijke ideeën van Hulda Clark worden door de reguliere oncologie en de reguliere medische wetenschap afgewezen. Deze wijzen erop dat de plaatsen in het lichaam waarop Hulda Clark bepaalde parasieten meent te vinden niet in overeenstemming zijn met de bevindingen tot nu toe. Verder vindt Hulda Clark soorten parasieten in Noord Amerikaanse lichamen, die daar nog nooit eerder gevonden zijn. Normaal gesproken komen ze veel zuidelijker voor.

Ik vraag me echter af of het niet de huidige, historisch gezien abnormale, vervuiling van onze lichamen is die mogelijk maakt dat deze parasieten zich op ongebruikelijke plaatsen in het lichaam kunnen vestigen. Dat zou ook verklaren waarom nu ook parasieten, die normaal gesproken niet voorkwamen in de USA, door deze vervuiling (oxidatie) nu mensen kunnen vinden die een (vervuild) terrein aanbieden waarop ze kunnen floreren.

Hoe gezonder mensen zijn hoe dichter de gevonden waardes bij het ijkpunt voor de perfecte gezondheid liggen. Dat het aderlijk bloed van de huidige Westerse mens zo basisch en zo geoxideerd is geworden, wordt ook door de bio-elektronica vooral toegeschreven aan onze moderne wijze van leven en met name aan onze moderne industrieel bewerkte voeding, ons modern industrieel bewerkt drinkwater en onze moderne industrieel verontreinigde lucht en de resulterende moderne vervuiling van onze lichamen. Dit zijn de bijverschijnselen van de materialistische natuurwetenschappelijke manier van denken, die de denkmethoden ontwikkeld aan de hand van de dode natuur toepast op de levende natuur zonder die levende natuur te kennen. Bij Kousmine zijn we al uitgebreid ingegaan op de moderne landbouw, de moderne manier waarop voeding industrieel geproduceerd wordt en de resulterende moderne voeding. Hier zullen we dat niet nog eens herhalen. Vincent voegt hierbij nog het element van de industriële behandeling van drinkwater toe.

Cannepasse zegt dat met name de hoge consumptie van industrieel geproduceerde witte suiker het biologische terrein van het aderlijk bloed sterk in de basische en geoxideerde richting verschuift. Witte suiker heeft een pH van 7,4 en een rH<sup>2</sup> van 26. Het maakt dit terrein daarmee geschikt voor het ontstaan van kanker, leukemie, hart en vaat ziektes, de virusziektes en niet in de laatste plaats de zwaarlijvigheid. Bekend is dat tegenwoordig circa 50% van de calorieën van de Franse en Amerikaanse teenager gedekt wordt door de een of andere vorm van industrieel geproduceerde witte suiker, meestal in verborgen vorm, in frisdranken, in consumptie ijs, in broodbeleg in zoete toetjes etc, etc.

Volgens Dr. Schnitzer duurt het ongeveer twintig jaar, nadat witte bietsuiker geïntroduceerd wordt in een samenleving die dit voorheen niet consumeerde, voordat de waarden van het aderlijk bloed zo ver verschoven zijn dat bovenstaande ziektes een geschikte voedingsbodem vinden. Echter de gestage consumptie van suiker maakt het bloed gelijktijdig ongeschikt voor ziektes, zoals tyfus, pest en cholera, die vooral floreren in een relatief gereduceerd aderlijk bloed.

Zonder het echt hard te kunnen maken, stelden ook Kousmine, Dr. Schnitzer en Ann Wigmore al dat het vooral de moderne voeding is die ons lichaam een geschikte voedingsbodem maakt voor ziekte. Vincent toont echter keihard aan met behulp van metingen van de pH en de rH<sup>2</sup> dat de hele litanie van moderne degeneratieve ziektes vooral verschijnt bij zieken waarvan de meetwaarden van het aderlijk bloed ten opzichte van de meetwaarden voor de perfecte gezondheid sterk in de basische en geoxideerde richting zijn verschoven. De bio-elektronica toont verder aan dat de moderne, steeds kunstmatigere, steeds verder bewerkte, voeding het biologische terrein van de Westerse mens steeds meer verstoort en het aderlijk bloed steeds verder brengt in een meer basische en geoxideerde toestand.

Een voorbeeld werd bovenstaand al gegeven in de vergelijking tussen modern witbrood en ouderwets volkoren zuurdesembrood. Bijgevolg moet genezende voeding voor onze Westerse samenleving het aderlijk bloed vooral minder basisch en minder geoxideerd maken en het daarmee terugleiden naar het ijkpunt van de perfecte gezondheid.

### 12.3 Genezende voeding

Om het biologische terrein van de zieke Westerse mens terug te leiden in de richting van het ijkpunt van de perfecte gezondheid beveelt ook de bio-elektronica een dieet aan dat voornamelijk vers, rauw, biologisch en thuis bewerkt is of dat gekiemd of melkzuur gefermenteerd is. Enkele voorbeelden van de meetwaarden van dit soort voeding, zoals Vincent die bepaald heeft, volgen onderstaand.

Tabel 2

<b>Rauwe groenten</b>	<b>PH</b>	<b>rH<sup>2</sup></b>
Peentjes	5,49	9,5
Komkommer	6,18	17
Sterrenkers	5,5	9,5
Zwarte radijs	5,95	9,5
Selderie	5,73	9,5
Rammenas	6,5	13

Alle soorten sla zullen ook goede waarden hebben. Maak daarom van sla en bovenstaande soort groenten een rauwkostsalade en maak deze salade aan met ambachtelijk geproduceerde ongepasteuriseerde en ongefiltreerde appelazijn en met spijsolie van de eerste koude persing. Gebruik hierin alleen ambachtelijk gewonnen zeezout en eventueel wat kruiden. Het belang voor de gezondheid van de dagelijkse consumptie van een grote verse en rauwe salade, zoals aanbevolen door Ann Wigmore, Dr. Schnitzer en Kousmine blijkt uit bovenstaande tabel. Doe ook wat fijn gesnipperde zeewier door de salade voor de aanvoer van spoormineralen. Zeewier wordt vooral door Ann Wigmore aanbevolen. Als u problemen met uw schildklier hebt vraag dan eerst aan de huisarts of u zeewier mag gebruiken, want zeewier is erg rijk aan jodium.

Rijp fruit is vooral zuur. Rijp fruit biedt vooral veel H<sup>+</sup> of protonen aan.

Tabel 3

<b>Rauw fruit</b>	<b>PH</b>	<b>RH<sup>2</sup></b>
Aardbeien	4	23
Abrikozen	3,5	24
Aalbessen	3,5	15
Citroenen	2,5	18
Grapefruit	4,2	22
Sinaasappelen	3,4	19,5
Zwarte bessen	5,5	20
Frambozen	3	20
Druiven	3,4	17,8



Dr. Schnitzer zegt dat de consumptie van rauw fruit niet belangrijk is voor de gezondheid. Fruit zoals we dat tegenwoordig kennen is een product dat pas heel laat in de evolutie van de mens gekweekt is. Het kwam dus niet of nauwelijks voor in het oerdiët waarop de mens geëvolueerd is. Echter als *therapeutisch* tegenwicht voor het basische aderlijk bloed zoals we dat tegenwoordig in onze Westerse maatschappij kennen, is het *zure* fruit volgens de bio-elektronica wel degelijk belangrijk en met name als genezende voeding.

Bij fruit is het belangrijk dat het van biologische herkomst is. Fruit is erg kwetsbaar voor met name schimmelziektes en wordt daarom vaak met landbouwvergif behandeld. Als u echter geen biologisch fruit kan vinden of betalen, eet dan het gangbare fruit, maar was het goed en schil het. Het Budwig papje zoals Kousmine dat aanbeveelt is een lekkere manier om dagelijks fruit te eten. Als u s'ochtends en aan het eind van de middag lekkere trek krijgt, eet dan een of twee stuks rijp fruit op de lege maag.

Melkzuur gefermenteerde groenten, gekiemde granen en kruiden hebben uitstekende meetwaarden. We kunnen de volgende waarden uit een grafiek van Vincent bij benadering aflezen.

Tabel 4

Melkzure gefermenteerde groenten	pH	rH <sup>2</sup>
Bieten	4,7	4
Worteltjes	4,8	6
Zuurkool	4,7	9
<b>Kruiden</b>		
Bio knoflook	5,5	8
Peterselie	5,8	7+
<b>Gekiemde zaden en granen</b>		
Alfalfa	5,3	3
Rogge	6,5	1

Ann Wigmore wijst als verklaring voor het belang van de melkzure fermentatie en het kiemproces op de grote hoeveelheden vitaminen en enzymen die hierbij ontstaan. Let ook op de bijzonder gunstige waarden van gekiemd granen en zaden. Renzenbrink<sup>4)</sup> wijst op het feit dat de melkzure bacteriën een gereduceerde omgeving in stand houden in het maagdarmkanaal. Verder zien we in tabel 4 de bijzonder gunstige meetwaarden die bij deze processen ontstaan. In de bio-elektronica wordt het gereduceerde en zure gebied dan ook gekenschetst als het gebied waarin het leven ontstaat.

De bio-elektronica doet voor *genezende* voeding voor de degeneratieve ziektes van de Westerse mens de volgende aanbevelingen:

- Rauwe groenten, zowel wortel, stengel als blad, zijn min of meer gereduceerd en zwak zuur. Voorbeelden zijn rode bieten, wortelen, radijs, komkommer, selderie, groene kool, sla etc. Kijk voor rauwe groenten bij Dr. Schnitzer.

- Wortelgroenten mogen echter alleen biologisch gegeten worden. Zij concentreren het landbouwvergif, als dat gebruikt wordt. Kousmine noemt het voorbeeld van prachtige niet biologische worteltjes, die dodelijk bleken te zijn voor de konijnen waaraan ze gevoerd werden. Gelukkig werden de mensen die deze worteltjes gegeten hadden alleen maar ziek.
- Melkzuur gefermenteerde groenten zijn gereduceerd en zuur. Zij saneren de hele spijsvertering. De melkzuurbacteriën zorgen voor het juiste gereduceerd terrein in de darmen waardoor rotting bacteriën geen kans hebben. Voorbeelden zijn echte zuurkool, echte augurken op zuur, gefermenteerde bieten etc. (Zie, “Making Sauerkraut and pickeld vegetables at Home”, of het kookboek “Nourishing Traditions”)  
**Pas op!** Melkzuur gefermenteerde groenten worden vaak nagemaakt, dat is goedkoper en de smaak is soms aangenamer. Zij worden ook vaak gepasteuriseerd en verliezen daarmee hun waarde voor de gezondheid. Overtuig u in de natuurvoedingswinkel dat het om echte natuurlijk gefermenteerde ongepasteuriseerde groenten gaat. Of leer zelf zuurkool maken. Eet echte zuurkool rauw, dat is best lekker. Kijk voor inspiratie met betrekking tot melkzure fermentatie ook bij Ann Wigmore.
- Vrijwel alle soorten vers en rijp biologisch fruit zijn zuur en zwak gereduceerd. Voorbeelden zijn appels, sinaasappelen, kersen, pruimen, abrikozen, kiwi, caci, bessen, citroenen. Zon gedroogd fruit zoals pruimen en abrikozen worden ook aanbevolen. Laat ze wel een dag inweken in water van een goede kwaliteit (Spa Reine, Volvic of Mont Roucous).
- Ongebrande noten zoals hazelnoten, amandelen, paranoten, walnoten etc. Kijk voor inspiratie bij Ann Wigmore en Dr. Schnitzer. Koop ze in de dop en kraak ze zelf. Let goed op dat ze niet ranzig smaken! Alleen dan kunt u zeker zijn van de waarde voor de gezondheid.
- Gekiemde zaden en granen zoals bijvoorbeeld tarwe, spelt, alfalfa, radijs, linzen, sterrenkers etc. Bij de natuurvoedingswinkel zijn zakjes kiemmix verkrijgbaar. Kijk voor het kiemen van zaden, granen en noten bij Ann Wigmore.
- Verse kruiden zoals bijvoorbeeld ui, knoflook, peterselie en basilicum zijn ook gereduceerd en zuur.
- Drink alleen zuiver water, met minder dan 20 mg droge stof per liter bij 180 graden Celcius zoals Mont Roucous en melkzuur gefermenteerde dranken zoals bijvoorbeeld kombucha, Kanne Brooddrank, kefir of acidofilus melk.

Kenmerkend voor deze aanbevelingen is dat de genoemde voedingsmiddelen gereduceerd en zuur zijn. Dit lijkt in tegenstelling met de leer van de basenvormende en zuurvormende voedingsmiddelen. Groenten en rijp fruit worden daarin gezien als basenvormend en dus goed voor de gezondheid als het lichaam verzuurd is. Vlees en granen worden gezien als zuurvormend en dus slecht voor de gezondheid bij een verzuurd lichaam.

Hier worden echter de begrippen basen en basenvormend en zuur en zuurvormend door elkaar gehaald. De arts Gabriel Cousens geeft daarom in zijn boek *Conscious Eating* op blz. 249 het volgende voorbeeld:

“Een rijpe organische citroen bevat een hoge concentratie aan organische zuren en proeft dan ook zuur. Zo’n citroen wordt beschouwd als een zure vrucht. Naast de organische zuren bevat de citroen ook veel basenvormende mineralen. De spijsvertering zet de organische zuren van de citroen om in water en kooldioxide, die door het lichaam uitgescheiden worden. De basenvormende mineralen blijven achter en bestrijdende de verzuring in het lichaam.”

We zien hier dus hoe een zeer zure vrucht zoals een citroen toch basenvormend kan werken. Essentieel is dat deze zuurheid ontstaat op basis van organische zuren die door het lichaam afgebouwd kunnen worden. Coca Cola bijvoorbeeld is ook zuur door het daarin verwerkte fosforzuur. Dit fosforzuur is echter geen organisch zuur dat door het lichaam afgebouwd kan worden. Coca Cola bevordert dus wel de verzuring van het lichaam. Vlees en granen daarentegen zijn niet zuur, maar zijn wel zuurvormend.

Dat het hier om een schijntegenstelling gaat blijkt ook uit het feit dat beide benaderingen dezelfde dieet voorschriften geven in het geval van een verzuurd lichaam. Namelijk veel (verse en rauwe) groenten en rijp fruit en weinig granen en dierlijke eiwitten, verder zo min mogelijk industrieel geproduceerde voedingsmiddelen, zoals bijvoorbeeld witte suiker dat ook als zuurvormend beschouwd wordt.

#### **12.4) De waarde van granen voor de gezondheid**

Als we de voedingsadviezen van de bio-elektronica vergelijken met de drie diëten, dan zien we dat ze een grote mate van overeenkomst vertonen, behalve dat Cannenpasse weinig zegt over de rol van granen. Toch kunnen we een relatie tussen granen en de bio-elektronica leggen.

AnnWigmore kiemt het graan en fermenteert het. Dr. Schnitzer weekt het vers gemalen graan. Kousmine kiemt het graan, weekt vers gemalen graan in kleine hoeveelheden en kookt graan in grotere hoeveelheden.

Bijna alle door Weston Price onderzochte gezonde samenlevingen aten de een of andere vorm van graan in grote hoeveelheden. Ook het dieet van de gezonde ratten van McCarrison bevatte volkoren tarwe. De Hunzakuts aten naast tarwe, gerst, gierst en boekweit.

De consumptie van *biologische*, op *vruchtbare* bodem verbouwde *kiemkrachtige* niet hybride granen is kennelijk een essentieel onderdeel van een gezond dieet. Tegenwoordig zijn helaas veel mensen allergisch geworden voor granen en met name voor tarwe. Het is niet onmogelijk dat dit komt door het feit dat moderne hybride granen uit economische motieven vaak speciaal ontwikkeld en geselecteerd zijn om met behulp van kunstmest en landbouwvergif een hoge opbrengst te geven. Deze selectie op een hoge opbrengst gaat ten koste van de waarde van deze granen voor onze voeding en gezondheid. Niet alleen is de kiemkracht van dit soort moderne graanrassen sterk achteruit gegaan, ze zijn ook genetisch af gaan wijken van de rassen die in de loop van vele duizenden jaren door boeren voor hun eigen gebruik en hun eigen gezondheid geselecteerd zijn. Tarwe is het graan waar wetenschappelijk het meest aan geknutseld is. Mensen die allergisch voor graan zijn, zijn dit meestal voor tarwe. Spelt is een oervorm van tarwe.

Mensen die allergisch voor tarwe zijn, kunnen spelt vaak wel verdragen. Gelukkig kunnen dit soort moderne graanrassen niet biologisch verbouwd worden, omdat ze zonder kunstmest en landbouwvergif een te lage opbrengst laten zien. Houdt u dus bij **kiemkrachtig** biologisch graan.

Professor Dr. Werner Kollath<sup>5)</sup> heeft meer dan vijftig jaar geleden diepgaande onderzoeken gedaan naar het belang voor de gezondheid van granen en heeft aangetoond dat ook verhitte granen bijdragen aan een goede gezondheid. Hij heeft aangetoond dat de gezondheid van ratten, die totaal ondermijnd was door voeding met wit brood, slechts gedeeltelijk hersteld kon worden door het volledige scala van voedingssupplementen. Alleen als de ratten onverhit volkoren graan te eten kregen, werden ze weer helemaal gezond. Er zit dus iets onbekends in onverhit volkoren graan dat nodig is voor een uitstekende gezondheid.

Aan het eind van de tweede wereldoorlog kon Kollath in Duitsland de gezondheid van ondervoede en zieke mensen, die door de oorlog op de vlucht geslagen waren, in korte tijd herstellen op basis van vers gemalen kiemkrachtig graan dat, na het inweken in leidingwater, rauw gegeten werd (de zogenaamde Frischkornbrei). Net zoals Pottenger ontdekte hij dat er een essentiële onbekende factor in voeding aanwezig is, die door verhitten vernietigd wordt. Tegenwoordig wordt vaak gedacht, dat die onbekende factor de vitaminen en enzymen zijn, die reeds bij een temperatuur van 60 graden Celcius totaal vernietigd zijn. Kollath heeft middels rattenproeven echter aangetoond, dat graan dat tot 160 graden Celcius verhit wordt, zijn waarde voor de gezondheid behoudt.

Echter, in graan dat boven de 180 graden Celcius verhit is, is de onbekende factor verdwenen. Hij noemt dit feit enorm belangrijk. Dit geeft aan dat in bijvoorbeeld gekookte haverpap de onbekende factor nog wel aanwezig is. In brood komt deze factor niet meer voor in de harde korst, maar nog wel in het zachte binnenste. Dit betekent verder dat deze factor in de gekookte, gestoomde en gestoofde granen van Kousmine ook aanwezig is.

Kollath vindt de onbekende factor vooral rijkelijk in granen, maar ook in knollen, wortelen, noten en alle verdere zaden. Verder wordt de onbekende factor ook gevonden in bloed en in de grotere klieren zoals lever en zwezerik. Deze laatste zijn allemaal eiwitten die biologisch actief zijn in het metabolisme van het lichaam. Het vlees dat we tegenwoordig eten is vooral biologisch niet actief spierweefsel. Hierin komt de onbekende factor niet of nauwelijks voor.

Hoewel de waarnemingen van Kollath als een paal boven water staan, is de onbekende factor nooit geïsoleerd. Zijn benadering is in vergetelheid geraakt. Gelukkig hebben onafhankelijke denkers zoals Kousmine en Dr. Schnitzer zijn waarnemingen hoger geplaatst, dan een eventuele theoretische verklaring en hebben zij de benadering van Kollath in hun diëten geïntegreerd. Ann Wigmore heeft de waarde van granen, zaden en noten voor de gezondheid waarschijnlijk in haar jeugd in Litouwen leren kennen.

Kousmine rapporteert de volgende persoonlijke ervaring met de consumptie van vers gemalen en meteen daarna geweekte granen. Op een gegeven ogenblik kreeg zij ontstoken tandvlees en begonnen haar tanden en kiezen te wiebelen. Met andere woorden, ze stonden steeds losser in de kaak. Haar tandarts zei dat het vooruitzicht was dat al haar tanden en kiezen uit zouden vallen en dat daar niets aan te doen was.

Kousmine wist, dat dit soort problemen in Duitsland met succes behandeld waren door Kollath met geweekte vers gemalen *kiemkrachtige* biologische tarwe. Zij probeerde dit ook en binnen drie maanden stonden haar tanden en kiezen weer rotsvast in haar kaken.

Kollath rapporteert dat, na introductie van een dieet op basis van vers gemalen en geweekt graan, de frequentie van tandbederf duidelijk terugloopt, de ontkalking van de tanden neemt af en de ontstekingen van het tandvlees houden op. Hij rapporteert verder dat uit onderzoeken van schedels sinds 1720 in Silezië (ligt tegenwoordig in Polen) gebleken is dat het tandbederf voor het eerst een beperkte stijging vertoonde na het verdringen van de voeding op basis van graanpap door de aardappel. Zoals Weston Price al signaleerde is tandbederf bijna altijd het eerste begin van het verval van de gezondheid.

Kollath noemt twee manieren om de mate van kiemkracht van graan te bepalen.

- Het laten kiemen van graan en de verhouding tussen niet ontkiemde en gekiemde graankorrels bepalen als de kiemen tien centimeter lang zijn. Als minder dan 90% van de graankorrels ontkiemd, is de kiemkracht niet goed meer.
- Het leggen van de graankorrels in tetrazolium. Deze stof kleurt de kiemkrachtige graankorrels binnen 24 uur intens rood.

Levende kiemcellen van de graankorrels hebben een grote reductiekracht en reageren met het tetrazolium. Dode kiemcellen hebben die reductiekracht niet meer en kleuren dus niet rood. Hier wordt de relatie met de bio-elektronica duidelijk. De kiemkrachtige levende graankorrels zijn sterk gereduceerd. We zien dat ook in de bovenstaande tabel 4, waarin de kiemende zaden en granen een extreem lage  $rH^2$  van 3 en 1 laten zien. Met andere woorden ze gaan geheel gehuld in wolken van los gebonden elektronen. Kiemend lijnzaad vertoont dit verschijnsel in de sterkste mate.

In Nederland is het tegenwoordig echter moeilijk om kiemkrachtig graan te vinden. Graan dat bestemd is voor de landbouw als zaaizaad moet heel kiemkrachtig zijn. Dat wil zeggen dat meer dan 90% van de zaden moet ontkiemen. Dit graan wordt onder de dertig graden Celcius gedroogd. Graan bestemd voor de consumptie wordt vaak boven de dertig graden Celcius gedroogd en wordt daardoor afhankelijk van de gebruikte temperatuur veel minder kiemkrachtig. Informeer bij uw natuurvoedingswinkel.

Mijn voorlopige hypothese is dat de onbekende factor van Kollath waarschijnlijk geen stof is die in de graankorrel zit, maar een eigenschap van de graankorrel, de kiemkracht. Het vermogen om weer leven voort te brengen. In het geval van granen overleeft dit vermogen, dat samenhangt met de gereduceerdheid van de graankorrel, kennelijk voor enige tijd de verhitting. Uit de kattenproeven van Pottenger blijkt dat dit voor vlees en melk niet het geval is. Deze moeten dus vers en rauw genuttigd worden om hun waarde voor de gezondheid te behouden.

### 12.5) Verdere aanwijzingen

De bio-elektronica wijst dus voor genezende voeding in de richting van vers, rauw biologisch, gekiemd en melkzuur gefermenteerd eten. Het eten mag op geen enkele wijze met industriële productie methoden in aanraking geweest zijn. Hoeveel vers en rauw hangt af van de mens in kwestie, zijn gezondheid en zijn omstandigheden. Als men zich gezond voelt, dan wordt vaak aanbevolen om ongeveer 50% van de dagelijkse calorieën vers en rauw te eten. Naarmate men minder gezond is, gaat dit percentage naar de 80 toe. Zeer belangrijk bij dit alles is dat het eten en drinken lekker blijft, zodat men met smaak eet, anders verteert het niet goed.

De bio-elektronica adviseert, net zoals Kousmine, om niet in water te koken, maar waar mogelijk het te koken eten te stomen. Hierdoor blijven ook gekookte groenten gereduceerder en zuurder dan bij koken in water. Ook gaan er minder mineralen verloren dan bij koken in water. Gestoomde biologische groenten hoeven daarom vaak niet extra gezouten te worden. Niet biologische groenten worden gereinigd door het stomen. Eventueel aanwezige vervuiling is vaak wateroplosbaar en valt met de condens in het water van de stoompan.

Is men eenmaal weer goed gezond dan moet het dieet aangepast worden en moeten er meer granen geconsumeerd worden om het gezonde evenwicht te bewaren tussen zuurvorming en basenvorming in het aderlijk bloed. Zou het bindweefsel toch te basisch en het bloed toch te zuur worden, dan moeten er ook dierlijke eiwitten in het dieet opgenomen worden om het zuur / base evenwicht op het juiste punt in te stellen. Het bindweefsel wordt dan zuurder en het aderlijk bloed basischer.

Met andere woorden, men kan in de eerste instantie zijn gezondheid sterk verbeteren door vooral verse en rauwe groenten en rijp fruit te eten. Is men hierin te fundamentalistisch en te dogmatisch en gaat men er te lang mee door, dan schiet men het ijkpunt van de perfecte gezondheid voorbij en geeft men een andere soort ziektes een kans. Dit is ook de verklaring waarom de gezondheid van veel mensen in de eerste instantie verbetert door een vegetarisch dieet, maar waarom diezelfde mensen minder gezond worden als ze zo'n dieet jarenlang volhouden.

Is men redelijk gezond, dan kan men in zijn algemeenheid gewoon zijn **gezonde** trek volgen. Een vegetariër bijvoorbeeld, die trek in een biefstuk krijgt, kan die biefstuk maar beter eten. Zijn lichaam geeft met die trek aan dat het behoefte aan vlees heeft. Zin in bijvoorbeeld snoep, ijs of frisdrank daarentegen heeft te maken met een suikerverslaving, die we vrijwel allemaal in mindere of meerdere mate hebben.

Opgepast moet worden dat we geen groentes rauw gaan eten, die daar niet voor geschikt zijn. Rauwe bloemkool of brokolie bijvoorbeeld zijn nogal hard en vezelachtig en kunnen daardoor de darmen irriteren en met name de kringspier die rechts onder in de buik de overgang tussen de dunne en de dikke darm afsluit. Als deze kringspier daardoor ontsteekt en gaat kieren, dan kunnen ongewenste bacteriën uit de dikke darm op bezoek gaan in de dunne darm. Kijk ook uit voor pure tarwe zemelen, deze zijn onoplosbaar en vezelachtig. Zij kunnen de darmen ook irriteren.

Houdt het om te beginnen bij groenten waarvan u weet dat ze in het algemeen rauw gegeten worden en waarvan uw ervaring is dat u ze goed verdraagt. Kijk voor rauwe groenten bij Dr. Schnitzer.

De bio-elektronica verbiedt, alle verzadigde en industrieel bewerkte vetten, alle geraffineerde suikers, alle geraffineerde zouten, alle geraffineerde melen en met name wit, met chloor gebleekt meel dat totaal geoxideerd is en alle producten waar dat in gebruikt wordt. Pesticidevrije, onverhitte en dus koudgeslingerde honing in kleine hoeveelheden wordt door de bio-elektronica toegestaan. Verder zijn verboden gesuikerde (fris)dranken, kunstmatige zoetmiddelen, roken, het gebruik van sterke drank en verder alle industrieel bewerkt voedsel. De sterke voorkeur gaat uit naar zoveel mogelijk biologisch geproduceerd voedsel.

Als u de koffie niet kunt missen, ga dan over op 100% Arabica in plaats van Robusta. Arabica bevat minder dan de helft aan cafeïne dan Robusta en is verfijnder van smaak maar duurder. Beperk u tot twee of drie kopjes *zonder suiker of kunstmatige zoetmiddelen*. Koffie is geen voedingsmiddel. Het is een genotmiddel. Ik drink s' ochtends een dubbele espresso met melk van de beste biologische Arabica die er te vinden is en ik zie daar echt naar uit. Als het u vooral gaat om de opwekkende werking van koffie, probeer dan eens groene thee. Dit heeft de reputatie erg gezond te zijn, maar heeft ook een sterk opwekkende werking. Zie hiervoor "Gezond met groene thee" van Dr. J. Zittlau.

Twee glazen rode wijn van een goede kwaliteit per dag worden toegestaan in de bio-elektronica. Een moderne wijn is echter geen product van het terroir (grond) meer dat ambachtelijk gefermenteerd wordt op basis van de natuurlijke gisten op de druif. Tegenwoordig wordt de wijn gemaakt met behulp van in het laboratorium geproduceerde gisten door een academisch opgeleide oenoloog (een wijndeskundige). De moderne wijn is dus geen product meer van het terroir, maar van het werk van de oenoloog in de wijnkelder. Hiermee verliest ook de Appellation d'Origine Controlé (AOC) steeds meer aan waarde en is moderne wijn ook industrieel geproduceerd voedsel geworden. Dit soort wijn is daarmee mijns inziens af te raden.

Twee glazen per dag van een biologische rode wijn, die traditioneel ambachtelijk gefermenteerd is, lijkt mij niet ongezond en is best lekker. Gebruik de wijn bij voorkeur bij de maaltijd. Als u geen wijn drinkt, moet u daar vooral niet mee beginnen, tenzij als vervanger voor andere alcoholica. Wordt niet te fanatiek en maak het u zelf niet te moeilijk. Het leven moet wel plezierig blijven. Als u daarvoor de tijd heeft, integreer dan telkens duurzaam een nieuwe gezonde eetgewoonte in uw manier van eten als u daar aan toe bent. Wees zuinig op uw laatste voedingszonden. Het lijkt mij echter verstandig om alle geraffineerde witte suiker, witmeel en alle producten waar dat in zit langzaam maar zeker uit te bannen. Af en toe zondigen, een lekker ijsje met slagroom na een etentje in een restaurant bijvoorbeeld, moet kunnen, als uw gezondheid geen reden tot klagen geeft. Lukt het u niet om een overmatige suikerconsumptie aan banden te leggen, dan kan het eerdergenoemde boek "the Sugar's Addicts Total Recovery Program" u daarbij helpen.

## 12.6) Water en gezondheid

Als adviseur van 300 Franse gemeentes had Vincent de beschikking over veel statistisch materiaal. Zo kon hij de sterfte van de 57 grootste steden in Frankrijk per jaar per 100.000 inwoners in verband brengen met de kwaliteit van het water. Vincent vond dat hoe schoner, zuiverder en onbewerkter het drinkwater was hoe lager de sterfte (mortaliteit). Gemiddeld was de mortaliteit in deze steden in de onderzochte periode 1150 per 100.000 inwoners per jaar. Het drinkwater dat in steden gedronken werd met een ongeveer gemiddelde mortaliteit was industrieel bewerkt om het drinkbaar te maken en gechlloreerd om het steriel te maken. Het had een tamelijk hoog kalkgehalte. De gemeente met het zuiverste drinkwater, zonder enige bewerking, had een mortaliteit van 615. Vincent heeft de naam van deze gemeente nooit bekend gemaakt. Hij was bang dat half Frankrijk daar naar toe zou gaan verhuizen. Het vermoeden is dat het om Mozac, gelegen in de Puy-de-Dôme, gaat. De stad met de hoogste mortaliteit, 1520, was Roubaix een industriestad in Noord Frankrijk. Hier was het water industrieel drinkbaar gemaakt en gechlloreerd en het had een extreem hoog kalkgehalte.

Vincent doet vervolgens iets heel vervelends voor de drinkwaterindustrie. Hij laat statistisch zien dat de toename van de mortaliteit door kanker en hart en vaat ziektes van 1920 tot 1950 gelijk oploopt met de toegenomen industriële bewerking van het drinkwater. Dit is echter volstrekt geen bewijs dat de bewerking van drinkwater oorzaak is van de toegenomen sterfte. Echter de Franse stad Riom gaf sinds 1932 een aanzienlijke daling te zien van de sterfte aan kanker en hart- en vaat ziektes. In 1932 schakelde deze stad over van bewerkt en gechlloreerd drinkwater naar het zuivere en onbewerkte bronwater uit de bron van het naburig dorp Volvic genaamd. Van 1932 tot 1950 daalt de sterfte aan kanker en hart- en vaat ziektes in Riom van 500 per jaar naar ongeveer 230 per jaar. In alle andere steden blijft de sterfte aan kanker en hart- en vaat ziektes trendmatig stijgen. Uit de geschiedenis is verder bekend dat in de streek waar het onbewerkte bronwater van Volvic gedronken werd, zich nooit een pestepidemie noch enige andere epidemie heeft voorgedaan!

Vincent toont vervolgens aan dat kalkhoudend drinkwater, dat bewerkt en gechlloreerd wordt, zeer geoxideerd en basisch is. Hetzelfde geldt als dat water geoxideerd wordt met ozon om het steriel te maken. Het is dus arm aan elektronen en protonen nodig voor het leven. In water dat zo bewerkt is kunnen bacteriën inderdaad niet meer overleven. Echter, het blijkt dat hetzelfde geldt voor de mens. Het bloed wordt weliswaar door allerlei buffersystemen beschermd, maar als men dit water velen tientallen jaren lang drinkt, wordt het aderlijk bloed meer geoxideerd en meer basisch. Dit vormt het biologische terrein waarin de degeneratieve ziektes zoals bijvoorbeeld niet alleen kanker, maar ook trombose zich bij de mens kunnen ontwikkelen. Het duurt dus wat langer, maar net zoals de bacteriën gaan ook de mensen aan dit water dood.

De Amerikaanse arts Joseph M. Price praktiseerde gedurende 30 jaar in Michigan. Hij wijst erop dat Amerikaanse gemeenten in de jaren 1920 en 1930 begonnen met het chloreren van drinkwater. Pas daarna hebben hart en vaat ziekten hun grote ontwikkeling doorgemaakt, totdat ze in 1960 de eerste doodsoorzaak bij mannen waren geworden.



Autopsie op gesneuvelde Amerikaanse soldaten in Korea en in Vietnam, jonge jongens van negentien en twintig jaar, toonden aan dat 75 procent leed aan ver gevorderde aderverkalking. Hun drinkwater was gesteriliseerd met vijf maal de hoeveelheid chloor die nodig was om bacteriën en andere ziekmakers te doden. Zij konden alleen dit water drinken. Bij hun leeftijdgenoten in de VS, die overleden aan de gevolgen van auto ongelukken, werd dit niet in deze mate geconstateerd.

Joseph Price heeft een proef gedaan met 100 haantjes, die bij het begin van de proef 100 dagen oud waren. De helft van de haantjes werd gevoerd met een brij van maïs, haver en 5 % margarine gemengd met schoon putwater. De andere helft werd gevoerd met dezelfde brij gemengd met gechloreerd water. De haantjes op het gechloreerde water werden bleek, minder actief en waren kouwelijk. Hun kammen waren bleek en hingen. De haantjes op onbewerkt putwater werden groter, actiever met schone glanzende veren en helrode kammen. Autopsie op de haantjes die overleden in de gechloreerde watergroep toonde dikke gele aderverkalking in de hartslagader aan, vergrote harten en bloeduitstortingen in de longen. Slechts een paar haantjes uit de gechloreerde watergroep behaalde de leeftijd van een jaar<sup>6)</sup>.

We zien dus bij drinkwater hetzelfde als we gezien hebben bij industrieel bewerkt en geraffineerd zout, geraffineerde suiker, geraffineerd witmeel, geraffineerde spijsoliën en het verdere industrieel bewerkte voedsel. Op het moment dat een voedingsmiddel industrieel bewerkt wordt, verliest het kennelijk zijn waarde voor de gezondheid. Dit betekent echter zeer beslist niet dat elk water zomaar onbewerkt gedronken kan worden. De bio-elektronica staat het filteren van drinkwater in huis door omgekeerde osmose voor. Helaas is dit vrij prijzig. Het drinkwater in Nederland is overigens in het algemeen van duidelijk betere kwaliteit dan in Frankrijk, Engeland of Amerika. Het ruikt en smaakt ook niet naar chloor, zoals veel Frans, Engels en Amerikaans drinkwater wel doet.

Omgekeerde osmose heb ik geprobeerd en gebruik ik nog steeds. Ik ben er echter niet kapot van. Het apparaat is duur en vergt ieder jaar vrij duur onderhoud. Daarnaast gebruik ik een apparaat om water te vitaliseren volgens de inzichten van Viktor Schauberger. Dit is een apparaat dat meteen achter de watermeter ingebouwd wordt en dat water zijn oorspronkelijke vitaliteit teruggeeft door het op een zeer speciale manier te wervelen en te laten imploderen. Op basis van Hilversums leidingwater krijgt men dan een uitstekend smakend water. Het apparaat gebruikt geen elektriciteit, werkt niet met magneetvelden en behoeft geen onderhoud. Als ik moet kiezen, geef ik de voorkeur aan dit apparaat. (Zie [www.Gaia-Aqua.com](http://www.Gaia-Aqua.com))

Met de inzichten van Vincent over de betekenis van drinkwater voor de gezondheid is door de officiële Franse drinkwaterinstanties nooit iets gedaan. Sterker nog, in de Franse drinkwaterstatistieken wordt de kwaliteit van het drinkwater gerelateerd aan de geconstateerde bacteriële verontreiniging. Hoe lager deze verontreiniging is, hoe beter het drinkwater wordt gekwalificeerd. Of zoals onze Franse loodgieter het meesmuilend zei “hoe meer chloor ze in het drinkwater doen, hoe beter ze de kwaliteit noemen”.

Het dilemma voor de Franse drinkwatermaatschappijen is echter dat, als ze het water niet zouden behandelen en iemand wordt door een bacteriële besmetting van het water ziek, zij dan wettelijk aansprakelijk zijn.

Vincent toont op basis van mortaliteitsgegevens aan, dat alle Franse bronwaters van superieure kwaliteit komen uit een bodem van graniet of van vulkanische oorsprong (basalt). (Ariège, Bretagne, Vogezen, Elzas, Massif de Vire en het Centraal Massief). Graniet en basalt zijn gesteentes die voor een groot deel uit siliciumverbindingen bestaan. Verder zijn deze gesteenten vaak sterk paramagnetisch. Paramagnetisme is een zeer zwakke vorm van magnetisme. Zie hiervoor het boek "Paramagnetism" van Philip Calahan. In zijn Landbouwcursus wijst Rudolf Steiner in 1924 al op het belang van siliciumverbindingen zoals kiezelzuur, voor de ontvangst van bepaalde krachten uit de kosmos, die een rol spelen in de gezondheid en vruchtbaarheid van de aarde.

Philip Calahan Ph.D. toont in zijn boek "Paramagnetism" aan dat sterk paramagnetisch basalt of graniet als een soort antenne en versterker functioneert voor de ontvangst van ELF (Extra Low Frequency) straling uit de kosmos. Door middel van eenvoudige proefjes met radijszaad toont hij aan dat dit een grote positieve invloed heeft op de voorspoedige ontwikkeling van landbouwgewassen. Deze proefjes zijn zo eenvoudig dat elke middelbare scholier ze met succes na kan doen. Noreen Rikmans is zo'n scholier en doet verslag van haar experiment in het tijdschrift "Vruchtbare Aarde" nummer 4 jaargang 96.

In Nederlandse natuurvoedingswinkels is behalve Spa Reine (blauw, zonder bubbeltjes) vaak het bronwater van Mont Roucoux te vinden. Naast het water van MontCalm is dit volgens de bio-elektronica een van de gezondste bronwaters. Het is niet zo dat alleen de zuiverheid van het water van belang is. In dat geval zouden we gewoon gedistilleerd water kunnen drinken. Ondanks het feit dat we dus nog niet begrijpen waarom het bovenbeschreven drinkwater zo gezond is, moeten we de waarneming dat het zo is hoger achten dan het feit dat een goed sluitende verklaring nog ontbreekt.

De kenmerken van bovenstaande soorten gezonde bronwaters zijn een pH die tussen de 6 en de 6,9 ligt, een rH<sup>2</sup> die tussen de 24 en de 28 ligt en vooral een weerstand boven de 6000 ohm. Dit water is dus licht zuur, zwak gereduceerd en het bevat erg weinig mineralen. Het kan dag in dag uit gedronken worden. Water uit geneeskrachtige thermale bronnen, zoals die veel in Frankrijk, Duitsland en Japan bezocht worden, is sterk gereduceerd en eveneens zwak zuur. Het bevat erg veel mineralen en heeft dus een lage weerstand. Vincent adviseert om dit water alleen bij wijze van kuur te gebruiken onder strikt medisch toezicht, niet langer dan drie weken per jaar en het water alleen direct uit de bron zelf te drinken.

### **12.7) De gezonde Boerderij**

Bruno Sabatier doet als Franse veearts in het boek "La Geobiologie et Vous<sup>7)</sup>" verslag van een aardige ervaring met het effect van water op de gezondheid van vee. Op een dag wordt hij geroepen naar een boerderij in de bergen waar hij bijna nooit komt. Misschien eens in de twee jaar. Een koe Amelie genaamd, is bevallen van een gezond kalf, maar de nageboorte is niet verschenen.

Sabatier verlost de koe van de nageboorte en merkt dat de boerin niet weet hoe Amelie verder verzorgd moet worden. Dat is merkwaardig, want dit probleem komt vaak voor.

Bij deze kudde zou dat toch zeker één of twee keer per jaar moeten gebeuren. Het blijkt dat de laatste keer dat de boerin dit meegemaakt heeft toch zeker 12 tot 15 jaar geleden is. Deze boerderij is niet normaal, hij lijkt veel te gezond. Om dit te checken vraagt Sabatier naar de frequentie van uierontstekingen. Bij deze kudde zou dat 5 tot 20 keer per jaar moeten voorkomen. De laatste keer dat hier uierontsteking voorkwam is toch zeker twee en een half jaar geleden volgens de boerin. Sabatier gaat de mogelijke oorzaken van deze mysterieuze gezondheid na. Het ras koeien is echter normaal. De inseminatie is kunstmatig hetgeen gebruikelijk is. Het onderdak is ouderwets van de jaren vijftig. De koeien zijn schoon maar er ligt overal mest en de kippen en de honden komen en gaan door de koeien heen. De voeding van het vee is ook normaal voor de regio.

Tenslotte worden in de stallen de drinkbakken bekeken. Het blijkt dat zij niet aan de gemeentelijke drinkwaterleiding zijn aangesloten, maar dat ze rechtstreeks gevoed worden door een bergbeek, zonder dat het water door een leiding is gegaan. De beek stroomt als het ware direct door de stal. De boerin vindt dat maar een vieze bedoening. In de herfst moet ze de drinkbakken voortdurend schoonmaken, omdat ze vol bladeren zitten. Dit is het enige element dat deze boerderij onderscheidt van alle anderen.

Sabatier meet vervolgens de weerstand van het water in de beek bij herhaling. Dit blijkt 15.000 Ohm te zijn. Dat heeft hij in deze regio nog nooit meegemaakt. De weerstand van het water in deze streek is anders altijd 2000 Ohm. Sabatier gaat op onderzoek uit. De bron ontspringt in gesteente van graniet, dat in deze streek zeer zeldzaam is. Het is dus een van die bronwaters, die Vincent als superieur voor de gezondheid classificeert.

Sabatier legt het een en ander aan de boerin uit en vertelt haar dat de oorzaak van de gezondheid van haar koeien de superieure kwaliteit van het water uit de bergbeek is. O, roept zij uit, nu begrijp ik het gedrag van de wilde gemzen. Het blijkt dat elk voorjaar, gedurende de vijftig jaar dat zij hier woont, de gemzen de bergen afdalen om het ontluikende groen in de lager gelegen en dus warmere valleien te eten. Deze zeer schuwe dieren steken twee valleien over en doorwaden twee beken waar ze het water niet van drinken om op 100 meter afstand van de boerderij water uit de bewuste bergbeek te komen drinken. Sabatier meet de weerstand van het water in de twee beken waaruit niet gedronken wordt door de wilde gemzen. Deze blijkt 2000 Ohm te zijn. Deze beken ontspringen niet in graniet, maar in een bodem van leisteen.

### **12.8) Kombucha**

Een van de dranken die aanbevolen wordt door de bio-elektronica is kombucha. Kombucha is een drank die thuis gemaakt wordt door thee met veel witte suiker te vergisten met behulp van de kombuchazwam ook wel theezwam genoemd. Het lijkt het meest op de manier waarop wijnazijn gemaakt wordt met behulp van de azijnmoer (azijnmoeder). Günther W. Frank heeft twee boeken geschreven over de gezondheidsvoordelen van kombucha en hoe kombucha zelf gemaakt kan worden. Beide Duitstalige boeken hebben als titel "Kombucha". Ook Sally Fallon geeft in haar kookboek "Nourishing Traditions" een recept voor de bereiding van kombucha. Frank heeft een website over kombucha in zowat alle courante talen, waaronder Nederlands. Als u met kombucha aan de gang wilt, dan kunt u het beste eerst op deze website kijken.

In zijn boeken doet Frank zijn uiterste best om de redenen aan het licht te brengen, waarom kombucha zulke goede effecten op de gezondheid heeft.

Verder voert hij tal van getuigenissen aan van artsen, die verklaren dat kombucha genezend werkt voor allerlei verschillende ziektes. De waarneming dat kombucha goed voor de gezondheid is staat als een paal boven water. De redenen waarom blijven echter onduidelijk. Frank geeft tal van redenen waarom de stoffen die in kombucha zitten zo gezond zijn. Op zich klopt dat ook wel. Kombucha bevat veel enzymen, rechtsdraaiende melkzuren, levende gisten, levende probiotische melkzuurbacteriën, natuurlijke antibiotische stoffen, vitamine B complex, vitamine C, D en K, gluconzuren en glucuronzuren en tal van andere organische zuren.

Kombucha is dus een levende bron van gezonde voedingsstoffen in een natuurlijke samenhang. Kombucha wordt met name aanbevolen bij alle klachten rond het maagdarmkanaal, bij aderverkalking en bij reumatiek. Het heeft de reputatie dat het kanker in ieder geval voorkomt zo niet geneest. Dit laatste wordt met name geïllustreerd door een aardige anekdote uit de voormalige Sovjet Unie uit de tijd van Stalin. Een en ander zoals verteld door Frank in zijn boek Kombucha.

Ook in de Sovjet Unie was kanker als fatale ziekte sterk groeiend. Stalin had een grote angst om aan kanker te overlijden en had daar vaak nachtmerries over. Kankeronderzoek werd in zijn tijd dus sterk gestimuleerd. De Sovjetonderzoekers deden dat onder ander door bevolkingsonderzoek. Het bleek dat er twee gebieden waren in de westelijke Oeral, Ssolikamsk en Beresniki waar de bevolking nauwelijks kanker had. Kanker, die toch geconstateerd werd, kwam alleen voor bij mensen, die recent naar deze gebieden verhuisd waren.

In deze nieuwe industriegebieden waren met name kalium-, lood-, kwik- en asbestmijnen. Deze delfstoffen werden ter plaatse in fabrieken verwerkt. Als gevolg van de winning en productiemethoden was het water en de bodem sterk vervuild, stierven de bossen af en gingen de vissen in de rivieren dood. Niet bepaald een gezonde omgeving dus en toch geen kanker. Hoe is dat mogelijk? Op elk gebied werd een ploeg van tien wetenschappers met verdere ondersteuning gezet. Alles werd onderzocht, afkomst, woon- en leefomstandigheden, eet, drink, arbeid- en slaap omstandigheden etc. etc. Vrijwel nergens werden wezenlijke verschillen met andere gebieden in de toenmalige Sovjet Unie gevonden. Opmerkelijk was alleen dat ondanks een relatief hoog gebruik van alcohol en tabak de arbeidsmoraal wezenlijk beter was dan in andere gebieden. Het ziekteverzuim was ook duidelijk minder.

Ondanks het hoge alcoholgebruik kwam dronkenschap zelden voor. De gestelde productiedoelen uit het vijf jarenplan werden altijd eerlijk gehaald. Er heerste een goede sfeer in deze gebieden en men was opmerkelijk gezond en productief. Op een dag bezocht de leider van de wetenschappers in het gebied Ssolikamsk, Dr. Molodejew, persoonlijk een woning om de familie te ondervragen. Er was alleen een "baboeschka" (grootmoedertje) aanwezig, die het huis deed. Deze bood Dr. Molodejew kombucha te drinken aan. Hij kende deze drank niet en de baboeschka zei dat het gegiste zoete thee was die zeer gezond was en goed bekwas. De grootmoeder wist zeker, dat er geen enkele familie in dit gebied was, die geen kombucha maakte en dronk. Door een vergelijkbaar toeval ontdekte het team in Beresniki ook dat in dat gebied kombucha door elke familie gemaakt en gedronken werd.

Om een lang verhaal kort te maken, er werd vastgesteld, dat de consumptie van kombucha de waarschijnlijke oorzaak van de goede gezondheid en van het ontbreken van kanker in deze twee gebieden was.

Er was zoveel vertrouwen in de waarde van kombucha ontstaan, dat besloten werd door Beria, het hoofd van de geheime dienst, om Stalin hiermee te laten behandelen. Iets waarvoor toestemming nodig was van een commissie van twaalf lijfartsen. Zij gaven hiervoor het groene licht. Tegenstanders van Beria lieten Stalin echter weten dat er een Joods complot was om hem met de producten van een zwam te vergiftigen. Het merendeel van de kombuchaonderzoekers en de commissie van lijfartsen was Joods. Zij werden opgepakt en veroordeeld. Het kombucha onderzoek was hiermee in diskrediet gebracht en werd alleen voortgezet met experimenten op gevangenen met kanker. Alexander Solschenizyn was zo'n gevangene. Hij had toen hij in de gevangenis zat maagkanker met talrijke uitzaaiingen in de longen, lever, darmen etc. Er was geen enkel perspectief op genezing. Hij werd behandeld met kombucha, gemaakt van zwarte thee, berkenblad en witte suiker en genas. Een en ander is alleen in zijn eerste zelfgepubliceerde en illegale uitgave van zijn boeken terug te vinden.

Het enige moeilijke aan het zelf maken van kombucha is het vinden van de kombucha moeder of zwam. Informeer bij de natuurvoedingwinkel, de Natuurlijke Molen, of kijk op internet. Verder moet u om te beginnen alleen echte witte suiker (geen honing en ook geen rietsuiker) en zwarte of groene thee gebruiken. Later kunt u gaan experimenteren. Het advies van Frank is om kombucha te kweken in glazen potten of in plastic vaten, die ook voor de bier- of wijn bereiding geschikt zijn. De Russische bevolking gebruikte echter aardewerk potten. Deze moeten dan wel bestand zijn tegen de organische zuren die ontstaan. Het glazuur mag niet aangetast worden. Het mag ook geen loodglazuur zijn. Zij moeten dus van dezelfde kwaliteit zijn als de aardewerk potten waarin zuurkool gemaakt wordt of potten waarin wijnazijn gemaakt wordt. Ik geef de voorkeur aan dit soort aardewerk potten. Gebakken klei is sterk paramagnetisch en dit zou een rol kunnen spelen in de kwaliteit van de kombucha die ontstaat. Tenslotte is een warme plek of een warmthoudplaatje dat de kombucha op iets meer dan 23 graden Celcius houdt van belang.

Kombucha is echt lekker. U moet echter wel tegen het slijmerige voorkomen van de theezwam kunnen. Witte suiker is alleen in dit geval expliciet toegestaan, omdat de suiker door de bacteriën en gisten vrijwel geheel omgezet wordt. Tussen de witte suiker en het eindproduct bestaat ongeveer dezelfde relatie als tussen gras, dat door de koe gegeten wordt en de resulterende melk. Zie verder de boeken van Frank of zijn website [www.kombu.de](http://www.kombu.de)

Ook van kombucha moeten geen wonderen verwacht worden, tenzij u er dag in dag uit net zoveel van drinkt als de Russische bevolking in de twee besproken gebieden. Uit het verhaal van Frank is op te maken dat er gemiddeld bijna een liter per dag per persoon gedronken werd. Een familie kweekte ongeveer 30 tot vijftig liter kombucha per 10 tot 12 dagen.

Als u echter wel zo veel gaat drinken, dan is het mijn ervaring dat de afzettingen in de gewrichten en in de rest van het lichaam in snel tempo afgebouwd worden. Dit kan bijzonder onaangenaam en pijnlijk zijn. In mijn schouder was de pijn te vergelijken met een hevige ontsteking van de slijmbeurzen (bursitis). Deze pijn ging over, enkele dagen nadat gestopt werd met het drinken van kombucha. Toen ik weer te veel ging drinken kwam de pijn op dezelfde plaats weer terug.

Ik heb doorgezet en mijn linkerschouder, die vast zat als gevolg van een val, is weer helemaal vrij gekomen.

In het begin is het aan te bevelen om het fermentatie proces wat eerder te stoppen en de kombucha dus wat zoeter te drinken. Later kunt u de kombucha wat zuurder gaan drinken. Frank geeft richtlijnen voor een verantwoorde kombucha consumptie. Om te beginnen zijn twee kleine glaasjes per dag wel voldoende.

Als u zich te buiten bent gegaan aan teveel alcohol, drink dan voor het naar bed gaan twee grote glazen kombucha. Dit reduceert de kater de volgende morgen aanmerkelijk. De Russische bevolking in de bewuste gebieden dronk na elk glaasje wodka een glas kombucha. Dronkenschap kwam aanmerkelijk minder voor dan in de rest van de Sovjet Unie, terwijl er meer alcohol werd gedronken.

Tenslotte is het mijn ervaring dat kombucha ook geschikt is om schimmelziektes bij fruitbomen en gewone bomen te bestrijden. Deze ervaring is eerst opgedaan met een gewone boom in mijn tuin in Frankrijk, die een schimmelziekte had. Volgens deskundigen was hier helemaal niets aan te doen, ook niet met fungicides (schimmeldoders). Schimmels doen het goed in een geoxideerd biologisch terrein. Kombucha is gereduceerd. Na een paar maal bespuiten met goed door gefermenteerde en dus zeer zure en gereduceerde kombucha verdween de schimmelziekte en hij is nu, drie jaar na dato, niet meer teruggekomen.

Een recente ervaring is met pas geplante perzikboompjes. Deze kregen na een nat voorjaar, toen ze bloesem gingen zetten, een schimmelziekte waardoor de bladeren opzwellen en rood verkleurden. Volgens de tuinman zou alleen een fungicide helpen. Na tweemaal met kombucha gespoten te hebben, ontwikkelden de boompjes weer nieuwe gezonde bladeren en overleefden ze de schimmelziekte. Een volwassen perzikboom in de buurt, die niet behandeld werd, gaat zo te zien dood.

Günther Frank zoekt in zijn twee boeken naarstig naar een verklaring waarom kombucha zo goed voor de gezondheid is. Een echte overtuigende verklaring kan hij echter niet aanbieden. Gezien vanuit de bio-elektronica ligt de verklaring echter voor de hand. Kombucha is zuur en gereduceerd en bij langdurige consumptie wordt het spijsverteringskanaal gesaneerd en wordt het aderlijk bloed minder basisch en minder geoxideerd.

Jocelyne Albert<sup>8)</sup> geeft de volgende waarden voor kombucha en mycosanté, een door haar ontwikkelde theezwam:

**Tabel 4a**

<b>Theezwam</b>	<b>PH</b>	<b>rH<sup>2</sup></b>	<b>Rô</b>
Kombucha	2,2 tot 2,9	17 tot 21	900 tot 1100
Mycosanté	3,1 tot 3,6	16 tot 19	750 tot 1000

Kanker en veel andere chronische ziektes hebben volgens Vincent een basisch en geoxideerd aderlijk bloed nodig om zich te kunnen ontwikkelen. Met andere woorden, het biologische terrein wordt ongeschikt gemaakt voor kanker door de kombucha consumptie.

Vincent wijst in dit verband op dierproeven met konijnen, die er op wijzen dat het drinken van basisch drinkwater kanker bevorderend is en de consumptie van zuur drinkwater kanker remmend. In de volgende paragraaf gaan we daar meer in detail op in.

### **12.9) Drinkwater en kanker**

Er was veel en begrijpelijke weerstand tegen het idee van Vincent dat industrieel bewerkt en met chloor gesteriliseerd kalkhoudend kraanwater zou bijdragen aan het ontstaan van kanker. Tenslotte werd dit water bewerkt en gesteriliseerd in het belang van de volksgezondheid. Tal van autoriteiten klommen in de pen om dit in hun ogen absurde idee af te wijzen. Hierdoor geprikkeld dook Vincent in de medisch literatuur van zijn tijd om zijn ideeën verder te onderbouwen. Hij wijst op een serie proefnemingen met konijnen die gedaan werden tussen 1953 en 1957 onder de verantwoordelijkheid van Dr. Roth van het "Laboratoire d'Ethologie des Animaux sauvages"<sup>9)</sup>. Onderstaand vatten we resultaten zoals Vincent die rapporteert heel beknopt samen.

In de eerste proef werden bij een aantal jonge maagdelijke vrouwelijke konijnen 40 mg van een kankerverwekkende stof, benzoate d'oestradiol, onderhuids ingeplant. Alle konijnen kregen vervolgens de normale voeding. Verder kregen zij basisch water te drinken met een pH van 8,5, behalve een controle konijn, dat kreeg gewoon kraanwater met een pH van 7,5 te drinken. Na vier maanden werden de konijnen gedood en ontleed. Alle konijnen die de kankerverwekkende stof ingeplant hadden gekregen, hadden misvormingen van de vagina en niet kwaadaardige gezwellen aan de baarmoeder. Het controle konijn was normaal.

In de volgende proef werd de hoeveelheid kankerverwekkende stof, die ingeplant werd verhoogd van 40 mg. naar 60 en 70 mg.

De konijnen werden in twee groepen verdeeld. De ene groep kreeg zuur water te drinken met een pH van 4,5. De andere groep kreeg basisch water te drinken met een pH van 8,5 of gewoon kraanwater met een pH van 7,5. Na 5 maanden werden de konijnen afgemaakt en ontleed.

Het konijn dat alleen gewoon kraanwater had gehad vertoonde een kleine kanker tumor aan de baarmoeder. De konijnen, die het water met een pH van 8,5 dronken hadden allen kankertumoren aan de baarmoeder. Deze waren groter naarmate de dosis kankerverwekkende stof die geïmplanteerd was ook groter was geweest.

De konijnen die het zure water hadden gedronken met een pH van 4,5 vertoonden geen enkel gezwel of tumor.

De eerste conclusie van de wetenschappers was dat het eenvoudig is om het zuur / base evenwicht bij konijnen middels manipulatie van de zuurgraad van het drinkwater te verleggen.

De tweede conclusie was dat de carcinogene stof in kwestie zijn kanker verwekkende eigenschappen kennelijk alleen in een basisch milieu uit kon oefenen.

Vervolgens vroegen de wetenschappers zich af wat er zou gebeuren als men de konijnen een nog zwaardere dosis van de kankerverwekkende stof, benzoate d'oestradiol, zou implanteren (80 mg) en hen eerst een periode basisch water zou laten drinken en vervolgens een periode zuur water.

De proef werd gedaan met 7 maagdelijke jonge vrouwtjes konijnen. Allen kregen de kankerverwekkende stof geïmplanteerd.  
Het konijn A2 kreeg gewoon kraanwater te drinken (pH 7,5).  
De konijnen B2 en C2 dronken zuur water met een pH van 4,5.  
De konijnen D2, E2, F en G dronken basisch water met een pH van 8,5.  
Het achtste konijn kreeg geen kankerverwekkende stof ingeplant en dronk gewoon kraanwater. Dit was het controle konijn.

Na 170 dagen werd basisch water drinkend konijn D2 afgemaakt en ontleed. Er werd een niet kwaadaardige gezwel aan de baarmoeder gevonden. Het zuur water drinkend konijn C2 werd niet afgemaakt maar operatief onderzocht op tumoren bij de baarmoeder. Er werd geen tumor gevonden.

Nu werd het drinkwater programma omgedraaid. De konijnen die eerst basisch water dronken kregen nu zuur water en omgekeerd. Na 143 dagen, dus 313 dagen na de implantatie van het kankerverwekkend middel, werden alle konijnen afgemaakt en onderzocht. De resultaten waren als volgt:

Konijnen die eerst zuur water hadden gedronken en daarna basisch water.

- Konijn C2 vertoonde een cyste op de baarmoeder.
- Konijn B2 vertoonde een niet kwaadaardige tumor.

Konijnen die eerst basisch water hadden gedronken en daarna zuur water.

- Een konijn vertoonde twee verregaand verkalkte, dus niet meer kwaadaardige tumoren op de baarmoeder.
- Een ander konijn vertoonde meerdere tumoren op de baarmoeder, die ook verregaand verkalkt waren.
- Het derde konijn vertoonde geen enkel spoor van een tumor.

Het konijn A2 op gewoon kraanwater pH, 7,5 gedurende 313 dagen vertoonde een grote kwaadaardige tumor. Het controle konijn, dat geen kankerverwekkende stof geïmplanteerd had gekregen en dat gewoon kraanwater te drinken had gehad was geheel normaal.

Vincent concludeert dat zuur drinkwater beschermt tegen het ontstaan van kanker, terwijl basisch drinkwater daarentegen kankerbevorderend werkt. Vincent memoreert dat hij in veel Europese steden een pH van het drinkwater heeft gemeten, die boven de 8 lag. Het was dus behoorlijk basisch. Verder wijst hij erop dat sommige artsen soms spectaculaire resultaten verkregen bij de behandeling van kanker met behulp van zeer zuiver drinkwater zoals Spa Reine en Mont Roucoux zuur gemaakt met het sap van een halve biologische citroen. Echter de geneeskunde van zijn tijd was als collectief niet ontvankelijk voor dit soort ongebruikelijke ideeën en zeker niet als ze afkomstig waren van iemand die geen arts was.

Bij Kousmine zit de dagelijkse portie citroensap in het Budwig papje. Dr. Schnitzer voegt altijd citroensap toe aan de ochtend müsli. Het melkzuur gefermenteerde voedsel van Ann Wigmore is ook behoorlijk zuur. Al met al wijst dit erop dat de beschermende werking van Kombucha tegen kanker waarschijnlijk voornamelijk zit in het feit dat Kombucha zuur is.



Als dat het geval is, dan hoeven we niet moeilijk te doen. We kunnen bijvoorbeeld twee maal daags een glas zeer zuiver drinkwater zuur gemaakt met het sap van een halve citroen of een eetlepel appelazijn drinken om deze beschermende werking te verkrijgen. Beide recepten zijn ook bekend uit de natuurgeneeskunde.

Viktor Schauburger komt tot exact dezelfde inzichten als Vincent. Hij zegt dat als we dag in dag uit gesteriliseerd water drinken, dat uiteindelijk ons bloed ook gesteriliseerd (geoxideerd) zal worden. Hij ontwikkelde een machine om van oppervlaktewater zuiver drinkwater te maken, dat in kwaliteit te vergelijken was met heel goed bronwater. Met dit water hielp hij grote aantallen kanker patiënten, waarvan de kanker in veel gevallen in remissie ging. Dat had hij niet moeten doen! Hij werd beschuldigd van kwakzalverij en het onbevoegd uitoefenen van de geneeskunde. Zijn machine werd in beslag genomen en vernietigd<sup>10)</sup>.

### 12.10) Bio-elektronica en therapie

Tegenwoordig ziet de bio-elektronica een dynamisch evenwicht tussen de zuur-base reacties en de oxidatie-reductie reacties in het levende aderlijk bloed rond een zuurgraad (pH) van 7,2 en een rH<sup>2</sup> van 22 als het ijkpunt voor een perfecte gezondheid. Grotere afwijkingen van dit ijkpunt maken het biologische terrein van het lichaam geschikt voor de ontwikkeling van ziekten. Behalve de juiste voeding zijn er ook andere therapieën, die in het bio-elektronische kader passen.

Het grote voordeel van de bio-elektronica is dat men de eventuele resultaten van een therapie kan meten. Het is dus betrekkelijk gemakkelijk om uit te maken of een bepaalde therapie werkt of niet. Cannenpasse meldt bijvoorbeeld dat hij goede resultaten kan meten van aroma therapie. De bloedwaarden worden voor de therapie gemeten en na de therapie. Als de bloedwaarden bij herhaling verbeteren door een bepaalde therapie dan is die therapie effectief. Bij wijze van voorbeeld concentreren we ons hier op de bestrijding van oxidatie door de “négativation naturelle”. Een soort reductie van het (geoxideerde) lichaam met natuurlijke middelen. Dit zijn behandelingen op basis van natuurlijk water, natuurlijke lucht en natuurlijke aarde. Er zijn echter meer therapieën, die in het kader van de bio-elektronica passen. Hiervoor verwijzen we naar Cannenpasse.

#### *Natuurlijk water*

In de “Sources Vitales”, het tijdschrift van de Franse vereniging voor de bio-elektronica<sup>11)</sup>, staat een voorbeeld van het effect van een voetbad van een half uur in het koude water van het riviertje l’Orbieu.

Tabel 5

<b>Man, 41 jaar</b>	<b>PH</b>	<b>rH<sup>2</sup></b>	<b>Rô</b>
Bloedwaarden voor het voetbad	7,52	25,2	178
Bloedwaarden na het voetbad	7,20	23,5	190

Uit de tabel blijkt de geweldige verbetering van de bloedwaarden van deze man. Alleen de rH<sup>2</sup> wijkt nog iets af van het ijkpunt van de perfecte gezondheid, zoals Cannenpasse dat noemt. Niet vermeld wordt in hoeverre deze verbetering duurzaam bleef.

Tegen deze achtergrond kunnen we ons beter voorstellen, waarom de begietingen met natuurlijk koud water door Preisnitz en Kneipp effectief waren. Zij behandelden, zonder dat te weten, in hun tijd met natuurlijk water. Industrieel bewerkt water, zoals dat tegenwoordig uit de kraan komt, zal meestal niet meer effectief zijn. In dit licht bezien is het ook te begrijpen waarom, zoals Weston Price schrijft, de kinderen in het dal van de Loetschen met blote voeten speelden in het koude water dat zo van de gletsjer kwam. Zij voelden waarschijnlijk instinctmatig aan dat dit goed voor ze was. Jeanne Rousseau heeft aangetoond dat natuurlijk bewegend water zo uit de bron hele andere eigenschappen heeft dan water uit de kraan.

Om effectief te zijn mag dit soort genezend water volgens Schauberger niet behandeld, gesteriliseerd, verontreinigd of door een leiding gevoerd zijn. Het zou dan zijn “magnetische” eigenschappen verliezen. Verder mag zo’n riviertje niet gekanaliseerd of omgelegd zijn, zodat het water nog op zijn natuurlijke manier kan bewegen, meanderen, spiralen en kolken. Tenslotte is het essentieel dat de begroeiing van de oevers het water in de schaduw houdt, zodat het water koud blijft. Water dat verwarmd is, ook door de zon, is relatief geoxideerd en werkt niet meer<sup>12)</sup>.

De inzichten van Schauberger zijn voor ons natuurwetenschappelijk geschoold verstand moeilijk “na” te denken. Het heeft mij in ieder geval een aantal jaren gekost voor ik er iets van ging begrijpen. Schauberger wijst erop dat water dat van een berg naar beneden stroomt in spiralen, in draaikolken, stroomt. Het zijn niet alleen de zichtbare draaikolken. Miljoenen draaikolkjes zijn zo klein dat ze niet te zien zijn. Een riviertje, dat niet gekanaliseerd is, dat ongehinderd stroomt, meandert. Hij legt de nadruk op het feit dat water op een natuurlijke manier moet kunnen stromen, meanderen, kolken en spiralen om zijn kwaliteiten te verkrijgen en te behouden. Hij stelt dat water dat behandeld en gesteriliseerd wordt en vervolgens door cementen of metalen leidingen wordt gevoerd zijn kwaliteiten verliest. Duurzame consumptie van dit kraanwater leidt volgens Schauberger tot een onvermijdelijk verval van het lichaam en als gevolg daarvan van geest en moraliteit. In het boek de “Water Wizard” wordt dit als volgt geformuleerd:

“-it never enters anyone’s head that certain material energies will also be denied to people who regularly consume sterilised water, sterilised milk or other sterilised foods. This deficiency will also lead to a decrease in their mental, physical and sexual potency and will inevitably increase the health risks to their weakened bodies. After a lengthy time of constantly consuming water treated in this way, *the blood* will be systematically destroyed. This enfeeblement leaves the door wide open to the entry of disease.<sup>13)</sup>”

In feite ziet Schauberger net zoals Vincent in de industriële bewerking en sterilisatie (oxidatie) van ons voedsel en drinkwater een belangrijke oorzaak van het ontstaan van de degeneratieve ziektes in onze westerse maatschappij. Ook hij wijst erop dat eerst het bloed aangetast wordt, waarop vervolgens ziekte zijn kans krijgt. Hij noemt met name de gevolgen voor de voortplanting (sexual potency), psychoses (mental potency) en lichamelijke ziekten (physical potency).

Als ik naar de ontwikkeling van de degeneratieve ziektes, de nieuwe ziektes, de psychoses en de groeiende problemen rond de voortplanting kijk, dan bekruipt mij het angstige vermoeden, dat Vincent en Schauberger wel eens gelijk zouden kunnen hebben. In Acres USA<sup>14)</sup> wordt bijvoorbeeld langs de neus weg gemeld, dat volgens schattingen van medische zijde, circa 50 % van de Amerikanen tegenwoordig bijna steriel zouden zijn. Professor Belpomme luidt dus niet voor niets de noodklok als hij schrijft dat als het roer niet omgaat het menselijk ras binnen honderd jaar uitgestorven zal zijn.

Waarom het boven beschreven natuurlijk water genezend werkt, weten we (nog) niet. We moeten wederom de waarneming dat het genezend werkt hoger plaatsen, dan het feit dat de wetenschap hiervoor vooralsnog geen goede verklaring heeft. Met behulp van de bio-elektronica is de genezende werking echter makkelijk aan te tonen, zoals bovenstaand gebleken is.

#### *Natuurlijke lucht*

Kousmine rapporteert de effecten van gezonde boslucht. Na 5 uur ingespannen studie was de pH van haar urine 5. Behoorlijk zuur dus. Zonder iets te eten, maar na een boswandeling van een uur, steeg de pH van haar urine naar de neutrale waarde van 7. Bekend is dat aan zee, in de bossen, hoog in de bergen (Davos), bij watervallen en diep in de grond in zoutmijnen de lucht veel negatieve ionen bevat met los gebonden elektronen. De ingeademde lucht is dus relatief gereduceerd en brengt daarmee kennelijk de oxidatie van het lichaam terug. Als de oxidatie terugloopt, dan herstelt de pH zich ook.

In het tijdschrift ORTHO<sup>15)</sup> wordt een Brits onderzoek samengevat waaruit blijkt, dat negatieve ionen ziekenhuisinfecties verhinderen op de Intensive Care. Het voorheen grote aantal infecties met acinetobacterbacterien werd gereduceerd tot nul, nadat er een apparaat geplaatst was, dat negatieve ionen verspreidde over de afdeling. Dit onderzoek werd gefinancierd door de National Health Service. De verklaring van de werkzaamheid middels negatieve ionen past goed in de bio-elektronica. De vraag blijft of dit de gehele verklaring is. Zijn het de negatieve ionen zelf, of zijn deze de drager, de ontvanger of de wegbereider van iets anders, dat we nog niet kennen?

#### *Natuurlijke aarde*

Ook het directe contact van het lichaam met de aarde in zijn natuurlijke toestand is heilzaam. Vincent beveelt in 1950 in navolging van Kneipp het zogenaamde dauwtrappen aan. s'Ochtends tien minuten met de blote voeten op het bedauwde gras rondlopen. Het verhaal erbij is dat als het lichaam te positief geladen is, dan krijgen elektronen uit de dauwdruppels, het gras en de aarde de kans om zich via de goed geleidende natte voeten naar het lichaam te verplaatsen om zo het elektrische evenwicht in het lichaam te herstellen. Deze natuurlijke elektriciteit is heilzaam voor de gezondheid door de reductie van de oxidatie van het lichaam. Bij vorst en bij (naderend) onweer niet dauwtrappen. De aarde moet nog wel natuurlijk zijn. Er mogen geen elektriciteitsleidingen in liggen. Ook mogen er in de buurt geen hoogspanningsleidingen lopen. Omdat natuurlijke aarde in een moderne stad niet meer bestaat, levert de bio-elektronica tegenwoordig een apparaat met een koperen plaat. Hier plaatst men de blote voeten op en het wordt aangesloten op de aardepool van een geaard stopcontact.

De Canadees Bélanger (geen arts), ([www.produitsojas.com](http://www.produitsojas.com)) adviseert het slapen op een onderlegger waar veel zuiver koper in is verwerkt. De onderlegger moet tijdens de nachtrust verbonden zijn met de aardepool van een geaard stopcontact. Het is echter mogelijk dat zo'n aardepool niet goed aarde maakt. Daarom moet de goede geleiding van de aardepool altijd eerst door een elektricien gemeten worden. Dat dit soort therapieën oeroud is, blijkt wel uit het feit, dat reeds de Essenen, een spirituele Joodse groepering, rond het begin van de jaartelling, aanbevelen om zich s'ochtends bij zonsopgang geheel naakt in het bedauwde gras rond te wentelen.

#### *Natuurlijke zand, water en lucht*

De bekende Amerikaanse kruidendokter Dr. Schulze (geen arts), combineert de heilzame werking van water, lucht en aarde, als hij aanraadt om met blote voeten langs het strand in de koude zee te wandelen. Tevens wordt de gezonde zeelucht met veel los gebonden elektronen ingeademd. Voor de eerste wereldoorlog stonden dit soort therapieën in hoog aanzien. Met name de Duitse adel en veel leden van koningshuizen kwamen in de zomer naar de Noordzee om te kuren. Het Kurhaus, het huis waar gekuurd wordt, in Scheveningen en veel van de badhotels op Walcheren bijvoorbeeld dateren uit die tijd.

In dit verband is de volgende anekdote, het wonder op de berg van Norman Shirkey (pseudoniem), intrigerend. Hulda Clark beschrijft het in "The Cure for all advanced Cancers<sup>16)</sup>".

Deze man van 79 kwam bij Hulda Clark in verband met terminale prostaatkanker. Hij was door de reguliere oncologie opgegeven met een levensverwachting van zes maanden. Er was bij hem een urinekatheder geplaatst. Ook de behandeling van Hulda Clark had geen resultaat en op het eind zat Norman, sterk vermagerd, in een rolstoel, die geduwd werd door zijn verzorgster. Hij had hevige pijn in het onderlichaam en wijd uitgezaaide botkanker. Op dat moment brak hij de behandeling af om naar huis te gaan om te sterven.

Elf maanden later zag Hulda Clark de verzorgsters van Norman en informeerde naar zijn laatste dagen. "O," zei ze bijna giehelend. "Het gaat goed met Norman. Hij woont op een berg." Norman was dus tegen alle verwachting nog in leven. Het bleek dat Norman wou overlijden op een stukje grond in de bergen, dat eigendom van de familie was. Hij gooide al zijn pillen, poeders, vitaminen en kruiden weg en maakte zich klaar om dood te gaan. Echter, hij ging maar niet dood. Integendeel, hij werd krachtiger en gezonder. Hij had zijn rolstoel niet meer nodig, hij begon zelf zijn eten klaar te maken, begon te wandelen, genoot van de berglucht en van elke zonsopgang en zonsondergang. Ook zijn urine katheder was niet meer nodig. Een en ander was reden voor Norman om op zijn berg te blijven wonen.

Hulda Clark vraagt zich totaal verbijsterd af wat er hier gebeurt kan zijn en memoreert dat ze sterk in de verleiding heeft gestaan om dit geval niet te rapporteren in haar boek. Ze waarschuwt dat een andere kankerpatiënte, die dit ook probeerde een paar maanden later, sterk vermagerd en onder hevige pijnen, op een andere berg overleed. Duidelijk is dat het dus niet alleen om de gezonde berglucht met relatief veel negatieve ionen kan gaan, maar dat er meerdere oorzaken moeten zijn.

Zat Norman op zijn berg bij zonsopgang met blote voeten op het bedauwde gras? Dronk hij water uit een natuurlijke bron zoals bovenstaand beschreven in de paragraaf over de gezonde boerderij? Was zijn berg van graniet of van basalt met veel siliciumverbindingen? Nam hij misschien dagelijks een voetenbad in een koude bergbeek met natuurlijk stromend water? Of nam hij dagelijks een koude douche met natuurlijk water? At hij op zijn berg, ver verwijderd van de dichtsbijzijnde supermarkt, meer vers en rauw? We zullen het nooit weten.

In het tijdschrift *Sources Vitales*<sup>17)</sup> rapporteert Vincent dat er goede ervaringen opgedaan waren met primitieve houten chalets in de Rocky Mountains in de USA. In deze chalets was geen enkele vorm van electriciteit aanwezig, dat door Vincent ook als kankerverwekkend aangemerkt wordt. Deze chalets werden gebouwd op een hoogte tussen de 1800 en de 2000 meter. Kankerpatiënten, die hierin werden ondergebracht vertoonden binnen enkele maanden een aanmerkelijke verbetering van hun gezondheid.

Zie tenslotte voor gangbaar natuurwetenschappelijk onderzoek naar de rol van zwakke gelijkstroom, een stroom van electronen, in het lichaam, het boek van Robert Becker "The Body Electric". Hieruit blijkt dat dit soort gelijkstroom belangrijke functies in het lichaam heeft. Het is niet ondenkbaar dat deze functies verstoord worden door vele kunstmatige elektrische en magnetische velden, die we tegenwoordig in onze omgeving tegenkomen.

### **12.11) De bio-elektronica en het medisch handelen**

Ondanks de solide ondergrond van metingen waarop de bio-elektronica is opgebouwd en hoewel individuele artsen soms razend enthousiast waren, heeft de gangbare medische wetenschap als collectief deze ongebruikelijke ideeën nooit willen opnemen. Onderstaand blijkt mede waarom. In navolging van Vincent wijst Cannenpasse in zijn eerder genoemd boek op de bijkomende effecten van de volgende medicaties:

- De meeste antibiotica zijn zeer oxiderend. Hierdoor doden ze dus inderdaad de ongewenste bacteriën, die in een zwaar geoxideerde terrein geen stand meer kunnen houden. Tegelijkertijd echter wordt daardoor ook het biologische terrein van het lichaam geschikt gemaakt voor de ontwikkeling van kanker en andere degeneratieve ziektes.
- Slaapmiddelen en kalmerende middelen hebben een grote weerstand, zijn sterk geoxideerd en zijn basisch. Zij maken het biologische terrein daardoor onder ander geschikt voor tromboses.
- De anticonceptie pil is super geoxideerd en maakt het lichaam geschikt voor de degeneratieve ziekten en psychoses. Tegenwoordig worden in de pers ook tromboses gerapporteerd als gevolg van de pil.
- Vaccinaties maken het biologische terrein van het lichaam ongeschikt voor bepaalde infectieziektes, doordat ze zwaar oxiderend zijn. Daarmee wordt het biologische terrein echter tevens geschikt gemaakt voor de degeneratieve ziektes.
- Vincent heeft ook gewaarschuwd tegen bloedtransfusies met gesteriliseerd en dus geoxideerd bloed. Dit maakt het biologische terein volgens hem geschikt voor met name virale hepatitis.

In de tijd van Vincent traden bovenstaande bijverschijnselen van het medisch handelen nog niet zo aan het licht, omdat het biologische terrein van de Westerse mens nog veel gezonder en veerkrachtiger was en dus veel meer kon verdragen. Tegenwoordig is ons biologische terrein door de moderne voeding, moderne geneesmiddelen en de wereldwijde vervuiling meer geoxideerd en basisch dan in 1950. We kunnen er dus minder bij hebben aan negatieve impulsen op dit gebied. Allerlei oude, maar in toenemende mate ook nieuwe ziekten doen het goed in dit vervuilde en verzwakte biologische terrein.

Nieuwe en bestaande farmaceutica vertonen steeds vaker onverwachte bijwerkingen. In het tijdschrift Uitzicht van de Moermanvereniging<sup>18)</sup> wijst Gert Schuitenmaker bijvoorbeeld op onderzoek, gepubliceerd in het gezaghebbende Journal of the American Medical Association. Dit onderzoek wees uit dat antibioticagebruik de kans op borstkanker en het overlijden daaraan vergroot. Naarmate er meer antibiotica gebruikt was, werd de kans op overlijden aan borstkanker groter. Hier wordt dus ook de relatie tussen antibiotica en het ontstaan van kanker gelegd.

De negatieve gevolgen van vaccinaties zijn tegenwoordig met grote regelmaat in het nieuws. Zo wordt in de Economist<sup>19)</sup> gerapporteerd dat de ontwikkeling van een nieuw pokken vaccin door Acambis is gestopt. Dit vaccin werd in de VS ontwikkeld in het kader van de verdediging tegen eventuele bioterreur. Het bleek bij proeven op mensen dat sommige deelnemers aan de proef hartziekten kregen. Met andere woorden, het biologische terrein werd door dit vaccin geschikt gemaakt voor het ontstaan van hartziekten.

In Frankrijk worden elke paar maanden wisselende problemen gesignaleerd met vaccinaties vooral tegen hepatitis. In het dagblad Midi Libre<sup>20)</sup> wordt het ontstaan van een nieuwe ziekte “myofiscite à macrophages” als gevolg van vaccinatie tegen hepatitis gerapporteerd. De verschijnselen zijn ernstige spierpijnen en spierzwakte, chronische vermoeidheid en problemen met het geheugen na vaccinatie tegen hepatitis B. De verschijnselen verergeren als de vaccinatie, zoals voorgeschreven, herhaald wordt.

Vincent meldt dat hij de bloedwaarden van een kind van 7 jaar voor en na vaccinatie gemeten heeft. Voor vaccinatie waren zij normaal. Na vaccinatie waren zij vergelijkbaar met die van een man van 77 jaar. Gelukkig herstelden de bloedwaarden zich na verloop van enkele weken. De gezondheid van dit kind was dus nog behoorlijk veerkrachtig.

Duidelijk is dat de inzichten die de bio-elektronica biedt haaks staan op de praktijk van de gangbare medische wetenschap. De bio-elektronica is geïnteresseerd in het saneren van het biologische terrein van de mens. De gangbare medische wetenschap is echter na Pasteur vooral geïnteresseerd in het dood maken van ziekteverwekkers. Als de bio-elektronica komt vertellen dat ze, met de middelen die ze tegen ziekteverwekkers inzet, het biologische terrein gaandeweg steeds verder verwoest en de mens daarmee klaar maakt voor degeneratieve en nieuwe ziekten, dan kan ze dat natuurlijk niet erkennen.

De oude Grieken kenden voor dit soort situaties de volgende uitspraak:

*Wie de Goden straffen willen, die slaan ze met blindheid.*

Als een soort antithese tegen de gangbare medische wetenschap, die ziekteverwekkers vooral bestrijdt door het biologische terrein te oxideren met lichaamsvreemde stoffen, is de orthomoleculaire geneeskunde ontstaan. Deze behandelt met lichaamseigen stoffen en bestrijdt met name de oxidatie in het lichaam door antioxydanten. De orthomoleculaire geneeskunde verlegt hierdoor het oxidatie/reductie evenwicht in het menselijk lichaam naar de kant van de reductie. Een goed voorbeeld van de toepassing van antioxidanten is vitamine C.

In de jaren vijftig van de vorige eeuw heeft de arts Fred Klenner<sup>21)</sup> in het Memorial Hospital in Reidsville, North Carolina VS, groot succes gehad met de behandeling van allerlei soorten infectie ziekten en zelfs beten van giftige spinnen en slangen met grote doseringen vitamine C, toegediend per injectie of per infuus. Daarmee heeft hij gedurende 25 jaar gevallen van onder andere meningitis, encefalitis, virale longontsteking, tetanus en polio behandeld. Zijn patiënten waren vaak zo ernstig ziek, dat gevreesd werd voor hun leven. Antibiotica werkten bij deze gevallen niet. Zij genazen allen binnen korte tijd door de behandeling met vitamine C. Ondanks deze evidente successen heeft de gangbare geneeskunde deze ongebruikelijke toepassing van vitamine C nooit opgepakt. Nu onze huidige antibiotica het meer en meer laten afweten wordt het tijd dat er weer serieuze aandacht aan vitamine C in dit verband gegeven wordt.

Uitgaande van de bio-elektronica is de werking van vitamine C in hele grote doseringen snel duidelijk. Het biologische terrein wordt in de richting van meer reductie verschoven. Daardoor mist de bacterie, virus of schimmel de specifieke omgeving die hij nodig heeft om te overleven en moet hij het loodje leggen. Net zoals bij toepassing van antibiotica. Daar wordt het terrein in de richting van meer oxidatie verschoven en mist de bacterie of virus ook weer de specifieke omstandigheden, die het nodig heeft om te overleven.

Nu is de werking van vitamine C wetenschappelijk omstreden, soms wordt de gunstige werking van vitamine C in onderzoek bevestigd en soms blijkt uit onderzoek dat vitamine C geen effect heeft. Mij is bij herhaling uit persoonlijke ervaring gebleken dat de meeste vitamine C die op de markt is inderdaad slecht werkt. Als voorbeeld de volgende anecdote.

Onze hulp in Frankrijk, had last van onstoken tandvlees en loszittende tanden en kiezen. Haar tandarts behandelde haar tegen paradentose. Zij vertelde ons echter dat zij ook bloedende wondjes op haar hoofd had. Dit leek mij meer op een lichte, maar chronische vorm van scheurbuik te duiden. Ik heb haar toen aangeraden om vitamine C te gaan gebruiken, maar zij vertelde dat zij dat al gedaan had, maar dat dat niets geholpen had. Ik heb haar toen wat vitamine C poeder in de vorm van magnesiumascorbaat van AOV meegegeven en heb haar aangeraden om driemaal daags een gram te nemen bij de maaltijd. Haar man kwam de volgende dag s'avonds bij ons langs om naar dat witte poeder te informeren. Hij had het ook genomen en hij had de hele dag zo'n geweldige energie gehad, dat hij zich afvroeg of dat witte poeder geen cocaine was. Hollanders hebben wel een slechte reputatie in Frankrijk! Zijn vrouw was binnen drie dagen van al haar klachten af. Het was dus wel degelijk scheurbuik en de Franse vitamine C van de apotheek had niet gewerkt.

Het is niet onmogelijk dat de rijkdom aan elektronen van vitamine C in poedervorm vernietigt wordt door de aansluitende bewerkingen die er op toegepast worden om er pillen van te slaan. Moleculair gezien is het dan nog steeds vitamine C, maar is de overmaat aan elektronen vertrokken, die de energie leveren die nodig is voor de goede werking.

Helaas verbeterde onze hulp haar manier van eten niet. Na verloop van tijd kwamen hierdoor haar klachten weer terug.

### **12.12) Samenvatting t.a.v de bio-elektronica**

Ziekte ontstaat volgens de bio-elektronica als de zuurgraad, de mate van oxidatie versus reductie en de weerstand van lichaamsvloeistoffen, als aderlijk bloed, urine en speeksel door langdurig volgehouden verkeerde voeding en drinkwater zodanig veranderen, dat bacteriën, virussen, schimmels en parasieten in het lichaam een goede voedingsbodem kunnen vinden. Ook andere veranderingen in het lichaam, zoals die bij kanker en trombose worden door deze verschuiving mogelijk.

De bio-electronica maakt begrijpelijk waarom de diëten van Ann Wigmore, Dr. Schnitzer en Kousmine bij ziekte genezend werken. Zij maken het biologische terrein van het menselijk lichaam weer gezond. Hierdoor verliest de ziekte als het ware de voedingsbodem, die het nodig heeft om te kunnen floreren en sterft af. Het lichaam gaat vervolgens zelf aan het werk om de opgelopen schade zoveel mogelijk te herstellen. Dit is ook de verklaring waarom deze diëten de basis leggen voor de genezing van zoveel verschillende ziektes.

De bio-elektronica maakt duidelijk dat we met antibiotica, vaccinaties en andere medische behandelingen inderdaad specifieke ziekten kunnen voorkomen en genezen. Het nadeel van dit soort behandelingen is dat zij, in combinatie met onze moderne voeding, op de lange duur tevens het biologische terrein van het lichaam geschikt maken voor andere, niet alleen ergere ziektes zoals kanker en hart en vaat ziekten, maar ook nieuwe ziekten.

De bio-elektronica heeft het begrip gezondheid objectief meetbaar gemaakt. Daarmee is het mogelijk geworden om therapieën objectief te testen op hun werkzaamheid, door de gezondheid voor en na de behandeling te meten. Als die verbetert, dan werkt de therapie en kan hij breed toegepast worden. Ook bij dierproeven en in de diergeneeskunde zou deze techniek toegepast kunnen worden.

De bio-electronica is een wetenschappelijke methode voor het onderzoek van de levende natuur. Zij kan de gezondheid en ziekte van levende mensen, levende dieren en levend voedsel meten en daaraan therapeutische maatregelen verbinden.

De bio-electronica moet nu echter niet als de nieuwe waarheid beschouwd worden, maar als een stap vooruit. In de praktijk zal ook de bio-elektronica, zoals ze nu bestaat, op tal van punten tekort schieten en op tal van vragen geen antwoord geven. Zo zijn er in enkele gevallen mensen gevonden met grote kankertumoren, waarvan het bloedbeeld normaal was!



Wat voeding betreft, kunnen we constateren dat de in eerste instantie gevonden kenmerken van gezonde voeding overeind zijn gebleven. Deze zijn nu definitief, **vers, rauw, biologisch en thuis bewerkt of gekiemd of melkzuur gefermenteerd**. Stomen is de beste manier van koken.

De voeding zoals de natuur die ons van oorsprong geeft, moet zoveel mogelijk onveranderd gegeten worden volgens de bio-elektronica. Gezonde voeding komt rechtstreeks uit de natuur en niet via de fabriek. De voeding uit de fabriek is door de industriële bewerking te geoxideerd en te basisch geworden.

### 13) De drie diëten in het licht van de bio-elektronica

Wat kan de bio-elektronica ons zeggen over de drie diëten, die we tot nu toe behandeld hebben? Welk dieet is gezien vanuit de bio-elektronica het beste? Het is vooral Jeanne Rousseau, die zich grondig verdiept heeft in de bio-elektronische kenmerken van voedsel, mede in verband met de teeltwijze, biologisch of de gangbare chemische landbouw. Tevens wordt het door haar inzichten mogelijk om een antwoord te geven op de vraag of en waarom een biologische teeltwijze beter is dan een conventionele chemische teeltwijze. Vanuit het perspectief dat Jeanne Rousseau biedt, kan tenslotte ook wat meer licht geworpen worden op de vraag waarom en wanneer planten aangetast worden door insecten of schimmels.

#### 13.1) Het dieet van Ann Wigmore

Voor de beoordeling van het dieet van Ann Wigmore door de bio-elektronica kunnen we het onderverdelen in de volgende groepen:

- Verse vruchten en vers vruchtensap
- Verse groenten en vers groentesap
- Vers sap van tarwegras en groene dranken
- Gekiemde zaden, bonen, granen en noten
- Lacto gefermenteerd voedsel en Rejuvelac
- Honing

Vruchten en groenten hebben bio-elektronische gezien ongeveer dezelfde waarden als het sap van vruchten en groenten. We zullen fruit en groenten en hun sappen daarom niet apart behandelen. Verder moeten we bedenken, dat de gevonden meetwaarden alleen hele grove indicaties geven. De omstandigheden, ras, de bezonning, water, onweer, vruchtbaarheid van de aarde en teeltwijze, waaronder een groente- of fruit soort verbouwd worden, kunnen grote verschillen in de gevonden meetwaarden opleveren.

De technologie die men gebruikt om groente- en fruitsappen te produceren is van doorslaggevende waarde voor het resultaat. Er zijn (goedkope) sapcentrifuges, die het sap sterk oxideren door het goed met lucht te mengen en het daarmee waardeloos maken. Sapapparaten die weinig oxiderend werken zijn er ook, maar zijn duur.

Voor een aantal vruchtensappen vinden we de volgende waarden in de literatuur<sup>1)</sup>:

**Tabel 6 Vruchtensappen**

Soort	pH	rH <sup>2</sup>	Rô
Roze kers	3,86	24,3	287
Rijpe kers	3,75	23,4	454
Appel Vdl	4.02	25,1	458
Appel Chili	3,50	24,3	706
Appel Chili	3,44	23,3	621
Grapefruit	3,00	17,1	296
Citroen	2,31	19,0	204
Abrikoos	3,60	25,8	322
Kweeper	3,70	23,8	292
Sinaasappel	3,67	15,5	384

In zijn algemeenheid zien we dat fruit vooral sterk zuur is, terwijl het licht gereduceerd is. De  $rH^2$  ligt hier meestal boven de 21 – 22. Deze wordt als karakteristiek gezien voor de staat van perfecte gezondheid van het menselijk aderlijk bloed. Als dit bloed relatief sterk geoxideerd is, dan moeten er, naast citroenen, vooral grapefruits en sinaasappelen gegeten worden om het bloed te reduceren. Fruit heeft echter in het algemeen toch vooral een functie om te basisch aderlijk bloed wat zuurder te maken.

Aan de twee metingen aan Chili appels kan gezien worden hoezeer dezelfde soort appel kan verschillen. Qua zuurgraad is het verschil relatief klein 3,50 om 3,44. Wat betreft oxidatie / reductie lijkt het verschil niet zo groot 24,3 om 23,3, maar we moeten ons wel realiseren dat dit betekent dat de ene appel tien maal zo geoxideerd is als de andere.

Om het verschil te illustreren tussen een biologische teeltwijze en de gangbare chemische landbouw, laten we onderstaand wat respectievelijke waarden zien voor aardbeien en meloenen<sup>2)</sup>.

**Tabel 7 biologische versus chemische teelt van aardbeien en meloenen**

	pH	$rH^2$	Rô
<b>Aardbeien</b>			
Biologisch	6,45	16,8	1150
Chemisch	5,9	21,-	1300
<b>Meloenen</b>			
Biologisch	6,52	13,6	128
Chemisch	6,52	19,6	110

Duidelijk is dat het biologisch geteelde fruit in de bovenstaande tabel veel gereduceerder is, dan het fruit dat op een gangbare chemische manier geproduceerd wordt. Met andere woorden dit fruit uit de gangbare landbouw is veel geoxideerder dan het fruit uit de biologische teelt. Het conventioneel geproduceerde fruit is daardoor minder in staat om ons geoxideerde aderlijk bloed te reduceren, dan het biologisch geteelde fruit. Echter het is nog steeds gezond als de  $rH^2$  minder dan 21 is.

In zijn algemeenheid betekent dit dat biologisch fruit een grotere capaciteit heeft dan conventioneel geteeld fruit om onze gezondheid te verbeteren. Dit sluit echter niet uit dat men fruit kan vinden dat op een gangbare manier geteeld is, dat betere waarden heeft dan fruit dat biologisch geteeld is. De teeltwijze is slechts een van de variabelen die de bio-elektronische waarden bepalen. Het weer, de geschiktheid van de bodem voor de teelt in kwestie, veel of weinig onweer zijn allemaal factoren, waarvan onderzocht moet worden of en in hoeverre ze medebepalend zijn voor de graad van reductie/oxidatie van fruit en groenten. Hier moet nog veel onderzoek gedaan worden.

Voor een aantal groentesappen vinden we de volgende waarden<sup>1)</sup>:

**Tabel 8 Groentesappen**

Soort	pH	rH <sup>2</sup>	Rô
Knoflook	6,17	18,1	312
Rode kool	5,89	13,6	135
Krop kool	5,52	21,3	1428
Worteltjes	5,5	10,-	
Worteltjes <sup>3)</sup>	5,49	9,5	
Worteltjes	5,87	24,1	105
Ronde tomaat	4,35	11,0	271
Aardappel	6,13	13,9	74
Braakraap	5,87	19,3	270
Rode ui	5,77	17,2	476
Prei	5,95	16,9	500

Ook hier geldt net zoals bij fruit de waarschuwing dat dit slecht grove indicaties kunnen zijn. Zie als voorbeeld hiervoor de worteltjes. Twee bronnen melden voor de rH<sup>2</sup> van worteltjes een waarde van 9,5 of 10, terwijl de andere bron een waarde van 24,1 meldt. De verschillende omstandigheden waaronder geteeld wordt, kunnen dit soort verschillen verklaren. Ook kan het zijn dat het laatste worteltjessap geproduceerd is met een oxiderende sapcentrifuge. Precies hetzelfde zien we als we kijken naar de hoeveelheid mineralen en vitaminen in groenten. De ene teelt van dezelfde groenten laat veel betere waarden zien dan de andere teelt. Nogmaals, verder onderzoek is zeer wenselijk.

We zien verder dat groentesappen vergeleken met vruchtensappen in het algemeen minder zuur zijn en vaak sterker gereduceerd. Aan de waarden van de ronde tomaat kunnen we zien dat deze een tussenpositie inneemt tussen groenten en fruit. Hij is niet alleen zeer gereduceerd, maar ook behoorlijk zuur. Het is dus niet verbazingwekkend dat de tomaat zo'n vooraanstaande plaats inneemt in het mediterrane dieet. Verrassend zijn voor mij de waarden van aardappelsap. Dit is behoorlijk gereduceerd en dat zou de genezende werking kunnen verklaren, die aan aardappelsap in de natuurgeneeskunde toegeschreven wordt. De kampioenen in deze tabel qua reductie zijn de twee eerste worteltjes, de tomaat en de rode kool. Eet dus in de zomer vaak salades met veel tomaten erin en in de winter vaak salades op basis van fijn gesneden rode kool of geraspte worteltjes. Deze zijn alle drie goed vers en rauw als salade te eten. Eet echter geen groenten die u niet lekker vindt alleen omdat dat gezond zou zijn. Verschillende mensen hebben verschillende behoeftes in verschillende jaargetijden. Volg uw smaak en let op hoe iets u bekommt. De bio-elektronica is niet alleen zaligmakend.

De waarden die voor de weerstand gevonden worden duiden erop dat groenten in hun algemeenheid wat meer mineralen bevatten dan fruit. Dit zal net zoals de waarden voor de pH en de rH<sup>2</sup> afhangen van de vruchtbaarheid van de grond waarop geteeld wordt en de teeltwijze. Een bodem die vooral met kunstmest gemest wordt, levert in zijn algemeenheid minder goed gemineraliseerde producten op, dan een bodem die biologisch bewerkt wordt. Van het grootste belang is de technologie die gebruikt wordt om sap te maken. Een gewone sapcentrifuge levert in het algemeen sterk geoxideerd sap op.

Ann Wigmore gebruikte de Champion Juicer om haar sappen te maken en dronk ze meteen. Dit apparaat zorgt ervoor dat de sappen weinig oxideren, tijdens het maken van het sap. Tegenwoordig heeft men sapapparaten, die het sap nog minder oxideren dan de Champion Juicer. De moraal van dit verhaal is dat het beter is om de hele vrucht, de hele wortel of de hele knol te eten, dan geoxideerd sap.

Als men echter grote hoeveelheden wortelsap of bietensap wil drinken, bijvoorbeeld om zijn lever te reinigen, dan moet men wel een echt goed sapapparaat kopen. Mijn ervaring is dat echt goede sapapparaten in Duitsland het goedkoopst zijn. Een voorbeeld is de Green Star Entsafter GS-1000. Zie hiervoor bijvoorbeeld [www.perfektegesundheits.de](http://www.perfektegesundheits.de).

### Tarwegrassap en groene dranken

Tarwegrassap en groene dranken zijn een belangrijke steunpilaar van het dieet van Ann Wigmore. Groene dranken zijn alle groentesappen met een hoog gehalte aan chlorofyl. Ik heb alleen waarden kunnen vinden voor tarwegrassap<sup>4)</sup>. De onderstaande waarden in tabel 9 zijn van tarwegrassap, dat gekweekt is van kamut graan, een tarwesoort uit het oude Egypte, ontdekt in een graf. Na duizenden jaren gelegen te hebben in dit graf was dit graan nog kiemkrachtig en kon het opnieuw verbouwd worden. Belangrijk is dat er aan dit graan (nog) niet geknutseld is om de opbrengst te verhogen.

Mijn ervaring is dat tarwegrassap dat geperst wordt met behulp van een roestvrijstalen handpers krachtiger werkt dan als het geperst wordt met een gietijzeren vertinde handpers. Roestvrij staal roest niet. Dat betekent dat het moeilijk elektronen afstaat, maar ook moeilijk opneemt. Zo'n pers neemt dus ook de elektronen uit het tarwegrassap niet op. Een plastic handpers lijkt mij nog beter, daar heb ik echter nog geen ervaring mee.

**Tabel 9 Tarwegrassap en bronwater**

	pH	rH <sup>2</sup>	Rô
Tarwegrassap	5,97	6,7	250
Bronwater, Monts d'Arrée	5,30	26,6	16600

Uit de tabel blijkt duidelijk hoe gereduceerd tarwegrassap is, vergeleken met bronwater van een uitstekende kwaliteit. Zo'n water heeft bijvoorbeeld een rH<sup>2</sup> van 26,6. Vergeleken met dit water bevat dezelfde hoeveelheid tarwegrassap bijna 10<sup>20</sup> zoveel maal elektronen. (26,6 – 6,7 = 19,9). Dat is dus een 1 met 20 nullen maal zoveel! Het verschil tussen de rH<sup>2</sup> van tarwegrassap en de rH<sup>2</sup> van sinaasappelsap is 15,5 – 6,7 = 8,8. Als we dit afronden op 9, dan heeft een glas tarwegrassap dus bijna net zoveel elektronen in huis als een miljard glazen sinaasappelsap.

De waarden van groene dranken en tarwegrassap ligt echter niet alleen in de mate van gereduceerdheid van deze sappen. Net zoals spirulina zijn sappen met veel chlorofyl erin in staat om het lichaam te reinigen van zware metalen. Chlorofyl is een eiwitmolecuul met als centraal atoom magnesium. Het lijkt vrijwel exact op het eiwitmolecuul hemoglobine, dat in het bloed de zuurstoftransport verzorgt. Het voornaamste verschil is dat het centrale atoom bij hemoglobine ijzer is.

Het vermoeden is dat het chlorofyleiwit in staat is om het centrale atoom magnesium uit te ruilen voor een atoom van een zwaar metaal, zoals bijvoorbeeld lood of kwik. Dit proces heet chelatatie. Het gebonden zware metaal wordt vervolgens uitgescheiden.

Groene dranken en met name tarwegrassap zijn door hun gereduceerdheid in staat om de oxidatie van het aderlijk bloed te verlagen. Waarschijnlijk door hun chelerend vermogen zijn groene dranken ook in staat om het lichaam van een belangrijke oorzaak van oxidatie te bevrijden, de zware metalen. Het mes snijdt dus bij de groene dranken aan twee kanten.

### **Gekiemde zaden, bonen, granen en noten**

Als we zaden, bonen, granen en noten laten kiemen, dan is het moment waarop we de bio-elektronische kenmerken bepalen belangrijk. We kunnen deze kenmerken bepalen als zaad, als kiem en als kiemspruit na 5 tot 7 dagen bij verschillende teeltwijzen biologisch of chemisch. Voor de sperzieboon bijvoorbeeld vindt Jeanne Rousseau de volgende waarden<sup>5)</sup>.

**Tabel 10 biologische sperzieboon**

	<b>PH</b>	<b>rH<sup>2</sup></b>	<b>Rô</b>
Zaad	6,4	15,1	1000
Kiem	6,3	14	1100
Kiemspruit	6,3	7,5	1150

We zien hier weer, dat naarmate de kieming voortschrijdt en het plantje zich vormt de reductie zeer aanzienlijk toeneemt. Een groot verschil tussen de gangbare chemische landbouw en de biologische landbouw blijkt uit de onderstaande tabel. De kiemspruit van de chemische sperzieboon is veel geoxideerder dan die van de biologische sperzieboon.

**Tabel 11 Chemische sperzieboon**

	<b>PH</b>	<b>rH<sup>2</sup></b>	<b>Rô</b>
Zaad	6,4	14,5	1000
Kiem	6,3	13,5	1100
Kiemspruit	6,3	11,4	1150

Verschillende bonen hebben verschillende karakteristieken. Zie hiervoor bijvoorbeeld onderstaand de kenmerken van een biologisch geteelde sojaboon<sup>6)</sup> en vergelijk die met de biologisch geteelde sperzieboon in Tabel 10.

**Tabel 12 biologische sojaboon**

	<b>PH</b>	<b>rH<sup>2</sup></b>	<b>rô</b>
Zaad	6,15	22,8	370
Kiem	5,9	19	500
Kiemspruit	5,8	4	630

Sojaspruiten zijn vanuit deze optiek erg gezond, omdat ze zeer gereduceerd zijn. U kunt ze aanmaken als sla. Doe er een beetje azijn, olijfolie en zeezout op. U moet ze wel zelf kiemen. Koop hiervoor een zakje groene sojabonen ook bekend als mung bonen in de natuurvoedingswinkel.

Een conclusie die we uit het bovenstaande met betrekking tot reductie kunnen trekken is dat als we gewone kiemmix, zoals die in de natuurvoedingwinkel verkrijgbaar is, laten kiemen, dat we ze het best kunnen eten na vier tot vijf dagen als de kiempot vol aan het groeien is. Dan zijn de jonge kiemspruiten het meest gereduceerd en kunnen ze een geoxideerd terrein het best reduceren.

Graan kunnen we ook kiemen. Als het soort graan goed gekozen wordt, als het kiemkrachtig is en als het vervolgens goed behandeld wordt, dan kan het een goede bijdrage aan de gezondheid geven. Het is dan ook behoorlijk gereduceerd. Graan zullen we echter pas bij de behandeling van het dieet van Dr. Schnitzer bespreken.

### **Lacto gefermenteerd voedsel en Rejuvelac**

De laatste groep van voedingsmiddelen in het dieet van Ann Wigmore zijn de lacto gefermenteerde voedingsmiddelen. Rejuvelac is een goed voorbeeld. Rejuvelac wordt gemaakt door gekiemd en gemalen graan in water te laten fermenteren gedurende drie dagen. Dit is een zogenaamde wilde fermentatie, omdat het gaat met behulp van de gisten, die in de lucht op natuurlijke wijze aanwezig zijn.

Ann Wigmore geeft het volgende recept voor Rejuvelac:

Neem een kwart kopje graankorrels, die 24 uur gekiemd zijn. Maal deze korrels en doe ze in een glazen (inmaak)pot met een liter tot anderhalve liter water. Neem water van de beste kwaliteit die u kunt vinden bijvoorbeeld Volvic, Spa Reine of omgekeerd osmose water. Dek de pot af met kaasdoek. Zet de kaasdoek vast met een elastiekje. Zet de pot weg op een warme plaats. Wacht drie dagen en giet de Rejuvelac op de vierde dag af. Onderstaand een voorbeeld van Rejuvelac dat gemaakt is op basis van kamut, dat 48 uur gefermenteerd is. Rejuvelac zit vol met enzymen, rechtsdraaiende melkzuren en vitaminen, maar de fermentatie gaat ook vaak fout en dan ontstaat er schimmel. Gooi het mengsel weg als er schimmel op komt. Kook de pot en het kaasdoek goed uit en begin opnieuw.

Waarschijnlijk is Rejuvelac de oervorm van bier. Het graan wordt net zoals bij de bierbereiding eerst gekiemd en daarna gemalen. Rejuvelac is dus geen gerstenat, maar tarwenat. Het middeleeuws tafelbier, dat altijd en overal gedronken werd, had een alcohol percentage van ongeveer 1%. Het werd niet gefilterd en niet gepasteuriseerd. Op deze manier gefermenteerde dranken hadden de reputatie dat ze zeer gezond waren. Dat is ook de reden dat als we een glas wijn of bier heffen, nog steeds “gezondheid” zeggen. Als het bier gepasteuriseerd wordt, zoals tegenwoordig bijna standaard gebeurt, dan is de reducerende waarde voor de gezondheid natuurlijk weg. Zie hiervoor tabel 13.

Als u goed zoekt is het vaak nog mogelijk om ambachtelijk gebrouwen bier te vinden, dat niet gefilterd en niet gepasteuriseerd is. Mijn vrouw heeft hier in Frankrijk zelfs zo'n ambachtelijk bier gevonden dat ook nog biologisch was. Dus de gerst en de hop kwamen uit een biologische teelt. Het is wel vier maal zo duur als een gewoon biertje. Dit kwam van Brasserie La Cornue, Eguilles, Provence.

Als voorbeeld van de potentiële waarde voor de gezondheid, onderstaand een middeleeuws bier uit Bretagne “Cervoise”, thuis gebrouwen op basis van kamut naar een oud recept, niet gefilterd en niet gepasteuriseerd<sup>7)</sup>.

Dit bier heeft zeer gunstige bio-elektronische waarden, die te vergelijken zijn met tarwegrassap! In tabel 13 is te zien dat dit bier zeer gereduceerd is. Dit betekent dat het vol zit met antioxydanten. Daarnaast zijn de enzymen, vitaminen en mineralen aanwezig in een natuurlijke samenhang.

**Tabel 13 Rejuvelac, Cervoise en Pills**

	<b>PH</b>	<b>rH<sup>2</sup></b>	<b>Rô</b>
Rejuvelac	3,96	17,05	564
Cervoise	3,55	6,9	444
Moderne Pills (gepasteuriseerd)	4	20	840

De consument is op het moment een beetje uitgekeken op het normale gangbare bier. De omzet van dit soort bier stagneert of loopt terug. Het is duidelijk te zien dat de consument naar iets beters zoekt. Hierdoor komen met name de speciaal bieren op. Misschien wordt het eens tijd dat de bierbrouwers terug gaan naar hun wortels en ook het oorspronkelijke gezonde bier weer gaan produceren. Dat moet dan niet gefilterd en niet gepasteuriseerd op de markt gebracht worden. Zo'n biertje mag best wat meer kosten. In de huidige markt, waarin gezondheid een sterk verkoopargument is, zou dat een succes kunnen worden. Met name ligt hier een kans voor de kleine ambachtelijke brouwers.

Hetzelfde geldt overigens voor wijn. Dit is gefermenteerd druivensap. In Frankrijk is de wijnconsumptie teruggelopen van 140 liter wijn per hoofd van de bevolking in 1954 naar 68 liter in 2000. Ook hier zien we een zoeken van de consument naar iets beters.

Ann Wigmore noemt als voorbeelden van lacto gefermenteerde voedingsmiddelen, zuurkool, miso (gefermenteerde soja pasta), kaas gemaakt van zaden of noten en zuurdesembrood. Onderstaand laten we wat waarden zien van een paar gefermenteerde groenten<sup>8)</sup>.

**Tabel 14 Lacto fermentatie**

<b>Gefermenteerde groenten</b>	<b>pH</b>	<b>rH<sup>2</sup></b>	<b>Rô</b>
Zuurkool	5,20	16,-	121
Radijs	4,80	16,7	138
Peentjes	4,30	16,8	190

Gefermenteerde groenten zijn dus behoorlijk zuur en redelijk gereduceerd en uit dien hoofde goed voor de gezondheid. Ze mogen dan echter niet gepasteuriseerd worden. Eet met name ongepasteuriseerde zuurkool rauw, dat is best lekker. Zelf fermenteren, valt niet mee. Het zelf maken van kombucha is relatief gemakkelijk, daarna komt het zelf maken van zuurkool. In de boekenlijst achterin worden de volgende boeken in dit verband genoemd:

- Making Sauerkraut and pickled vegetables at home
- Wild Fermentation

In "Wild Fermentation" wordt naast het fermenteren van groenten, het thuis fermenteren van bonen, melk, graan en brood, druiven (wijn), graan (bier) en azijn beschreven met wilde gisten.



Dat wil zeggen dat er geen apart gekweekte gisten toegevoegd worden, maar dat de gisten, die in de omgeving van nature “in het wild” voorkomen het fermentatieproces opstarten.

### Honing

Als laatste behandelen we de honing. We laten als voorbeeld de bio-elektronische waarden zien van drie verschillende soorten acacia honing en twee verschillende soorten honing van gemengde bloemen<sup>9)</sup>.

**Tabel 15 Honing**

Honing	pH	RH <sup>2</sup>	Afkomst
Acacia	4,70	20,3	Import
Acacia	4,58	22,1	Import
Acacia	4,43	22,4	Hongarije
Gemengde bloemen	4,70	20,3	België
Gemengde bloemen	4,00	20,8	Juraçon

Bio-elektronisch gezien zit de waarde voor de gezondheid van honing vooral in het feit dat het vrij zuur is. Daarnaast is het licht gereduceerd. Verder zit honing van nature vol met enzymen, vitaminen en mineralen. Ann Wigmore raad onverhitte, *koud geslingerde*, pesticide vrije honing in kleine hoeveelheden aan als enig toegestane zoetmiddel in hoeveelheden van niet meer dan één tot twee eetlepels per dag of minder. In dit verband is tegenwoordig bekend dat suikers de werking van het immuunsysteem sterk remmen. De World Health Organisation pleit er dan ook voor om de consumptie van toegevoegde suikers terug te brengen.

### Beoordeling

Het zal inmiddels duidelijk zijn, het verse en rauwe dieet van Ann Wigmore is relatief uiterst zuur en uiterst gereduceerd. Het zit verder vol met enzymen, mineralen, vitaminen en essentiële vetzuren. Het is een zeer krachtig middel om ons basische en geoxideerde aderlijk bloed zuurder en gereduceerder te maken. Daarmee valt de voedingsbodem weg waarop onze Westerse chronische en degeneratieve ziekten zich kunnen ontwikkelen. Ann citeert dan ook met veel instemming Hippocrates, de grondlegger van de Westerse Geneeskunst. Deze heeft gezegd “laat uw voedsel uw medicijn zijn en laat uw medicijn uw voedsel zijn”. Ann’s eten is inderdaad haar medicijn en haar medicijn is haar eten.

Het is dus geen wonder dat Ann Wigmore succes had bij de genezing van kanker met haar dieet. Zoals we gezien hebben floreert kanker als het aderlijk bloed te basisch en te geoxideerd is. Door het dieet van Ann Wigmore worden de protonen en de elektronen van haar zure en gereduceerde dieet middels de spijsvertering in het aderlijk bloed opgenomen. Dit bloed wordt daardoor ook zuurder en gereduceerder. Als spiegelbeeld wordt het bindweefsel daardoor minder zuur en minder gereduceerd. In dit milieu kan kanker zich niet meer handhaven en verdwijnt. Het lichaam herstelt dan zelf, voor zover mogelijk, de schade. Hetzelfde geldt voor de andere westerse beschavingsziekten, die zich goed ontwikkelen als het aderlijk bloed te basisch en te geoxideerd is.

Bio-electronisch gezien, is het dieet van Ann Wigmore vooral geschikt voor mensen die ziek zijn omdat hun aderlijk bloed te basisch en te geoxideerd is.

Als deze mensen weer beter zijn, dan zullen ze hun dieet moeten aanpassen en het minder zuur en minder gereduceerd moeten maken, zoals Dr. Schnitzer dat doet met zijn Normalkost. Doet men dat niet, dan zal het aderlijk bloed op den duur te gereduceerd en te zuur worden en wordt men vatbaar voor nieuwe ziekten die zich in het te zure en te gereduceerde biologische terrein kunnen ontwikkelen

### **Een uitstapje**

Tot slot een uitstapje naar de landbouw. Als vers, rauw en biologisch voedsel zo gezond voor ons mensen is, waarom consumeren schimmels en insecten dit soort voedsel dan niet? Het antwoord dat de bio-electronica in feite geeft, is omdat dit soort voedsel niet goed voor hun gezondheid is, het maakt ze ziek. Met andere woorden, ze vinden het niet lekker.

Jeanne Rousseau vergelijkt bijvoorbeeld twee groepen bladeren aan dezelfde aardappelplant, de ene groep is aangetast door insecten, de andere groep niet. Het blijkt dat de niet aangetaste bladeren een rH<sup>2</sup> tussen de 24 en de 25 hebben. De aangetaste bladeren hebben een rH<sup>2</sup> rond de 27. Zij zijn dus relatief geoxideerd. De rH<sup>2</sup> van de insecten in kwestie lag tussen de 31 en de 32. Een gezond insect wordt dus gekenmerkt door het feit dat hij, vergeleken met de gezonde mens met een rH<sup>2</sup> van tussen de 21 en 22, een veel hogere rH<sup>2</sup> tussen de 31 en 32 heeft. Als dit insect vers en rauw voedsel gaat eten, dat vergeleken met zijn eigen rH<sup>2</sup> zwaar gereduceerd is, dan gaat zijn rH<sup>2</sup> veel te veel omlaag. Daardoor wordt hij ziek en gaat hij dood. Een insect en ook een schimmel eten daarom bij voorkeur geoxideerd voedsel.

Jeanne Rousseau toont aan dat voedsel dat op gangbare chemische wijze verbouwd wordt in zijn algemeenheid relatief geoxideerd is vergeleken met de biologische teelt en dus aantrekkelijker is voor insecten en schimmels, die dit soort voedsel lekkerder vinden. Insecten en schimmels behoren tot de grote opruimers in de natuur. Biologisch materiaal dat dood is of gaat, oxideert en wordt daarmee aantrekkelijk als voedsel voor schimmels en insecten. Een voorbeeld is rottend hout waar de paddestoelen op groeien.

Biologisch verbouwd voedsel is in zijn algemeenheid, niet altijd, gereduceerder dan voedsel dat op gangbare chemische wijze verbouwd is en wordt daarom minder getroffen door insectenplagen en schimmelziektes. Dit verklaart tevens het feit dat ik een schimmelziekte in mijn perzikboompjes met succes kon bestrijden, door ze een paar maal te bespuiten met zeer zure en gereduceerde kombucha. Helaas is het niet zo simpel als het bovenstaand lijkt. Naast de teeltwijze zijn er tal van andere factoren, die bijdrage aan de oxidatie of reductie van de plant. Het weer is daar een van de belangrijkste van. Een te nat voorjaar bijvoorbeeld zorgt ervoor dat de planten relatief geoxideerd zijn. Daardoor worden ze vatbaar voor schimmelziektes. Wat de landbouw betreft moeten we het bij dit uitstapje laten. De belangstellende lezer verwijzen wij naar het artikel van Jeanne Rousseau<sup>10)</sup> Ann Wigmore zelf was zich niet bewust van het belang van de vermindering van oxidatie bij haar dieet. Zij schreef de genezende werking van haar dieet vooral toe aan het feit dat het zo vol enzymen, mineralen, vitaminen en essentiële vetzuren zat. Dr. Schnitzer is zich wel bewust van het feit dat eten zo min mogelijk geoxideerd gegeten moet worden. Hij doet er ook alles aan om dat te bewerkstelligen. Onderstaand wordt het dieet van Dr. Schnitzer in het licht van de bio-electronica gezet.

### 13.2) Het dieet van Dr. Schnitzer

De genezende voeding, de Intensivkost, van Dr. Schnitzer bestaat voornamelijk uit de volgende groepen:

- Vers thuis gemalen graan
- Verse en rauwe groenten
- Verse appels en citroenen
- Verse zelfgekraakte noten
- Gekiemde sojabonen en gekiemde tarwe

#### Granen

Bij tarwe worden door Jeanne Rousseau enorme verschillen bij de verschillende soorten gerapporteerd<sup>11)</sup> Het beste graan heeft als graankorrel een  $rH^2$  van iets meer dan 10, na kieming als de witte punten verschijnen is dit iets meer dan 15 geworden. In tegenstelling tot bonen oxideert graan bij kieming dus eerst, om vervolgens als het jonge plantje vijf tot zeven dagen is, te reduceren tot een  $rH^2$  van 6 tot 7. Willen we dus optimaal profiteren van de reducerende waarde van tarwe, dan moeten we het jonge tarwegrasplantje consumeren. Dat kunnen we doen we door tarwegrassap te drinken, zoals Ann Wigmore adviseert. Ook bisons bijvoorbeeld eten bij voorkeur dit jonge gras (tarwe is in feite ook een grassoort).

Dr. Schnitzer gaat een andere weg. Hij adviseert om kiemkrachtig graan thuis te malen, het minimaal een half uur en maximaal 10 uur in leidingwater te laten weken en het daarna op te eten. Onze verre voorvadersen kauwden het verse en rauwe graan zelf. Iets wat berggorilla's in Ethiopië nog steeds doen. Het zelf kauwen van graan was erg slecht voor het gebit en zo zijn de maalstenen en is later de graanmolen ontstaan. Het woord "maal"tijd geeft al aan dat vroeger het graan vers gemalen werd voor het eten. Als het tijd was om te gaan eten was het dus tijd om te malen dat wil zeggen was het "maal"tijd. Door graan eerst zelf te malen en het dan vers en rauw te eten profiteren we optimaal van het feit dat de graankorrel zo gereduceerd kan zijn ( $rH^2 = 10$ ). Maar opgepast, het slechtste tarwegraan dat Jeanne Rousseau onderzocht heeft was geteeld in de chemische landbouw en had als graankorrel een  $rH^2$  van ongeveer 19, na kieming was dit ongeveer 22,5. Het jonge plantje ontstond niet. Dit graan was dus niet kiemkrachtig meer.

Voor mij als consument betekent dat het volgende:

Allereerst koop ik kiemkrachtig graan, dat kan ik controleren, want als het graan dat ik zaai voor tarwegrassap maar gedeeltelijk opkomt, dan is de kiemkracht slecht. Echter ook graan dat een redelijk goede kiemkracht heeft, kan minder optimale waarden voor de  $rH^2$  hebben. Daarom kocht ik in Nederland altijd een zak van 5 kilo biologisch dynamisch graan met het keurmerk van Demeter bij de natuurvoedingswinkel, waarbij ik zei dat het bestemd was om te kiemen, dan kreeg ik zaaizaad. Dat gaf mij toch een zekere kwaliteitsgarantie. Hier in Frankrijk neig ik ertoe om ouderwets biologisch geteeld kiemkrachtig graan te kopen van tarwegraansoorten waar wetenschappelijk nog niet aan geknutseld is om de opbrengst te verbeteren. Dat wil zeggen dat ik kamut of spelt koop.

Als u gewoon brood wilt eten dan heeft Jeanne Rousseau uitgezocht welk soort brood de beste bio-elektronische waarden heeft<sup>12)</sup>. Het zal u niet verbazen dat dit volkoren zuurdesembrood is.

Volkoren brood dat met gist gerezen is, heeft echter ook best goede waarden. Persoonlijk ga ik voor volkoren zuurdesembrood gemaakt van kamut of spelt. De onderstaande tabel spreekt voor zich.

**Tabel 16 Soorten brood**

<b>Broodsoorten</b>	<b>pH</b>	<b>rH<sup>2</sup></b>	<b>Rô</b>
Witbrood met chemisch rijsmiddelen	6,5	26,8	105
Volkorenbrood met gist als rijsmiddel	6	13	130
Volkorenbrood met zuurdesem als rijsmiddel	6,5	11	130

Voor goed brood is het belangrijk welk graan er gebruikt is, hoe kiemkrachtiger hoe beter. Hoe het gemalen is, op een molen met stenen is het beste, want het oxideert daardoor minder dan bij gebruik van stalen walsen. Hoe snel het meel na maling tot brood verwerkt is, meteen is het beste, het meel oxideert dan het minst. De meeste bakkers laten het meel echter minstens drie weken (be)sterven en dus oxideren. Verder is belangrijk wat de toevoegingen zijn, alleen echt ambachtelijk zeezout, zuiver water zonder chloor of fluor en zuurdesem. In dezelfde bakkerij mogen geen gistbroden gebakken worden. Is dit wel het geval, dan komen er toch gistsporen in het meel terecht en is het geen echt zuurdesem brood meer. Het ruikt dan ook minder zuur.

De bio-elektronische waarden van het graan en het productieproces bepalen de resulterende waarden van het brood. Gaat men uit van graan dat niet zo kiemkrachtig is, dat gemalen wordt met stalen, oxiderende, walsen en dat vervolgens drie weken lang ligt te oxideren, dan is het best mogelijk dat het resulterende zuurdesembrood een rH<sup>2</sup> van 24 heeft. Zo'n brood geeft geen bijdrage aan uw gezondheid. De waarden in tabel 16 voor zuurdesembrood moeten gezien worden als de beste waarden, die men kan bereiken. Alleen als u zelf uw graan inkoopt, het zelf maalt en het brood zelf bakt, kunt u er zeker van zijn dat u al deze variabelen zo goed mogelijk in de hand hebt. Dr. Schnitzer geeft het volgende eenvoudige recept om zelf volkoren gistbrood te bakken.

- Doe 460 gram water in een beslagkom. Doe daar 10 gram ambachtelijk zeezout, 20 gram bakkersgist, een eetlepel zonnebloempitten of lijnzaad en twee grote eetlepels niet gepasteuriseerde yoghurt bij. Roer dit om zodat het zeezout oplost en de gist en yoghurt goed verdeeld worden.
- Zet de kom onder de graanmolen en maal 250 gram kiemkrachtige tarwe en 250 gram spelt op de fijnste stand. Roer dit om zodat er deeg ontstaat.
- Vet een bakvorm van ongeveer 25 cm. lang in en doe het deeg in de bakvorm. Strijk het deeg glad en snijdt het in de lengterichting met een mes ongeveer een cm. diep in.
- Zet de bakvorm in de koude oven op de tweede verdieping van onderen. Zet op de bodem een schotel kokend water. Bak gedurende 20 minuten op 220 graden Celcius of op 190 graden Celcius gedurende 30 minuten. Schakel de oven uit en laat het brood nog 10 minuten nagaren. Gebruik de oven zonder de ventilator aan te zetten.

Het brood moet helemaal afgekoeld zijn voordat u het kunt eten.

De eerste keer dat ik dit brood bakte had ik de bakvorm binnen tien minuten in de oven staan en het brood was meteen goed. De tweede keer had ik de ventilator van de oven aangezet en rees het brood wat minder.

Koopt u brood van de bakker, koop het dan eens in de natuurvoedingswinkel, proef aandachtig en ga voor brood dat goed smaakt en u goed bekomt. Uw smaak en uw spijsvertering zijn dan de kwaliteitscontroleurs. Deze vaardigheid moet u echter wel ontwikkelen. In het algemeen moet onze moderne gedegeneerde spijsvertering ook de tijd hebben om zich aan te passen. Let dus op dat u volkoren zuurdesembrood wel goed kunt verteren. Als u dat niet kunt, merkt u dat meteen. U krijgt tegenzin tegen het brood en vaak last van gasvorming, constipatie of juist diaree. De meeste kans dat uw spijsvertering gaat protesteren, heeft u als u de consumptie van dit soort brood mengt met de consumptie van witmeelproducten of producten waar witte suikers in zijn verwerkt. Mijn ervaring is, dat ik langzaam maar zeker van volkoren gistbrood, naar volkoren zuurdesembrood, naar volkoren zuurdesembrood op basis van spelt opgeschoven ben.

Om een lang verhaal zo kort mogelijk samen te vatten. Dr. Schnitzer zorgt ervoor dat het graan in zijn dieet zo gereduceerd mogelijk gegeten wordt. Hij doet er dus alles voor om te zorgen dat het zo min mogelijk oxideert. De bereiding van granen volgens Dr. Schnitzer is snel en gemakkelijk, maar er is een huismolen met stenen maalwerk nodig om het graan te malen.

### **Verse rauwe groenten**

In tabel 8 hebben we gezien dat verse en rauwe groenten relatief gereduceerd zijn. Daardoor kunnen ze een goed bijdrage kunnen leveren aan de reductie van ons geoxideerd aderlijk bloed en daarmee aan onze gezondheid.

Groenten van biologische teelt zijn over het algemeen gereduceerder dan groenten uit de conventionele teelt. De tabellen 10 en 11 geven daarvan een voorbeeld. Maar opgepast, groenten van biologische teelt, die niet meer vers zijn, zijn vaak geoxideerder dan verse groenten uit de conventionele tuinbouw. Als u dus groenten koopt, let dan eerst op de versheid en vervolgens op de teeltwijze. Dr. Schnitzer raad aan om groenten niet te bewaren, maar ze dagelijks vers te kopen, zo mogelijk uit de biologische landbouw.

In zijn boek “Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost” geeft Dr. Schnitzer met wetenschappelijk precisie exacte instructies hoe de groenten bereid moeten worden om oxidatie zoveel mogelijk te voorkomen. Zijn keukengerei is van de beste kwaliteit roestvrij edelstaal om ervoor te zorgen dat de groenten bij de bereiding zo min mogelijk oxideren. De bereiding van groenten volgens Dr. Schnitzer is eenvoudig en snel. Hoewel ik het niet vaak doe, kan ik toch binnen tien minuten een verse en rauw salade op tafel zetten. Deze bereiding is veel sneller en makkelijker dan het koken van groenten.

In “Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost” worden voor 14 dagen recepten gegeven voor het ontbijt, het middageten en het avondeten. Deze recepten zijn zo samengesteld, dat er op de lange duur geen tekorten aan voedingsstoffen optreden.

### **Vers fruit**

In zijn algemeenheid eet Dr. Schnitzer fruit als Normalkost. Het genezende deel van zijn dieet noemt hij Intensivkost. Is men ziek, dan wordt alleen de Intensivkost gegeten. Is men weer beter, dan gaat men naast de Intensivkost ook de Normalkost eten. Binnen de Intensivkost worden dagelijks citroenen gebruikt en soms ook appels. Met name de citroen heeft goede bio-elektronische waarden.

### **Verse rauwe, ongebrande, noten**

Dr. Schnitzer beveelt de volgende noten en pittensoorten aan:

- Hazelnoten
- Cashewnoten
- Pijnboompitten
- Zonnebloempitten
- Walnoten

Koop de noten zoveel mogelijk in de schaal en kraak ze zelf. Voor de pitten van de zonnebloem, cashewnoten en pijnboompitten zal dat vaak niet mogelijk of praktisch zijn. Let dan goed op dat de noten of pitten vers zijn, dat wil zeggen dat ze niet ranzig smaken. Proef en ruik aandachtig. Als de noten niet meer vers zijn, dan zijn de essentiële vetzuren in de noten geoxideerd en kunnen deze geen bijdrage meer geven aan de gezondheid. Noten en pitten zijn vet, daarom kunnen er geen bio-elektronische waarden bepaald worden, omdat deze waarden alleen in een oplossing met water bepaald kunnen worden. Hier zien we één van de beperkingen van de bio-elektronica.

Wel is duidelijk dat noten of pitten vaak onverzadigde vetzuren zullen bevatten. Het feit dat deze vetzuren onverzadigd zijn, betekent dat ze veel losgebonden elektronen bevatten, die gemakkelijk afgestaan worden als de vetzuren door het menselijk metabolisme opgenomen en verwerkt worden. Als noten gebrand worden, dan worden deze elektronen ook makkelijk afgestaan en worden de onverzadigde vetzuren deels geoxideerd. Daarmee is de waarde voor de gezondheid grotendeels weg.

### **Gekiemde sojabonen en gekiemde tarwe**

Uit tabel 12 blijkt dat gekiemde sojabonen nog betere waarden hebben dan tarwegrassap. Het kiemen van groene sojabonen, Mung bonen, is erg gemakkelijk. Schudt wat gekiemde sojabonen uit de kiempot in een klein bakje. Doe er appelazijn of wijnazijn, olijfolie en echt ambachtelijk zeezout overheen en u heeft een lekkere snack, die veel energie geeft. In het begin zult u moeten wennen aan de wat “groene” smaak. Eet deze snack met een lepel van been, hout of plastic, in ieder geval geen metaal. U kunt de gekiemde sojabonen ook over de verse en rauwe salade uit schudden en ze op deze manier eten.

Tarwe oxideert in eerste instantie als het kiemt. Dr. Schnitzer raad dan ook aan om de gekiemde tarwe meteen te eten als de eerste witte puntjes zichtbaar worden. Ook pas gekiemde tarwe kunt u over de verse en rauwe salade uitschudden en het zo eten.

## **Beoordeling**

Ook de Schnitzer Intensivkost is relatief zuur en relatief gereduceerd. Voor de Westerse mens met zijn geoxideerd en basische aderlijk bloed werkt ook dit dieet dus genezend. Vergeleken met het dieet van Ann Wigmore zal het wat minder snel genezend werken, omdat het niet zo zuur en gereduceerd is. Naast de genezende werking is het ook een ideale manier om duurzaam af te vallen. Het grote voordeel van de Intensivkost van Dr. Schnitzer is dat deze zo snel en eenvoudig op tafel te zetten is. Voor mensen die weinig tijd hebben om eten te maken is dit echt een voordeel. Ik schat dat, als men eenmaal de slag te pakken heeft, een dergelijke maaltijd sneller op tafel staat, dan een maaltijd die opgebouwd is rond groenten uit blik, pakjes of uit de diepvries. Wel verdient het de voorkeur om de groenten dagelijks vers in te kopen en ook dat vraagt tijd.

Dr. Schnitzer wijst evenwel ook vers geperste groentesappen af. Dit ben ik niet men hem eens. Als deze sappen, met een modern sapapparaat, thuis zo geperst worden, dat ze niet of nauwelijks oxideren en als ze meteen na persing gedronken worden, dan leveren ze mijns inziens een grote en goede bijdrage aan het herstel van de gezondheid door hun gereduceerdheid. Verse groentesappen kunnen vrij heftig werken. Drink in het begin alleen een klein glaasje per dag op de nuchtere maag.

Het beste is en blijft het om groentesappen meteen na persing te drinken. Alleen dan blijft de oxidatie minimaal. De vraag is echter of het alleen om het vermijden van oxidatie gaat. Volgens de Duitse natuurwetenschapper Popp communiceren levende cellen door middel van zeer zwak coherent ultraviolet licht. Ze zenden en ontvangen zogenaamde biofotonen. Echter als de cel sterft, dan zendt hij al zijn licht binnen korte tijd uit. Als we sap van groenten maken, dan sterven de cellen van de groenten en zullen zij hun licht binnen korte tijd uitzenden. Het is denkbaar dat dit licht ook een rol in onze voeding speelt. Als dit inderdaad het geval is, dan is dit een reden te meer om groentesap meteen na persing te drinken anders zijn de biofotonen uit het sap vertrokken.

Als u toch groentesappen op voorraad wilt persen, handel dan als volgt. Koop een kleine thermoskan met een binnenwerk van spiegelglas en niet van roestvrij staal. Vul de kan volledig met vers geperste groentesap en giet er vervolgens een tot twee millimeter olijfolie van goede kwaliteit op. Sluit de kan af en plaats hem in de koelkast. Doordat de kan helemaal vol is en het oppervlak bedekt is door olijfolie kan er geen zuurstof bij het groentesap komen. Op deze manier kunt u het sap tot 48 uur tegen oxidatie beschermen. Als u het sap gebruikt, schenk het dan voorzichtig uit zodat het laagje olijfolie op het oppervlak blijft liggen. Op deze manier beschermden Noord Italiaanse wijn en olijfboeren de wijn in een open fles tegen oxidatie. Zij gooien het laagje olijfolie weg voordat de wijn opgedronken wordt. Bij groentesappen is dat niet nodig, olijfolie en groentesap gaan goed samen. Of deze procedure ook tegen het verlies van biofotonen werkt is mij niet bekend.

Ann Wigmore neemt ook verschillende soorten zeewieren in haar dieet op. Zij adviseert om dagelijks een tot twee eetlepels gesnipperde gedroogde zeewieren over de salade uit te strooien en ze zo te eten. Dit is een goede manier om tekorten op het gebied van spoormineralen te voorkomen.

Dit zou een goede aanvulling van het dieet van Dr. Schnitzer kunnen zijn. U moet wel wennen aan de smaak van zeewieren.

Als men eenmaal weer goed gezond is, dan moet men naast de Intensivkost ook de Normalkost eten. Hierin staat Dr. Schnitzer zaken toe als gestoomde, gebakken of gepureerde aardappelen, gekookte rijst, kaas, volkoren pannenkoekjes en gebakken, gekookte of roer eieren in matige hoeveelheden. Hiermee komt hij tegemoet aan de behoefte aan warm eten en wordt het zure en gereduceerde karakter van de Intensivkost gecompenseerd door de Normalkost, die geoxideerder en basischer is, zodat de bio-elektronische waarden van het aderlijk bloed in het gebied van de perfecte gezondheid gehouden worden en niet doorslaan naar de te zure en te gereduceerde kant.

Vergeleken met het dieet van Ann Wigmore komen de Schnitzer Intensivkost en Normalkost dicht bij onze normale manier van eten, maar het is nog steeds een hele omschakeling. Met name vlees en vis zijn ook bij de Normalkost niet toegestaan. Voor vegetariërs lijkt mij dit dieet echt ideaal.

Het dieet van Kousmine, dat onderstaand in het licht van de bio-electronica gezet wordt komt nog wat dicht bij de gebruikelijke manier van eten en staat vlees en vis toe voor gezonde mensen.

### **13.3) Het dieet van Kousmine**

We kunnen het dieet van Kousmine onderverdelen in de volgende hoofdgroepen:

- lijnzaadolie en zonnebloemolie van de eerste koude persing
- verse en rauwe groenten met name als grote salades
- vers fruit en verse noten
- gestoomde groenten
- volkoren granen, gekookt als pap, of gestoofd
- eerst gekiemde en vervolgens gestoomde bonen
- rauwe gekiemde sojabonen en granen
- mager vlees en vis

#### **Lijnzaadolie en zonnebloemolie van de eerste koude persing**

Lijnzaadolie bestaat gemiddeld voor ongeveer 57% uit linoleenzuur en 14% linolzuur. Zonnebloemolie bestaat voor ongeveer 68% linolzuur en minder dan 1% linoleenzuur. Linolzuur en linoleenzuur zijn zogenaamde essentiële vetzuren. Het lichaam kan deze vetzuren niet zelf aanmaken en dus moeten ze met de voeding ingenomen worden.

Zieke mensen moeten volgens Kousmine vooral koud geperste lijnzaadolie gebruiken. Weer gezond mogen ze overgaan op koud geperste zonnebloemolie. Het lichaam maakt van linolzuur en linoleenzuur zogenaamde prostaglandines ook wel eicosanoïden genaamd. Dit zijn biologisch actieve vetten met een hormoonachtig karakter. Gezien vanuit de bio-elektronica is vooral belangrijk dat deze vetzuren onverzadigd zijn. Linoleenzuur zoals dat in lijnzaadolie zit heeft drie onverzadigde verbindingen en linolzuur uit zonnebloemolie heeft er twee. Als verbindingen onverzadigd zijn, betekent dit dat op die plaatsen de elektronen heel losjes gebonden zijn. Dit soort vetzuren kunnen dus beschouwd worden als leveranciers van elektronen.



Meer in detail zegt Udo Erasmus in zijn boek “Fats that Heal Fats that Kill<sup>14)</sup>” dat deze vetzuren onder andere betrokken zijn bij het produceren van energie en het transporteren van deze energie in het lichaam. Zij controleren groei, vitaliteit en geestelijke gezondheid. Zij spelen ook een belangrijke rol bij het onschadelijk maken van gifstoffen in ons lichaam.

Als dit soort vetzuren oxideren, verhit worden, of gehard worden met waterstof om ze smeerbaar te maken, dan kunnen ze deze en andere taken niet meer uitvoeren. Kousmine verbiedt daarom alle spijsolies die bij de persing verhit worden en alle kunstmatig geharde vetten en smeersels, zoals margarines.

Tegenwoordig is er een groeiende vraag naar kwalitatief hoogstaande spijsolies en met name het aanbod van bijzonder mooie olijfolies is sterk groeiend.

### **Verse en rauwe groenten versus gestoomde groenten**

Net zoals Dr. Schnitzer raad Kousmine aan om elke dag een grote verse en rauwe salade te eten als begin van de hoofdmaaltijd. Daarnaast staat zij echter ook gestoomde groenten toe. Dat verse en rauwe groenten volgens de bio-elektronica gezond zijn zal langzamerhand duidelijk zijn. Hier zullen we ons daarom concentreren op de vraag wat verhitten voor effecten heeft volgens de bio-elektronica. Tabel 17 spreekt voor zich. Het verhitten van de groenten zorgt ervoor dat ze geoxideerder en basischer worden.

**Tabel 17 De invloed van verhitten**

<b>Kook wijze</b>	<b>pH</b>	<b>rH<sup>2</sup></b>
Rauwe spinazie	6,7	16
Gekookte spinazie	8,1	24,5
Snelkookpan spinazie	7,-	28,1
Spinazie uit blik	6,2	27,8
Rauwe aardappelen	6,4	13,9
Gekookte aardappelen	7,5	30,-

De bio-elektronica noemt stomen de minst schadelijke vorm van verhitten en koken in de snelkookpan of in de magnetron als de meest schadelijke vorm. Mijn eigen ervaring met stomen in een goede stoompan, zoals die van Marion Kaplan, is dat het gewoon het lekkerst is. De groenten, de aardappelen en de vis houden hun oorspronkelijke smaak. Toevoegen van zout of sausen is niet of nauwelijks nodig als men tenminste van kwaliteitsproducten uitgaat.

Als men dus gekookte groenten wil eten, dan is het advies van Kousmine om ze te stomen. Probeer in ieder geval niet om groenten, die daarvoor niet geschikt zijn rauw te eten. Stoom groenten zoals bijvoorbeeld brokoli, bloemkool en sperziebonen en probeer niet om ze rauw te eten.

Tuinbonen worden in Nederland altijd gekookt gegeten. In Frankrijk daarentegen worden rauwe tuinbonen ook wel bij de borrel geserveerd. Rauwe tuinbonen hebben goede bio-elektronische waarden.

### **Vers fruit**

Het verse fruit wordt door Kousmine samen met verse noten en vers gemalen granen en oliehoudende zaden in het Budwig papje verwerkt, dat s’ochtends als ontbijt gegeten wordt. Het recept vindt u in het hoofdstuk over Kousmine. In tabel 6 bovenstaand komt de waarde van vers fruit naar voren.

De waarde van vers fruit ziet de bio-elektronica vooral in het feit dat het zuur is. Hierdoor levert fruit veel protonen aan het lichaam van belang voor een juiste instellingen van het dynamische evenwicht tussen zuren en basen.

### **Volkoren granen**

Net zoals Dr. Schnitzer vindt Kousmine het hoogst belangrijk dat er elke dag vers volkoren graan al dan niet gemalen gegeten wordt. Goed kiemkrachtig graan is zeer gereduceerd. Het levert daardoor volgens de bio-electronica de elektronen aan van belang voor een juiste instelling van het evenwicht tussen oxidatie en reductie in het lichaam.

Zoals we gezien hebben, heeft Kollath aangetoond dat graan dat tot 160 graden Celcius verhit is zijn gezondmakende werking behoudt. Granen mogen we dus wel verhitten. Wat we niet mogen doen is granen malen en ze vervolgens laten besterven (oxideren), want dan verliezen ze hun gezondmakende werking.

Kollath vertelt dat zieke ratten gevoerd met graan dat tot 160 graden verhit was hun gezondheid weer geheel terug kregen. Iets wat met voedingssupplementen niet was gelukt. Kousmine vertelt dat kuikens die gevoerd werden met vers gemalen volkorengraan zich uitstekend ontwikkelden. Als dat zelfde gemalen graan drie weken had liggen besterven, dan gingen de kuikens binnen twee weken dood.

Vraag in de natuurvoedingwinkel altijd naar *kiemkrachtig* graan en controleer de kiemkracht door 100 graankorrels op nat keukenpapier te leggen en te tellen hoeveel er ontkiemen. Als er minder dan 90% ontkiemt, dan is het graan niet kiemkrachtig genoeg. Toen ik nog in Nederland woonde was het niet moeilijk om kiemkrachtig graan te kopen. Tegenwoordig schijnt dat een probleem te zijn.

### **Eerst gekiemde en vervolgens gestoomde bonen**

Kousmine schrijft voor dat er tweemaal in de week eerst gekiemde en vervolgens gestoomde bonen gegeten moeten worden. Zet bijvoorbeeld linzen in een kom 24 uur onder water, giet het water af en spoel de linzen goed. Laat ze vervolgens nog één, maximaal twee dagen kiemen. Stoom ze kort als u de witte puntjes kunt zien. U kunt ze gekiemd ook rauw eten. Andere mogelijkheden die Kousmine noemt zijn doperwten, sperziebonen, tuinbonen, en Mung bonen. We hebben gezien dat als we bonen laten kiemen, dat hun bio-elektronische waarden sterk verbeteren. Als we ze daarna kort stomen, dan doen we daar zo min mogelijk afbreuk aan en hebben toch warm eten.

### **Rauwe gekiemde sojabonen en granen**

Net zoals Dr. Schnitzer beveelt Kousmine aan om sojabonen (Mung bonen) te kiemen en vervolgens rauw op te eten. Hetzelfde geldt voor gekiemde granen. Het kiemen verbetert de bio-elektronische waarden van de Mung bonen enorm. Bij het kiemen van granen gaan deze waarden in eerste instantie achteruit, maar ontstaan er allerlei nuttige enzymen en vitaminen.

### **Mager vlees en vis**

Zieke mensen mogen van Kousmine gedurende drie tot zes maanden geen dierlijke eiwitten eten. Pas als het weer beter met de patiënt ging, werden mager vlees van biologische herkomst en vis *kort gestoomd* weer toegestaan. Gebakken vlees en vis bleven verboden.

De Kousmine vereniging geeft daarnaast nog de volgende aanwijzingen om het dieet te verbeteren.

- Vervang alle commerciële frisdranken door vers geperst vruchtensap.
- Vervang alle witte suikers door *ongeraffineerde* rietsuiker of oerzoet. Het woord ongeraffineerd moet bij rietsuiker echt op het pak staan. Anders loopt u de kans dat u geraffineerde witte rietsuiker koopt die met behulp van karamel bruin gekleurd is.
- Vervang snoep, bonbons en chocola door zongedroogd fruit, zonnebloempitten en dadels.
- Vervang alle witte melen door versgemalen biologisch graan.
- Vervang gebak en koekjes door zelfgebakken koekjes van versgemalen volkorengraan met koud geslingerde rauwe honing.
- Vervang witbrood door volkorenbrood van versgemalen biologisch graan.
- Vervang wit zout door ambachtelijk zeezout, dat bij zijn productie alleen door de zon verhit is en vermeng dat met fijn gesnipperde zeewieren.
- Vervang groenten uit blik door verse groenten van biologische herkomst.
- Vervang de goedkope spijsolie uit de supermarkt door koudgeperste spijsolies rijk aan essentiële vetzuren uit de natuurvoedingswinkel. Koudgeperst betekent hier dat de temperatuur bij de persing onder de 46 graden Celcius moet blijven.
- Gebruik zo weinig melk, kaas, boter en slagroom dat uw dagconsumptie van melkvet onder de 30 gram per dag blijft.
- Eet slechts drie maal per week wit vlees, dat kort gestoomd is.
- Vervang hard gekookte, gebakken of roer eieren door rauwe eieren, zachtgekookte of gepocheerde eieren. Als u rauwe eieren eet, dan moet u er wel zeker van zijn dat er geen salmonella in zit.
- Eet twee keer per week (vette) vis, die zo kort mogelijk gestoomd is.
- Kiem uw bonen voor ze te stomen.
- Schaf frituren, bakken, koken in water en de magnetron af en vervang dit door stomen.

### **Beoordeling**

De keuken van Kousmine vind ik duidelijk lekkerder dan die van Dr. Schnitzer en Ann Wigmore. Plezierig vind ik het ook dat ik mager vlees en vis mag eten als ik daar trek in heb. Voor de introductie van de aardappel na de ontdekking van Amerika werd er vroeger in Europa elke dag kiemkrachtig graan gegeten. Kousmine introduceert die gewoonte weer. Kiemkrachtige granen, de grote en verse rauwe salade en de rauwe gekiemde bonen en granen zorgen er voor dat het dieet van Kousmine voldoende zuur en gereduceerd is om zieken mensen weer gezond te maken. Als ze weer gezond zijn, dan zorgt de consumptie van vlees en vis in dit dieet voor een juiste instelling van het evenwicht tussen zuren en basen en oxidatie en reductie in het aderlijk bloed. Hierdoor blijven de bio-elektronische waarden van het aderlijk bloed ongeveer binnen het gebied waardoor de perfecte gezondheid gekenmerkt wordt.

Het afwijzen van melk en melkvetten door Kousmine vind ik ongenueanceerd. We hebben bij Weston Price gezien dat de bevolking van het dal van de Loetschen in Zwitserland zijn uitstekende gezondheid mede baseerde op de consumptie van verse en rauwe melk en kaas gemaakt van verse en rauwe melk.

We hebben verder gezien dat de katten van Pottenger het uitstekend deden als ze verse en rauwe melk kregen. We hebben echter ook gezien dat deze katten gebreken begonnen te vertonen als ze gepasteuriseerde of anderszins verhitte melk kregen. In het tijdschrift Acres USA wordt gerapporteerd dat kinderen die gepasteuriseerde melk niet verdroegen, verse en rauwe melk zonder problemen konden drinken. Kalveren die de verse en rauwe melk direct bij de moederkoe drinken ontwikkelen zich geheel normaal. Als kalveren diezelfde melk drinken, maar dan gepasteuriseerd, dan gaan ze binnen drie weken dood <sup>15)</sup>.

Op ziektekiemen gecontroleerde verse en rauwe melk van koeien die normaal in de wei lopen en grassen eten lijkt daarom uitstekend voor de gezondheid. Het probleem lijkt te zitten in de verhitting door de pasteurisatie. Hier in de Languedoc in Frankrijk is het mogelijk om verse en rauwe geitenmelk te krijgen, die nog warm is van de geit en kaas, die gemaakt is van verse en rauwe geitenmelk (Pelardon). Gecontroleerde verse en rauwe melk van koeien die biologisch dynamisch gehouden en gevoed worden, is, met name in het voorjaar als het jonge gras begint te groeien, uitstekend voor de gezondheid.

Verder vind ik de aanbevelingen met betrekking tot vers geperste vruchtensappen en het gebruik van gedroogd fruit, dadels en rietsuiker op zich wel een stap in de juiste richting. Als u echter ziek bent of zich tegen ziekte wilt beschermen, dan verdient het aanbeveling om uw immuunsysteem zoveel mogelijk te ondersteunen door zo min mogelijk suiker te eten. Dit geldt voor alle suikers. De suiker die u zelf toevoegt aan uw eten en drinken, maar ook voor suikers die verwerkt zijn in levensmiddelen. In consumptie ijs en jams zit bijvoorbeeld vaak 50% of meer toegevoegde suiker. Natuurlijke suikers zoals in rietsuiker moeten ook vermeden worden. Ann Wigmore stond slechts een beperkte consumptie van gedroogd fruit toe. Een glas vers geperst sinaasappelsap is natuurlijk best goed, maar het moeten er geen vijf worden. Enkele stuks *rijp* fruit per dag blijven uitstekend voor de gezondheid. Ik roep in de herinnering dat als slechts 10% van de calorieën als suikers gegeten worden, dat dan de activiteit van het immuunsysteem al met 50% afneemt. Als u zich tegen ziekte wilt beschermen of als u ziek bent dan is het zaak dat uw immuunsysteem zo goed mogelijk werkt <sup>16)</sup>.

Met betrekking tot de consumptie van suiker hebben we bij Weston Price gezien dat de bevolking van sommige eilanden van de Buiten Hebriden na de introductie van suiker en wit meel zo ernstig tuberculose kregen, dat soms meer dan 50% van de bevolking overleed.

Al in 1951 werd vermoed dat de consumptie van suiker een belangrijke rol speelt bij het vatbaar worden voor een ziekte als kinderverlamming. De arts Benjamin P. Sandlers meldt dat in 1938 alleen apen experimenteel besmet konden worden met polio. Bij andere dieren lukte dat niet. Met name konijnen waren totaal resistent tegen elke poging om ze met polio te besmetten. Bij deze konijnen werd de bloedsuikerspiegel kunstmatig verlaagd. Vervolgens bleek het mogelijk om de konijnen niet alleen met polio te besmetten, maar ook met andere ziektes waar ze normaal totaal resistent tegen waren. Aansluitend werd aangetoond dat bij mensen die een dieet aten waar geen suiker of zetmeel uit geraffineerde melen in zat de bloedsuikerspiegel stabiel op een hoog niveau bleef. Als aan dit dieet vervolgens suiker en wit meel toegevoegd werd, dan steeg de bloedsuikerspiegel eerst sterk om vervolgens sterk te dalen, hetgeen de besmetting mogelijk maakt <sup>17)</sup>.

## **14) Gezonde voeding in de praktijk**

### **14.1) De inkoop**

Voeding die een bijdrage aan uw gezondheid levert kunt u herkennen aan het feit dat deze vers, rauw, biologisch, gekiemd of lacto gefermenteerd is en thuis bewerkt moet worden. Stomen is de beste manier van koken.

Voeding die afbreuk doet aan uw gezondheid, kunt u herkennen aan het feit dat het industrieel met hitte, met chemicaliën of met chemische processen is bewerkt, of dat het geraffineerd is. Bakken in vet en koken in water zijn in het algemeen de slechtste manieren van koken

De bewerking van voedsel kan uw gezondheid bevorderen of kan daar afbreuk aan doen. Dat hangt van het productieproces af. Als we bijvoorbeeld de productie van yoghurt nemen, dan is de productie van yoghurt goed als de melk normaal lacto gefermenteerd wordt en aansluitend aan de consument verkocht wordt. Als men de yoghurt pasteuriseert, om deze langer houdbaar te maken, dan kan de smaak nog steeds uitstekend zijn. Echter zijn waarde voor de gezondheid heeft de yoghurt door deze hitte behandeling verloren. De enzymen in de yoghurt zijn door de hitte behandeling kapot gemaakt en de melkzuur producerende bacteriën zijn gedood. Als u zelf de yoghurt maakt, dan weet u zeker dat het op de juiste manier geproduceerd is en dat het levende yoghurt is. Dit wordt bedoeld met thuis bewerkt. U kunt ook ongepasteuriseerde levende yoghurt kopen. U moet dan op de winkel kunnen vertrouwen.

Als u ambachtelijk geproduceerd voedsel koopt, dan moet u weten wat de gebruikte grondstoffen zijn en hoe het productie proces in elkaar steekt. Als u bijvoorbeeld zuurdesembrood koopt dan is van belang hoe het graan verbouwd is (biologisch) en gedroogd is (onder 30 graden Celcius). Hoe het meel gemalen is (met molenstenen). Welke toevoegingen aan het deeg gedaan zijn (alleen zuurdesem en zeezout) en of er in dezelfde bakkerij ook gistbroden gebakken worden. In het laatste geval zullen de gistsporen in het deeg voor het zuurdesembrood terechtkomen en is het brood geen echt zuurdesembrood meer. Het ruikt in het algemeen ook niet meer licht zurig. De winkel waar u uw zuurdesembrood koopt, kan u dit allemaal vertellen.

Het is dus van belang dat u gaandeweg wat kennis verwerft van de manier waarop voedsel geproduceerd wordt als u deze niet thuis bewerkt, maar het in de winkel koopt. In het begin moet u kunnen vertrouwen op uw winkelier.

### **14.2) Gezond eten en leven**

Voor de meeste mensen wordt hun gezondheid pas belangrijk als ze ziek worden. Zoals de Amerikanen dat zo mooi zeggen “you don’t know what you have got till it is gone” Ziekte wordt over het algemeen beschouwd als iets wat de mens overkomt en niet als iets wat de mens kan voorkomen. Het zal inmiddels duidelijk zijn geworden, dat ziekte iets is wat u meestal kan voorkomen door op tijd uw eet en leefgewoontes te verbeteren. Als u zich nog goed gezond voelt, dan zult u daar vaak niet erg voor gemotiveerd zijn. Zou u toch iets willen doen, overweeg dan de onderstaande twee punten:

- Neem minstens een half uur per dag de tijd voor lichaamsbeweging in niet vervuilde open lucht. De bossen, de hei en het strand zijn de beste plaatsen. In een grote stad als Amsterdam bijvoorbeeld zijn het Vondelpark of de Sloterplas goede plaatsen om lichaamsbeweging te nemen. Stevig wandelen is voldoende.
- Leg de nadruk wat meer op vers, rauw en biologisch voedsel, met name op grote verse en rauwe salades, die steeds verschillend van samenstelling moeten zijn. Eet wat minder gekookt voedsel en eet veel minder industrieel bewerkt voedsel. Eet wat meer volle granen en wat minder aardappelen. Eet dagelijks rijp biologisch fruit. Probeer geen suiker of producten waar suiker in verwerkt is te eten.

Om deze richtlijnen wat concreter te maken zet ik ze af tegen de richtlijnen van het Voedingscentrum voor volwassen mensen tussen de 20 en de 65 jaar. Deze richtlijnen gelden voor volwassen mensen, die geen klachten hebben. U moet ze interpreteren tegen de achtergrond van de inhoud van dit boek, maar u moet ze alleen als een voorbeeld opvatten en niet als een voorschrift.

### *Brood*

Het voedingscentrum adviseert 5 tot 7 sneetjes brood per dag.

Ik adviseer 4 tot 5 sneetjes zuurdesem volkoren brood. Een sneetje zuurdesem volkorenbrood is zwaarder dan een sneetje gewoon brood. Qua totaal gewicht komt dit ongeveer op hetzelfde neer. Naast zuurdesem volkorenbrood, kan ook gedacht worden aan zuurdesem spelt brood of kamut brood. De broodsoorten moeten gebakken zijn van biologisch verbouwd kiemkrachtig graan. Brood bestaat voor een belangrijk deel uit geconcentreerd koolhydraten, die veel energie of veel lichaamsvet opleveren. Als u af wilt vallen, halveer dan het aantal sneetjes brood. Voor verantwoord broodbeleg kunt u zich bij de natuurvoedingwinkel oriënteren.

### *Aardappels*

Het voedingscentrum adviseert 3-5 stuks per dag.

Ik adviseer eveneens 3-5 stuks per dag, maar dan beslist van biologische kwaliteit en alleen gestoomd. Afgewisseld moet worden met volle granen, bruine rijst, volkoren pasta of peulvruchten, allen eveneens van biologische herkomst. Wilt u afvallen, dan is het verstandig om de hoeveelheid van dit soort geconcentreerde koolhydraten minstens te halveren.

### *Groente*

Het voedingscentrum adviseert 3 tot 4 groentelepels per dag (150-200 gram).

Dit advies van het voedingscentrum impliceert echter dat de groente gekookt wordt. Ik adviseer om minstens 200 gram groente per dag vers en rauw te eten. Dit kan door de avondmaaltijd te beginnen met een grote rauwe salade die elke dag anders van samenstelling moet zijn. Recepten vindt u in Schnitzer Intensiv Kost, Schnitzer Normal Kost. Ook in gewone kookboeken zult u recepten vinden voor verschillende soorten rauwe salades. Gekookte groente is alleen toegestaan als de groente gestoomd wordt. Als u meer dan 200 gram verse rauwe groenten wilt eten, ook als u probeert af te vallen, dan kunt u dit rustig doen.

### *Fruit*

Het voedingscentrum adviseert 2 stuks fruit per dag. Dat is ongeveer 200 gram. Ik onderschrijf dat advies, maar adviseer fruit van biologische herkomst te eten. Eet dat goed gewassen met schil. Als dat te duur is neem dan regulier fruit, maar was het goed en eet het alleen geschild. Als u meer fruit per dag wil eten, dan is dat akkoord. Ook als u aan het afvallen bent. Eet het fruit bij voorkeur aan het eind van de ochtend en van de middag als u lekkere trek krijgt op de lege maag.

### *Melk en melkproducten*

Het voedingscentrum adviseert 2 tot 3 glazen per dag.

Ik adviseer om geen gepasteuriseerde en dus verhitte melk te drinken, waarin alle enzymen dood zijn. Teveel mensen kunnen deze melk niet goed meer verteren en worden er allergisch voor. Als ik goed ben geïnformeerd, dan wordt in Nederland alle melk volgens de wet gepasteuriseerd. Als echter u toch op ziektekiemen gecontroleerde verse rauwe melk bij de boer kan krijgen, dan zijn 2 tot 3 glazen per dag bijzonder goed voor de gezondheid. Indien u toch gepasteuriseerde melk wilt drinken, dan is biologische of biologisch dynamische melk de beste keus. Echte yoghurt met levende melkzuur producerende bacteriën of acidofilus melk zijn uitstekend voor de gezondheid. Dit soort yoghurt mag dus niet gepasteuriseerd zijn, want dan zijn de nuttige melkzuur producerende bacteriën dood. U vindt deze soort yoghurt vooral bij de natuurvoedingswinkel. Ik heb hem echter ook gevonden bij Albert Heijn (Witte Vifit zonder fruit erin).

### *Kaas*

Het voedingscentrum adviseert 1 tot 2 plakken per dag (20-40 gram).

Ik adviseer om maximaal 2 tot 4 plakken echte boerenkaas, gemaakt van rauwe melk te eten.

### *Vlees, vis, ei, tahoe en tempé*

Het voedingscentrum adviseert dagelijks 100 gram vlees, vis of ei te eten. Het aardige is hier dat gesproken wordt over rauw gewicht. Als dit vlees gebakken wordt, loopt het water eruit, schrompelt het stukje vlees ineen en blijft er nog 75 gram over. Dit soort vlees uit de intensieve veehouderij moet u niet hebben!

Ik adviseer om per dag 100 gram vlees van biologische herkomst te eten, bijvoorbeeld van de Groene Weg slager. Met het lamsvlees uit Nieuw Zeeland of met Argentijns rundvlees is ook niets mis. Wat vis betreft adviseer ik om alleen vis te eten, die op zee gevangen is. Dus geen gekweekte vis, die vaak met antibiotica behandeld wordt. Vanwege de vervuiling van de binnenwateren adviseer ik ook geen zoetwater vis. Vette vis zoals gestoomde, niet gebakken, makreel en nieuwe haring zijn erg goed voor de gezondheid. Stoom vis bij voorkeur. Vlees, zoals bijvoorbeeld kip, kan ook gestoomd worden.

Eet af en toe een dag geen vlees. Ik heb slechte ervaringen met helemaal geen vlees eten. Eet daarom minstens een keer per week of per tien dagen vlees, gevogelte of vis. Koop zondig minder, maar kwalitatief beter en dus duurder vlees van biologische herkomst. Als u lamsvlees lekker vindt, dan boft u. Nieuw Zeelands lam is relatief goedkoop en bij de kilo slager te krijgen.

### *Vleeswaar*

Het voedingscentrum adviseert 1 tot 2 plakjes per dag (15-30 gram).

Ik adviseer om geen vleeswaren te eten. Vleeswaren worden veel te veel bewerkt met allerlei chemische stoffen.

### *Halvarine op brood*

Het voedingscentrum adviseert om 5 gram per sneetje brood te gebruiken. Halvarine is een industrieel vervaardigd vet. Ik adviseer om alleen de beste kwaliteit roomboter te gebruiken en de boterhammen daarmee dun in te smeren. Een goede kwaliteit roomboter is zo uit de koelkast te smeren. De roomboter met het Demeter keurmerk is zo'n boter. Het is de lekkerste die ik ken, maar tevens ook de duurste. Deze boter is te krijgen in de natuurvoedingswinkel.

### *Margarine voor de bereiding*

Het voedingscentrum adviseert 15 gram in de pan. Margarine is een industrieel vervaardigd vet. Ik adviseer om te bakken en te braden alleen olijfolie en goedkopere roomboter. Bak en braad echter zo min mogelijk.

### *Vocht*

Het voedingscentrum adviseert 1,5 liter vocht per dag. Dit betekent dat de koffie, de thee etc. meegeteld worden in de dagelijkse vochtinname. Ik adviseer om dagelijks 1,5 liter *water*, *geen vocht*, van de beste kwaliteit die u kunt vinden te drinken. Bijvoorbeeld Mont Roucoux of Spa Reine. Koffie drijft vocht af, als u veel koffie drinkt, moet u een halve liter water per dag extra drinken. Of drink bij elk kopje koffie een glaasje water.

### *Voedingssupplementen*

Het Voedingscentrum is een tegenstander van voedingssupplementen. Ik adviseer om dagelijks een multi vitamine en mineralen supplement en twee keer per dag een halve gram vitamine C poeder bij de maaltijd te nemen. Doe dit bijvoorbeeld vijf dagen in de week en in het weekeind niet. Neem uw supplementen twee maanden en daarna een maand niet. Dit scheelt in de kosten en voorkomt dat uw lichaam went aan de supplementen. Kijk uit met de inname van teveel supplementen. Meer is niet beter. Als u lichaam de aangeboden hoeveelheid van een mineraal of een vitamine niet kan verwerken, dan moet het energie steken in het afvoeren daarvan. Als dat niet lukt, dan worden ze ergens in uw lichaam gedumpt en als afvalstof opgeslagen.

### *Suiker*

Opvallend is dat ook het Voedingscentrum tegenwoordig niet adviseert om suiker te eten. Vroeger was dat wel anders, toen werd suiker aangeprezen vanwege het feit dat het energie zou geven.

Tenslotte nog de volgende bijkomende adviezen.

- Gebruik geen regulier industrieel geproduceerd wit keukenzout maar alleen ambachtelijk gewonnen zeezout. Dit is herkenbaar aan de grijze blokvormige kristallen. Maak het zout fijn in een vijzel en niet in een zoutmolen met een metalen maalwerk. Het witte Fleur de Sel uit de Camarque of uit de Vendee is ook ambachtelijk zeezout. Het blijft wit doordat het op een bepaalde manier met de hand geogst wordt.
- Gebruik geen industrieel geproduceerde witte suiker in welke vorm dan ook. Ook niet in snoep, in consumptie ijs, in jam of in frisdranken. Kleine hoeveelheden koud geslingerde honing, echte rietsuiker of oerzoet zijn toegestaan.



- Gebruik geen industrieel geproduceerd wit meel of producten waar dat in zit. Maal uw graan, indien mogelijk, thuis en verwerk het meteen.
- Gebruik alleen spijsolie van de eerste koude persing. Olijfolie, zonnebloemolie, sesamolie en lijnzaadolie. Bewaar lijnzaadolie in de koelkast. Gebruik echter niet meer dan twee eetlepels spijsolie per persoon per dag. Alleen van olijfolie mag u meer dan twee eetlepels per dag gebruiken.
- Gebruik alleen echte appel of wijn azijn in de salade. Deze azijn mag niet gepasteuriseerd of gefilterd zijn.
- Beschouw het bovenstaande als een ideaal. Probeer dat niet ineens te bereiken, maar werk er langzaam maar zeker naar toe. Verbeter steeds een eetgewoonte en integreer die in uw dagelijkse manier van eten.
- Als u wilt afvallen, gebruik dan minder geconcentreerde koolhydraten zoals aardappelen, brood, pasta en rijst. Als u nog trek heeft, eet dan meer verse rauwe groenten en rijp fruit. Het is de bedoeling dat u karig eet, maar niet zo dat u nog honger hebt. Door duurzaam zo te eten ben ik zelf zonder enige moeite van 85 kg op een gewicht uitgekomen dat schommelt tussen de 70 en de 72 kilo bij een lengte van 1,82 meter. Ook mijn dochter is op deze manier moeiteloos meer dan tien kilo afgevallen. U moet daar echter wel rustig de tijd voor nemen.
- Als u weer terug gaat naar uw vroegere manier van eten, dan zult u merken, dat u uw vroegere figuur en gewicht en uw oude klachten ook weer terug krijgt.
- U zult merken dat u af en toe zult “zondigen”. Vergeef het u zelf en doe het niet te vaak. Het leven moet wel aangenaam blijven. Wat zijn chocola, chips, knabbels en consumptie ijs soms toch lekker! In het begin van mijn omschakeling naar gezonder eten, hield ik de discipline erin door de weeks en zondigde ik bescheiden op het weekend of op feestjes.

U zult gemerkt hebben dat mijn adviezen qua soort en qua hoeveelheden niet zoveel verschillen met die van het Voedingscentrum. Het verschil zit vooral in de kwaliteit, de manier van bereiden en de afwijzing van industrieel geproduceerde voeding.

Een goed en praktisch kookboek dat aardig in lijn is met bovenstaande adviezen is “Gezond Lekker Eten, Kookboek voor volwaardige voeding” van Vreni de Jong en Irmela Kelling. Met volwaardige voeding wordt hier hetzelfde bedoeld als ik bedoel met biologische voeding. Het is voeding die zijn volle waarde behouden heeft. Denk eraan om groenten die niet rauw gegeten kunnen worden zoveel mogelijk te stomen en niet in water te koken.

### **14.3) Het volgen van een dieet**

Wilt u toch een dieet volgen, volg dan bijvoorbeeld de methode Montignac.

Ondanks alle kritiek werkt dit dieet gewoon als het juist toegepast wordt. Op bladzijde 23 in mijn uitgave vertelt Montignac het volgende:

“U zult verder tot uw verrassing ontdekken dat als u volgens deze nieuwe principes eet, u uw vroegere lichamelijke en geestelijke vitaliteit terugvindt en ik zal u uitleggen hoe dat komt. U leert dat gebrek aan veerkracht en achterblijvende prestaties in sport of beroep vaak hun oorzaak vinden in bepaalde eetgewoonten.

U zult merken dat als u volgens een paar essentiële en makkelijk in de praktijk te brengen voedingsprincipes leeft, u geen last meer zult hebben van plotselinge vermoeidheid en bijvoorbeeld maag en darmstoornissen volledig en voorgoed verdwijnen omdat uw spijsvertering een geheel nieuw evenwicht hervindt” (Montignac, “Ik ben slank want ik eet”).

Met andere woorden ook de methode Montignac saneert in zekere zin het biologische terrein. Montignac spreekt hier duidelijk uit eigen ervaring. De volgende punten zijn ook bij Montignac van belang:

- Val niet in de handen van de commercie die rond Montignac ontstaan is. Potjes, pakken en blikken met Montignac voeding, ook uit de natuurvoedingwinkel, zijn niet vers en rauw en thuis bewerkt en moeten daarom vermeden worden.
- Montignac staat roomboter toe. De roomboter met het keurmerk van Demeter is de beste boter die ik ken en vaak te verkrijgen in de natuurvoedingwinkel.
- Stoom uw eten in plaats van het te koken of te bakken. De stoompan van Marion Kaplan is de beste die ik ken. ([www.vitaliseur.com](http://www.vitaliseur.com))
- Gebruik alleen ambachtelijk gewonnen zeezout. Het witte Fleur de Sel uit de Camarque of uit de Vendee in Frankrijk is ook ambachtelijk zeezout. Dit zout is vaak in delicatessenwinkels te vinden.
- Gebruik alleen spijsolie van de eerste koude persing. Olijfolie, zonnebloemolie, sesamolie en lijnzaadolie.
- Gebruik alleen echte niet gepasteuriseerde en niet gefilterde appel of wijn azijn.
- Schakel over op zuurdesem volkorenbrood gemaakt van biologisch verbouwd kiemkrachtig graan.

Vergeet de dagelijkse wandeling niet en let ook bij Montignac op vers, rauw, biologisch en thuis bewerkt. Het enige “voedsel” dat door Montignac uitgesloten wordt is witte suiker, puur of toegevoegd en ook in de vorm van snoep, jams consumptie ijs of frisdrank. Iets wat ik van harte met hem eens ben.

#### **14.4) Problemen met uw gezondheid**

Als u achterin de veertig bent en u begint te merken, dat er s’middags na twee uur geen werk meer uit uw handen komt, dan wordt het de hoogste tijd dat u stopt met de consumptie van zichtbare en onzichtbare witte suiker. Uw koffie gebruik ligt misschien rond de 10 kopjes per dag. U zult dat drastisch moeten beperken. Ook zult u nu echt gezonder moeten gaan eten. Als u verder nog niet echt ziek bent, dan zijn de bovenstaande aanbevelingen in veel gevallen voldoende om er voor te zorgen dat u binnen zes maanden weer acht uur per dag productief bent. Als dat niet het geval is, overleg dan met een therapeut die verstand van voeding heeft. Als u wel klachten heeft, u heeft bijvoorbeeld een te hoge bloeddruk, een beginnende suikerziekte, constipatie of andere moeilijkheden met het maagdarmkanaal of u begint wat reumatisch te worden en het Montignac dieet helpt niet of onvoldoende, probeer dan drie maanden stipt het Dr. Schnitzer dieet. Blijf onder controle van uw huisarts.

Als uw problemen ernstiger zijn, u heeft bijvoorbeeld een hartaanval achter de rug en wil een volgende voorkomen, zoek dan een orthomoleculaire arts of therapeut op voor deskundige begeleiding. Therapeuten die volgens Vincent werken zijn in Nederland nauwelijks te vinden. In Duitsland zijn ze minder schaars.

Bedenk hierbij wel dat het biologische terrein van uw lichaam alleen gezonder wordt door de juiste voeding. Voedingssupplementen vullen wel eventuele tekorten aan, maar saneren het biologische terrein slechts beperkt. Met andere woorden als u niet gezonder wil gaan eten, dan helpen voedingssupplementen maar beperkt.

We eindigen, zoals we begonnen zijn, met het citaat van Samuel Johnson.

“To preserve health is a moral and religious duty, for health is the basis for all social virtues. We can no longer be useful when not well.”

## Voetnoten

### 1) Inleiding

- 1) An Agricultural Testament, Sir Albert Howard, C.I.E., M.A., 1943, Oxford University Press, Hoofdstuk 11.
- 2) De Telegraaf 8-2-2003, blz. T45, "Wereld stevent af op een enorme gezondheids crisis".
- 3) Dominique Belpomme, Ces Maladies Créées par L'Homme.
- 4) Dr. Johann Georg Schnitzer, Der Alternatieve Weg zur Gesundheit, tweede druk 2002, blz. 12.

### Hoofdstuk 2

- 1) Sir Robert McCarrison, Nutrition and National Health.
- 2) G. T. Wrench, The Wheel of Health, Hoofdstuk 6.

### Hoofdstuk 3

- 1) Zie hiervoor de boeken "Pottengers Cats" en "Traditional Foods are your best Medicine".
- 2) Science in Agriculture blz. 62.
- 2a) Wasser & Salz, Barbara Hendel, Peter Ferreira, Ina Verlag, blz.39.
- 3) Sally Fallon in een interview met het tijdschrift Acres USA jaargang 2003, special edition.
- 4) Conscious Eating blz. 192.
- 5) Ces Maladies Créées par L'homme, blz.227.

### Hoofdstuk 4

- 1) Sally Fallon in een interview met het tijdschrift ACRES USA 2003, special edition.

### Hoofdstuk 6

- 1) Gesch CB en anderen. Influence of supplementary vitamins, minerals and essential fatty acids on the antisocial behaviour of young adult prisoners. British Journal of Psychiatry 2002;181 (1):22-8.
- 2) Tijdschrift Acres USA, September 2004, bladzijde 2.
- 3) Zie hiervoor de hoofdstukken over de bio-elektronica van Vincent.

### Hoofdstuk 8

- 1) How I conquered Cancer Naturally door Eydie Mae Hunsberger en Chris Loeffler, Harvest House Publishers.
- 2) [www.Hippocratesinsti.com](http://www.Hippocratesinsti.com)
- 3) In het hoofdstuk over de bio-elektronica van Vincent, worden de inzichten van Vincent besproken, over de rol die antibiotica mogelijk speelt om het biologische terrein van de mens geschikt te maken voor het ontstaan van kanker.

### Hoofdstuk 9

- 1) In het hoofdstuk over de bio-elektronica van Vincent gaan we veel dieper op dit aspect in.
- 2) Zie hiervoor de Orthomoleculaire Koerier 20<sup>e</sup> jaargang nr. 2 – nummer 111 april 2005, blz. 29 en 30.
- 3) Zie hiervoor het boek van Dr. Schnitzer, Risikofaktor Bluthochdruck, Lebensbedrohend, aber heilbar en zijn website [www.dr-schnitzer.de](http://www.dr-schnitzer.de)

### Hoofdstuk 10

- 1) The Cure for all Advanced Cancers (blz. 20,23,38 en 409)
- 2) [www.Kousmine.com](http://www.Kousmine.com)

### Hoofdstuk 11

- 1) Adele Davis, Let's get Well, Hoofdstuk 33, blz. 299.
- 2) Ron Schmid, The Untold Story of milk, Hoofdstuk 6.
- 3) Paavo Airola, How to get Well, 24<sup>ste</sup> druk, blz. 183 en volgende.
- 4) Charles Walters en C.J. Fenzau, Eco-Farm, Hoofdstuk 11.

## Hoofdstuk 12

1. Zie Wasser & Salz, Urquel des Lebens, Hendel en Ferreira, INA Verlag, ISBN 9 783952 275245 bladzijde 109.
2. Dr. W. M. A. Albrecht., Soil Fertility and Animal Health, hoofdstuk 8
3. Raphaël Cannepasse, Precis de Bioelectronique, blz. 202 en 203.
4. Renzenbrink, "Voeding voor de ouder wordende mens"
5. Kollath heeft een belangrijk deel van zijn waarnemingen en onderzoeken neergelegd in zijn boek "Getreide und Mensch – eine Lebensgemeinschaft", waaraan dit overzicht ontleend is.
6. ACRES USA maart 2005 blz. 33
7. La Geobiologie et Vous blz. 249 en volgende
8. Jocelyne Albert, Du Kombucha à Mycosanté d'après la bioélectronique de Vincent, Sources Vitales, nr. 48, September 2003.
9. De proeven met de konijnen werden oorspronkelijk beschreven in de Revue de Pathologie générale et Phys. Clin. 1962 - N° 735 en zijn herdrukt in het boek "Bio-Electronique Vincent, Evolution de 1952 à 1986, Publications Essentielles". Artikel nummer 40.
10. Zie hiervoor hoofdstuk 15 van "Living Energies" door Callum Coats over leven en werk van Schauburger.
11. Sources Vitales, nummer 50, Maart 2004.
12. Zie voor de karakteristieken en eigenschappen van natuurlijk water het boek "Living Water" van Olof Alexandersson over het werk van Viktor Schau-berger op dit gebied. Zie verder "The Water Wizard", editor Callum Coats.
13. Water Wizard" blz. 47.
14. Acres USA van oktober 2004.
15. ORTHO nummer 1 – 2004.
16. The Cure for all advanced Cancers, blz. 269.
17. Sources Vitales, 1986 nummer 2, blz. 7.
18. Tijdschrift Uitzicht van de Moermanvereniging, jaargang 31 nummer 4, blz 21
19. The Economist van 24 april 2004
20. Midi Libre van 26 april 2004
21. Adele Davis rapporteert deze feiten in haar twee boeken "Let's eat right to keep fit" en "Let's get wel". In "Let's get wel" geeft zij meer dan 10 referenties naar de wetenschappelijke literatuur van die tijd, waaronder 6 van Fred Klenner zelf.

## Hoofdstuk 13

1. Les jus de Fruits et de Légumes pour notre Santé door Alain Voyeau, Sources Vitales nr. 52, September 2004.
2. Pitié pour notre Terre, door Jeanne Rousseau, Sources Vitales nr. 30, winter 1998, blz. 19 en 20.
3. L'aromathérapie, Dr. Jean Valnet, 10<sup>e</sup> editie, Maloine S. A., blz. 604.
4. Precis de Bioelectronique, Cannepasse, Résurgence, blz. 302.
5. Les boissons de santé d'Ann Wigmore, Philippe Ferrand, Sources Vitales nr. 48, September 2003.
6. Zie voetnoot 2, blz. 15.
7. Zie voetnoot 2, blz.16.
8. Boissons bretonnes, boissons de santé?, Sources Vitales nr. 48 – September 2003. blz. 20, Tabel 2.
9. Dr. Pierre Bressy, La Bio-Électronique et les Mystères de la Vie, blz. 204.
10. Cannepasse, Precis de Bioelectronique, blz. 309.
11. Zie hiervoor het artikel van Jeanne Rousseau in "Sources Vitales" 1998 nummer 30.
12. Sources Vitales, nr. 20, juni 1995, blz 9, bovenste tabel.
13. Sources Vitales, nr. 20, juni 1995, blz. 34.
14. Fats that Heal Fats that Kill, blz. 21.
15. Wasser & Salz, blz. 37 en 38.
16. Zie hiervoor de Orthomoleculaire Koerier 20<sup>e</sup> jaargang nr. 2 – nummer 111 april 2005, blz. 29 en 30.
17. Diet prevents Polio, Benjamin P. Sandler, M. D., 1951

## **Literatuurlijst**

### **Voorwoord**

Dr. Stephen Davies & Dr. Alan Stewart  
Nutritional Medicine  
Uitgever: Pan Books, ISBN 0-330-28833-4

### **1) Inleiding**

Dominique Belpomme,  
Ces Maladies Créées par L'Homme,  
Uitgever: Albin Michel, ISBN 2-226-14223-1

Dr. J. G. Schnitzer  
Der Alternative Weg zur Gesundheit  
Prive gedrukt: [www.dr-schnitzer.de](http://www.dr-schnitzer.de)

### **2) Gezondheid van Mensen en Ratten**

Sir Robert McCarrison  
Nutrition and National Health  
Uitgever: Faber and Faber  
Niet meer in druk, gratis te verkrijgen als download op: [www.soilandhealth.org](http://www.soilandhealth.org)

G. T. Wrench  
The Wheel of Health  
Uitgever: C. W. Daniel  
Niet meer in druk, gratis te verkrijgen als download op: [www.soilandhealth.org](http://www.soilandhealth.org)

### **3) Gezondheid van katten**

Pottenger, Elaine and Robert Pottenger, jr. Eds.  
Pottenger's Cats  
Uitgever: The Price-Pottenger Nutrition Foundation  
[www.price-pottenger.org](http://www.price-pottenger.org)  
Verkrijgbaar via Amazon.com of Amazon.fr of Amazon.de

Ronald F. Schmid  
Traditional Foods are your Best Medicine  
Uitgever: Healing Art Press, ISBN 0-89281-735-6  
[www.InnerTraditions.com](http://www.InnerTraditions.com)

Arden B. Andersen  
Science in Agriculture  
Uitgever: Acres U.S.A., ISBN 0-911311-35-1

Gabriel Cousens, [www.treeoflife.nu](http://www.treeoflife.nu)  
Conscious Eating  
Uitgever: North Atlantic Books, ISBN 1-55643-285-2

Tijdschrift ACRES U.S.A.  
Uitgever: ACRES U.S.A., ISSN 1076-4968  
[www.acresusa.com](http://www.acresusa.com)

#### **4) Gezonde Mensen**

Weston A. Price

Nutrition and Physical Degeneration

Uitgever: Price-Pottenger Foundation, ISBN 0-8783-816-7

[www.price-pottenger.org](http://www.price-pottenger.org)

#### **5) Portret van een gezonde samenleving**

E. O. Lorimer

Language Hunting in the Kakakoram

Uitgever: Georg Allen & Unwin Ltd.

Niet meer in druk, gratis verkrijgbaar als download op [www.soilandhealth.org](http://www.soilandhealth.org)

#### **6) Voeding en agressie**

Gesch CB en anderen. Influence of supplementary vitamins, minerals and essential fatty acids on the antisocial behaviour of young adult prisoners. *British Journal of Psychiatry* 2002;181 (1):22-8.

Gert E. Schuitenmaker

Honger naar Geweld, Voeding de vergeten factor

Uitgever: Ortho Communications & Science, ISBN90-76161-03-8

#### **7) De voorlopige kenmerken van gezonde voeding**

Jordan S. Rubin, Website: [www.gardenoflifeusa.com](http://www.gardenoflifeusa.com)

The Makers Diet

Uitgever: SILOAM, ISBN 0-88419-948-7

#### **8) Het Hippocratische dieet en gezondheid programma**

Ann Wigmore

The Hippocrates Diet and Health Program

Uitgever: Avery Publishing Group, ISBN 0-89529-223-8

[www.hippocratesinsti.com](http://www.hippocratesinsti.com)

Ann Wigmore

The Sprouting Book

Uitgever: Avery Publishing Group, ISBN 0-89529-246-7

Ann Wigmore

The Wheatgrass Book

Uitgever: Avery Publishing Group, ISBN 0-89529-234-3

Steve Meyerowitz, Website:[www.sproutman.com](http://www.sproutman.com)

Wheatgrass, Nature's Finest Medicine

Uitgever: Book Publishing Company, ISBN 1-878736-97-3

#### **9) Het Dr. Schnitzer dieet**

Dr. J. G. Schnitzer, Mechthilde Schnitzer

Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost

Uitgever: Schnitzer Verlag, ISBN 3-922894-28-3

Bestellen op [www.dr-schnitzer.de](http://www.dr-schnitzer.de)

Dr. J. G. Schnitzer

Biologische Heilbehandlung der Zuckerkrankheit und ihrer Spätfolgen

Uitgever: Schnitzer Verlag, ISBN 3-922-894-33-X  
Bestellen op [www.dr-schnitzer.de](http://www.dr-schnitzer.de)

Dr. J. G. Schnitzer  
Risikofactor Blut Hochdruck Lebensbedrohend, aber heilbar  
Privé druk: [www.dr-schnitzer.de](http://www.dr-schnitzer.de)

Dr. J. G. Schnitzer  
Ist Gesundheit in der Zivilisation möglich?  
Privé druk: [www.dr-schnitzer.de](http://www.dr-schnitzer.de)

**10) Dr. Catherine Kousmine**  
Dr. C. Kousmine, [www.Kousmine.com](http://www.Kousmine.com)  
Soyez bien dans votre assiette  
Uitgever: TCHOU, ISBN 2-7107-0158-8

Dr. C. Kousmine  
Sauvez votre Corps  
Uitgever: Robert Lafont, ISBN 2-221-05384-2

Dr. C. Kousmine  
La Sclérose en Plaques est Guérissable ?  
Uitgever: Delachaux et Niestlé, ISBN 2.603.00-502-2

Hulda Regehr Clark  
The Cure for all Advanced Cancers  
Uitgever: New Century Press, ISBN 1-890035-16-5

Dr. Alain Bondil / Marion Kaplan  
Votre Alimentation selon l'enseignement du Dr. Kousmine  
Uitgever: Robert Lafont, ISBN 2-221-06413-5

Udo Erasmus  
Fats that Heal, Fats that Kill  
Uitgever: Alive Books, ISBN 0-920470-38-6  
Dit boek kunt u ook in het nederlands krijgen.

Mary Enig, Ph.D.  
Feiten over Vetten  
Uitgever: Publish the Good, ISBN 90-806706-18

Kathleen DesMaisons, [www.radiantrecovery.com](http://www.radiantrecovery.com)  
The Sugar Addict's Total Recovery Program  
Uitgever: Ballatine Books, ISBN 0-345-44133-8

Jean Carper  
Stop Aging Now  
Uitgever: Harper Perennial, ISBN 0-06-018355-1  
Earl Mindell  
Groot Vitamine Boek  
Uitgever: Elmar, ISBN 90389 00899



Adelle Davis  
Let's Eat right to keep fit  
Uitgever: Thorsons, ISBN 0 7225 3203 2

Adelle Davis  
Let's Get well  
Uitgever: Thorsons, ISBN 0 7225 2701 2

G. Schuitenmaker  
Het Gouden boekje voor de gezondheid  
Uitgever: Tirion – ORTHO Communications & Science  
ISBN 90-5121-462.6

Ruud A. Nieuwenhuis  
Orthomoleculaire voeding  
Uitgever: ANKH-Hermes, ISBN 90-202-0678-8

De Orthomoleculaire Koerier  
Uitgever: Orthos Media bv, ISSN 0920-9166  
[www.orthos.nl/media](http://www.orthos.nl/media)

Ortho  
Uitgever: Ortho Communications & Science bv, ISSN 0168-1087  
[www.orthoeurope.com](http://www.orthoeurope.com)

### **11) De drie diëten vergeleken**

Dr. C. Kousmine  
Kousmine's Method  
Uitgever: Jouvenence

Ron Schmid, ND  
The untold story of Milk  
Uitgever: New Trands Publishing, ISBN 09670897-4-3

Paavo Airola, Ph.D.  
How to get Well  
Uitgever: Health Plus, ISBN 0-932090-03-6

Charles Walters & C.J. Fenzau  
Eco-Farm  
Uitgever: Acres U.S.A., ISBN 0-911311-50-5

### **12.1 De Bio-elektronica**

Raphaël Cannenpasse-Riffard & Jean-Marie Danze  
Precis de Bioelectronique selon L.C. Vincent  
Uitgever:Resurgence, ISBN 2-87211-013-5  
www.bevincent.com  
www.nature-be.com

Dr. W. M. A. Albrecht  
Soil Fertility and Animal Health first edition 1958  
Uitgever: The Fred Hahne Printing Company  
Het werk van Albrecht wordt tegenwoordig uitgegeven door Acres USA

### **12.2) Gezonde voeding versus genezende voeding**

Hulda Regehr Clark, Ph.D., N.D.  
The Cure for all Diseases  
Uitgever: Promotion Publishing, ISBN 1-887314-02-4

### **12.3) Genezende voeding**

Udo Renzenbrink  
Voeding voor de ouder wordende mens  
Uitgever: Cristofoor, ISBN 90-6238-169-3

Klaus Kaufmann & Annelies Schöneck  
Making Sauerkraut and pickeld vegetables at home  
Uitgever: Alive Books, ISBN 1-55312-037-x

Sally Fallon with Pat Connolly and Mary Enig, Ph.D.  
Nourishing Traditions  
Uitgever: Promotion Publishing, ISBN 1-887314-15-6

### **12.4) De waarde van granen voor de gezondheid**

Werner Kollath  
Getreide und Mensch – Ein Lebensgemeinschaft  
Uitgever: Helfer-Verlag E. Schwabe . Bad Homburg  
Te bestellen op [www.dr-schnitzer.de](http://www.dr-schnitzer.de)

### **12.5) Verder Aanwijzingen**

Dr. J. Zittlau  
Gezond met groene thee  
Uitgever: Rheyboek, ISBN 90 76141 08 8

### **12.6) Water en gezondheid**

Richard Haas  
Qualité de l'eau et mortalité  
Tijdschrift "Sources Vitales" Nummer 50, Maart 2004, blz. 7  
ISSN 1293-3937

Rudolf Steiner  
Vruchtbare landbouw op biologisch-dynamische grondslag  
Uitgever: Vrij Geestesleven, ISBN 90 6038 507 1  
Philip Calahan

Paramagnetism, Rediscovering Nature's Secret Force of Growth  
Uitgever: Acres USA, ISBN 0-911311-49-1

Tijdschrift Vruchtbare Aarde, [www.vruchtbarearde.nl](http://www.vruchtbarearde.nl)  
Nummer 4, jaargang 96  
Uitgever: Bart Hommersen

### **12.7) De gezonde Boerderij**

Artikel van Bruno Sabatier in  
La Géobiologie et Vous blz. 249  
Uitgever: Mosaïque, ISBN 2-909507-12-2

### **12.8) Kombucha**

Günther W. Frank, [www.kombu.de](http://www.kombu.de)  
Kombucha  
Uitgever: Ennsthaler Verlag, ISBN 3 85068 555 1

Günther W. Frank  
Kombucha  
Uitgever: Ennsthaler Verlag, ISBN 3 85068 304 4

### **12.9) Drinkwater en kanker**

L. C. Vincent,  
BIO-Electronique Vincent, Evolution de 1952 á 1986  
Publications Essentielles  
Uitgever: STÉ STEC, 10 rue Marcel Pagnol 63200 Mozac, ISBN geen

### **12.10) Bio-electronika en therapie**

Philippe Ferrand  
Bioélectronique et techniques Corporelles in  
Tijdschrift "Sources Vitales" Nummer 50, Maart 2004, blz. 23  
ISSN 1293-3937

Olof Alexandersson  
Living Water (Viktor Schauberger and the secrets of Natural Energy)  
Uitgever: Gateway Books, ISBN 0 946551 57 X

Viktor Schauberger  
Callum Coats editor  
The Water Wizard  
Uitgever: Gateway Books, ISBN 1 85860 049 9  
[www.gilmacmillan.ie](http://www.gilmacmillan.ie)

Callum Coats  
Living Energies  
Uitgever: Gateway Books, ISBN 0 946551 97 9

Tijdschrift Ortho, nummer 1, 2004  
Uitgever: Ortho Communications & Science B.V.  
ISSN 0168-1087  
www.orthoeurope.com

Robert Becker and Gary Selden  
The Body Electric, Electromagnetism and the Foundation of Life  
Uitgever: Quill, ISBN 0-688-06971-1

**14) De praktijk**

Michel Montignac  
Ik ben slank want ik eet, of de geheimen van onze voeding  
Uitgever: Artulen, ISBN 90.800786.6.2

Vreni de Jong & Irmela Kelling  
Gezond Lekker Eten, Kookboek voor volwaardige voeding  
Uitgever: Christofoor, ISBN 906238 304 1

## **Leveranciers van apparatuur en andere benodigdheden**

### *Algemeen*

In Nederland kunt u de meeste apparatuur en andere benodigdheden krijgen bij de Natuurlijke Molen in Ede. Dit is een verzendhuis, geen winkel.

De Natuurlijke Molen  
Reehorsterweg 21-b  
6717 LD, Ede  
Gelderland  
Tel: 0318 - 642944  
Fax: 0318 -642479  
Email: natmolen@antenne.nl  
Website: [www:antenne.nl/~natmolen/NM/](http://www.antenne.nl/~natmolen/NM/)

Als u specifieke zaken wilt hebben en u kunt ze niet op de website vinden, dan kan u het beste even bellen om te overleggen. Ze hebben erg veel, een korte greep uit het assortiment:

Kiempotten om zaden en granen te kiemen  
Graanmolens  
Komboecha starterset  
Melkzure fermentatie  
Apparatuur voor kweken en bereiding van tarwegrassap  
Boeken

### *Watervitalisatie*

Voor de verbetering van de kwaliteit van gewoon leidingwater uit de kraan heb ik goede ervaringen met de apparatuur die door Gaia Aqua geïmporteerd wordt uit Oostenrijk. De toegepaste techniek is geen omgekeerde osmose, maar de vitalisatie van water volgens de aanwijzingen van Viktor Schauburger. Gaia Aqua is een verzendhuis, geen winkel.

Gaia Aqua  
Wieksloterweg WZ 17  
3763 LH Soest  
tel: 035 6030878  
fax: 035 6030893  
website: [Gaia-Aqua.com](http://Gaia-Aqua.com)

Een goed zichtbaar effect van dit soort water vitalisatie is dat kalkafzettingen niet meer plaats vinden en bestaande kalkafzettingen verdwijnen. De kalk blijft natuurlijk wel aanwezig in het water, maar het wordt nu een fijn wit poeder, dat niet meer neerslaat als een vorm van ketelsteen. Met andere woorden, de kristalvorm van het kalk wordt door de vitalisatie veranderd. De oppervlaktespanning van het water wordt merkbaar minder. Een installatie om hard water te verzachten is niet meer nodig. Pompen lopen niet meer vast. U hoeft minder wasmiddel te gebruiken in de wasmachine en de levensduur van de elektrische boiler wordt langer. Bij toepassing in het zwembad vindt kalkafzetting op de waterlijn van het zwembad niet meer plaats.

Echter als uw leidingen vol met afgezette kalk zitten, dan worden ook zij gereinigd. Er komen dan nogal wat brokjes los, die voor het zeefje in de kraan blijven zitten. U moet de kranen dus wat vaker schoonmaken tot de leidingen weer schoon zijn.

Daarnaast zijn er minder tastbare, maar veel belangrijkere effecten, die met name met het effect voor de gezondheid van dit water te maken hebben. Zie hiervoor de website. Groot voordeel is dat er geen onderhoud aan is, het apparaat heeft geen elektriciteit nodig en het werkt ook niet met magneetvelden.

### *Stoompannen*

Ik heb goede ervaringen met de stoompan, die door Marion Kaplan op de markt gebracht is. Zie hiervoor de Franstalige website [www.vitaliseur.com](http://www.vitaliseur.com). Bestellen met creditcard. Ze leveren ook in Nederland.

Als u een andere stoompan wilt kopen let dan op het volgende:

- Koepelvormige deksel, zodat de condens afglijdt langs de koepel en niet terugvalt op het eten. Als de condens wel op het eten valt, dan loogt het het eten uit.
- Een lichte deksel, zodat de stoom makkelijk kan ontsnappen. Hierdoor blijft de temperatuur lager en hopelijk onder de 100 graden Celcius.
- Neem een pan met slechts een etage. Anders valt de condens van de bovenste etage terug op de etage daaronder en loogt het eten daar uit.
- Een goede kwaliteit roestvrij staal van de pan voorkomt oxidatie van het eten.
- Maak de pan nooit met een schuurlapje schoon. De hele fijne metaaldeeltjes die ontstaan bevorderen de oxidatie van het eten.