

Maria Sava  
Centrum voor Integrale Geneeskunst te Deurne

# Berichten

Nieuwsbrief voor natuurlijke gezondheid  
17-06

## Ontgiften

Voordat ik uitgebreid ga vertellen over de natuurgeneeskundige mogelijkheden om te ontgiften wil ik eerst bespreken hoe de situatie er op dit moment voorstaat als het om vergiftigingen gaat. Ik moet u helaas wel een beetje waarschuwen: als u de volgende informatie goed tot u laat doordringen dan wordt u daar niet vrolijk van. Het is namelijk zo dat iedereen al in meer of mindere mate vergiftigd is. En het is ook zo dat heel veel van de chronische ziekten die momenteel steeds vaker optreden daar geheel of gedeeltelijk de gevolgen van zijn. **Giffen zijn doorgedrongen tot in alle uithoeken van ons leefmilieu:** we zijn er dagelijks continu mee in contact in ons woon en leefklimaat en we krijgen ze voortdurend binnen via onze voeding, cosmetica en reguliere geneesmiddelen, inclusief het sterk groeiend aantal vaccinaties. Schoon voedsel, helemaal vrij van gif, bestaat al niet meer. Zelfs babies worden geboren met al giften in hun lijfje die ze meekregen van de moeder.

### Milieugiffen zijn overal

De schoorstenen van de industrie verspreiden de overblijfselen van de fabricage van plastics, pesticiden en andere chemicaliën, zoals **dioxines** en **PCB's** in de lucht. De wolken vervoeren deze uiterst kankerverwekkende triggers naar elk continent en naar elke oceaan. Opgenomen door de aarde zijn eerst de planten, dan de dieren, dan de mensen niet langer pure lichamen.



**GIFTIG**

### Verder in dit nummer:

- **Aromatherapie en ontgiften**, de oerkracht van **groene leem**, van Annie Willems, aromatherapeute.
- Boekbespreking: **Tonglen**, het pad van transformatie van Pema Chödrön. De manier om mentaal te ontgiften.
- **Tips voor vitaliteit**, uit Crisis en het wonder van de Liefde, van Mansukh Patel & Helena Waters.
- Holistische gewichtsbeheersing: **De Gluc  $\Omega$  mens methode**
- Onderwerpen in het volgende nummer.
- De huisapotheek: **natuurlijke ontgiftiging m.b.v. Boheemse berkenkracht**.
- Cursus: Innerlijke vrede, bij Mieke Lomme, Psycho-Energetische begeleiding

De plastic folies waarin alle fruit en alle groenten en al het vlees wordt verpakt zien er zo hygiënisch fraai uit, het lijkt zo onschadelijk. Evenzo als je naar de styrofoam bakjes en inlegvellen kijkt en de plastic flessen waarin ons water, melk, ketchup, vruchtensappen en zelfs babyvoeding worden verpakt. Maar de **phtalaten (plasticizers)**, die door al deze plastics worden uitgedemd, **lekken naar het voedsel**. Deze phtalaten beschadigen hormoon receptoren wat o.a leidt tot moeheid, onvruchtbaarheid en libidoverlies, zij beschadigen de hersenfuncties leidend tot leer- en gedragsstoornissen, of zij hopen zich op in de organen en veroorzaken kanker-gezwollen in de prostaat, de teelbal, de borst, de long en de schildklier. Als we op hogere leeftijd ziekten krijgen zoals: auto-immuun ziekten, aderverkalking, hoge bloeddruk, ritmestoornis, reuma, schildklierziekten, prostaathypertrofie, hoogcholesterol, MS, botontkalking, arthrose, enz, dan leggen we het ver-



band helemaal niet meer met de hoge opname van al die phtalaten.

Dezelfde phtalaten zitten in ruime mate in onze **inademinglucht**. Steeds meer bouwmaterialen, meubilair en gebruiksvoorwerpen worden van plastic gemaakt. Kijk naar alle stroomkabels, (spel)-computers, GSM's, speelgoed, flesjes voor babyvoeding, auto interieurs, de coating van vloerbedekking, douchegordijnen, wc brillen, zelfs onze kleding en schoeisel bevatten in hoge mate plastics.

Een andere categorie van oprukkende bedreiging voor onze gezondheid zijn de **zware metalen**, zoals cadmium, aluminium, kwik, lood en arsenicum. Ik bespreek hier ter illustratie slechts twee veel voorkomende zware metalen: **aluminium en amalgaam**.

**Aluminium** wordt veelvuldig gebruikt: als verpakkingsmateriaal aluminium folie, de binnenkant van pakken sap of melk; in bakpoeder, aluminiumhydroxide als conserveermiddel voor vaccins, zelfs als anti kleefmiddel in zout en suiker.

**Amalgaam** vullingen in het gebit is een legering van diverse metalen die voornamelijk kwik en palladium bevat. Vroeger werd veel amalgaam gebruikt. Omdat de giftige werking wel bekend begint te geraken is men inmiddels overgegaan op composiet

vullingen die weliswaar minder giftig zijn maar ook niet onschuldig.

Zware metalen leiden vooral vaak tot neurologische aandoeningen zoals M. Alzheimer (dementie) M. Parkinson, MS (Multipel Sclerose) en ALS (Amyotrofische Lateraal Sclerose) een degeneratieve ziekte waarbij in het ruggemerg die cellen heel snel te gronde gaan die alle skeletspieren aansturen.

Wist u dat een gemiddelde, **nieuwe vloerbedekking** continu ongeveer 200 schadelijke chemicaliën uit-'ademt' naar de lucht die wij inademen: benzeen, toluen, xyleen, formaldehyde, butadien, styreen, methacrylaten, latex, e.a. Je ziet het niet, je ruikt het niet maar het zijn allemaal stoffen die een verwoestend effect hebben op onze gezondheid.

En dan hebben we het nog niet gehad over al die pesticiden, insecticiden, schimmeldodende middelen, luchtverfrissers, brandvertragende middelen, oplosmiddelen, desinfecteer middelen, chloor, fluor, cosmetica.

### **Schrikbarende toename van het aantal vaccinaties.**

De afgelopen jaren is het totale aantal vaccins dat de kinderen (tijdens het rijks vaccinatie programma) en de volwassenen (voor vertrek naar de tropen en evt. een griepspuit) te verwerken krijgen enorm toegenomen.

We stellen het natuurlijk

ontgiftend vermogen van onze babi's ook wel heel erg op de proef als we hen al gaan vaccineren twee maanden na de geboorte. Wordt het niet erg veel als we onze kinderen zo vroeg al dwingen om antistoffen te maken tegen tien ziekten. Met ingang van 01-01-2006 wordt het pneumococcon vaccin als tiende toegevoegd aan het Rijks Vaccinatie Programma. Het gaat hierbij niet alleen om delen van de ziektekiem die ingespoten wordt maar ook om dragerstoffen, lichaamsvreemde eiwitten en conserveermiddelen zoals aluminiumhydroxide en formaline. Ik behandel 80-100 kinderen per jaar in mijn praktijk vanwege de bijwerkingen van vaccinaties (**Post Vaccinaal Syndroom**).

### **Giffen stapelen zich op in het lichaam**

Onderzoek door het United States Environmental Protection Agency (EPA), een Amerikaans Bureau dat onderzoek doet naar de gevolgen van milieuverontreiniging voor de mens, toonde door middel van biopsieën aan dat 100% van de onderzochte mensen dioxines, PCB's, dichloorbenzeen en xyleen opgeslagen hadden in hun onderhuidse vet. Dioxines en PCB's behoren tot de krachtigste veroorzakers van kanker voor de mens. Geen wonder dat de universiteit van Colombia rapporteert dat 95% van de kanker veroorzaakt wordt door ons voedsel en het milieu.

Worden we alleen aan dioxines en PCB's blootge-



steld tijdens buitengewone activiteiten? Niet in het minst. Zij komen vrij uit kopieerpapier, plastics, inkt, verven, lijmsoorten en het zijn stoffen die regelmatig in ons voedsel voorkomen. Dichlorobenzeen komt vrij uit luchtverfrissers en xyleen komt vrij uit plastics, vloerbedekking, meubilair, constructiematerialen en uitlaatgassen. Geen wonder dat iedereen ze in hun lichaam heeft, zij zijn onvermijdelijk overal.

### **Natuurlijke ontgifting**

Men gaat er nu nog te vaak van uit dat de mens wel voldoende in staat is om al die giften op een natuurlijke manier uit het lichaam te verwijderen. We rekenen hierbij op de lever, de nier, de darm en het onderhuidse vet- en bind weefsel, het Basis Bio Regulatie Systeem (BBRS). Het BBRS is het grootste orgaan van het lichaam, ik vertelde hierover uitgebreid in de vorige nieuwsbrief, over Eczeem. Bij het onderzoek naar de mogelijkheden om te ontgiften gaat men er te veel vanuit dat het slechts om dat ene gif gaat waar op dat moment het onderzoek

op gericht is. En als de grens van het schadelijke bereikt wordt schroomt men er niet voor om de norm naar boven bij te stellen omdat het anders toch wel heel ingrijpende gevolgen heeft voor de voedselindustrie of voor de reiniging van b.v. een stuk bouwgrond. Men beseft veel te weinig dat de bedreiging voor het grootste deel ontstaat omdat die gevormd wordt door een groot aantal giften bij elkaar, het is een cumulatief effect. Je moet alle potentiële bedreigingen bij elkaar optellen en als daarmee een bepaalde grens overschreden wordt dan raakt het gezondheidsevenwicht verstoord en ontstaan er allerlei ziekten.

Het natuurlijke ontgiftingsproces vraagt ook om extra nutriënten terwijl we hieraan al te kort komen omdat ons voedsel vaak al niet voldoende nutriënten meer bevat. Met name dat gedeelte van het scala van vitamines, dat **anti-oxidanten** genoemd wordt, is heel hard nodig om de schade die dreigt te ontstaan door een te grote hoeveelheid giften weer ongedaan te maken. **Vrije radicalen** worden gevormd door ons lichaam als een soort eindproduct van de totale stofwisseling. Vrije radicalen zijn elektronen die erg schadelijk zijn omdat ze op zoek gaan naar andere elektronen die ze gaan stelen. En als ze elders gestolen worden ontstaat daar de schade. Dit leidt dan tot schade in de celwand, ze beschadigen enzymen en ze beschadigen ons erfelijk materiaal waardoor kanker en andere ziekten kunnen ontstaan. Ons lichaam kan een bepaalde hoeveelheid aan vrije radicalen zelf verwerken voordat het tot

schade komt maar als de vorming van vrije radicalen te hoog wordt, door het aanbod van te veel giften, dan schiet dit systeem te kort.

Door het gebruik van antioxidanten als voedingssupplement kun je het overschot aan vrije radicalen wegvangen en daardoor de schade voorkomen of beperken.

### **Ontgiften**

De eerste en misschien wel de belangrijkste stap die je kunt zetten om te zorgen voor zo min mogelijk belasting door giften is zorgen dat je jezelf zo weinig mogelijk giften aanbiedt.

Nu is er helaas een groot gedeelte van het gif waar wij dagelijks aan bloot gesteld worden waar wij zelf niet direct iets aan kunnen doen, b.v. door milieuverontreiniging. Maar ook daarin vallen er politiek gezien duidelijke keuzes te maken.

Hierna volgen er een aantal mogelijkheden om de belasting door giften zoveel mogelijk tegen te gaan: **ontgiften in zeven stappen.**

#### **1. Eet zoveel mogelijk biologisch voedsel en gebruik cosmetica met puur natuurlijke ingrediënten.**

Je kunt er in ieder geval voor gaan zorgen dat je zoveel mogelijk **biologisch voedsel** eet en dat je **cosmetica** gebruikt die gemaakt zijn **van puur natuurlijke ingrediënten**. Het was Greenpeace die onlangs de resultaten publiceerde van

een onderzoek hiernaar en verstuurde aan al haar leden. **Weleda, Dr.-Hauschka en Annemarie Borlind** kwamen als producenten van cosmetica uit de bus die door de beugel konden.

Je staat er waarschijnlijk ook helemaal niet bij stil dat je jezelf aan het vergiften bent door gewone cosmetica te gebruiken.

Je mag er meer en meer bij stilstaan dat ook het gebruik van reguliere geneesmiddelen altijd gebaseerd is op chemische stoffen. Ze doen op korte termijn vaak wel wat je ervan verwacht, mits de indicatie goed was; maar juist op langere termijn belast het je biologische systeem altijd ook. **Ben dus zo terughoudend mogelijk met het gebruik van reguliere geneesmiddelen, inclusief het enorm groeiend aantal vaccins.** We staan gezamenlijk nog absoluut veel te weinig stil bij de bijwerkingen en de nadelen die deze hebben.

#### **2. Drink 6-8 glazen zuiver water.**

water door een zogenaamd 'omgekeerde osmose' apparaat. De aanschaf van zo'n apparaat vergt echter een investering van zo'n €500. U kunt dan wel de rest van uw leven onbeperkt gebruik maken van zuiver water voor de prijs van de jaarlijkse service kosten van €75. Wie meer wil weten over zo'n filterapparaat kan een kijkje nemen op [www.waterfactory.nl](http://www.waterfactory.nl) van de firma Water Factory Systems.

Als u zich dit niet kunt of wilt veroorloven kunt u tegen veel lagere prijs gebruik maken van een Brita waterfilter systeem. Indien u niet kiest voor filteren gebruik dan bronwater van het merk Volvic of Spa. Er zijn erg veel mensen die denken dat het slechts om de totale hoeveelheid vocht gaat en dan



zeggen: ik drink genoeg koffie en thee. Maar om goed te kunnen ontgiften zul je in ruime mate zuiver water moeten drinken. Het drinken van koffie mag als het om ontgiften gaat niet worden meegeteld. Kruidenthee (= groene thee) wel.

### **3. Het gebruik van verschillende voedings-supplementen.**

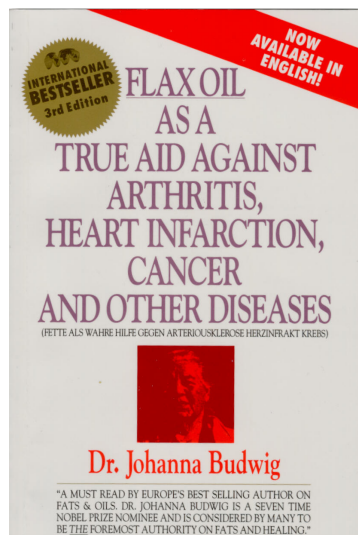
#### **A. Het gebruik van een multivitamine preparaat.**

Omdat ons voedsel al lang niet meer bevat wat die zou moeten bevatten en veel meer bevat dan die zou mogen bevatten is het, zeker als het om voldoende ontgiften gaat, geen overbodige luxe om dagelijks een multivitamine preparaat te gebruiken. Daarmee zorg je dat je lichaam alles krijgt aangeboden wat het nodig heeft om optimaal te functioneren. Met name zal het bijdragen om ervoor te zorgen dat normale ontgiftings processen goed verlopen. Ook al staat op bijna

alle multivitamine pillen vermeld dat ze natuurlijke vitamines bevatten, dit is helaas maar een halve waarheid. Alle gewone vitaminepillen zijn gesynthetiseerd in de fabriek, in feite wordt de natuur nagebootst. Nu is het altijd beter om zo'n synthetische 'multi' te gebruiken dan niets maar als je het helemaal goed wil doen kies je voor een zogenaamde 'greens'. Dit zijn leveranciers van multivitamines die gemaakt worden van liefst biologisch geteelde groenten en fruit. Dit beschouwen we als het **meest ideale voedings-supplement** omdat het de natuurlijke situatie het best benadert. Het gaat namelijk niet alleen om alle vitamines, mineralen en sporenelementen maar ook om talrijke enzymen die altijd in echt gezonde voeding zitten, die u nodig hebt voor de optimale opname van alle stoffen vanuit de darm naar het bloed. Ik maak in de praktijk het meest gebruik van Greens + poeder van Nagel B.V. (hier is tevens al een probioticum aan toegevoegd en er zitten algen in die een sterk ontgiftende werking hebben).

#### B. Het gebruik van een antioxidant combinatie.

Om extra goed te kunnen ontgiften hebt u echter meer nodig dan de aanvulling van zo'n 25 vitamines, mineralen en sporenelementen die u binnenkrijgt via een goede 'multi'. De sterkste ontgifters zijn de zogenaamde **antioxidanten**: vitamine A, vitamine C, vitamine E en selenium zijn de belangrijkste. Om niet uit vier verschillende potjes te hoeven slikken maak ik meestal gebruik van een goede antioxidant combinatie. Ik schrijf regelmatig



Scave 2-fasen-antioxidant van Nagel B.V. voor (2x daags 1 tablet) (hieraan zijn tevens glutathion en anthocyanen toegevoegd vanwege hun krachtige antioxidant werking).

#### C. Het gebruik van essentiële vetzuren.

We krijgen veel te veel schadelijke transvetzuren binnen doordat ons voedsel gebakken of gefrituurd is in dierlijke vetten en onze bak- en braadboters verhit zijn en te veel bewerkt zijn. Die transvetzuren triggeren vrije radicalen en veranderen onze biochemie in de richting van kanker en hart en vaatziekten en ze ontregelen het natuurlijke ontgiftings systeem. We zijn dus heel hard **toe aan een olieerversing**.

Zo stelt de beroemde Dr. Walter Willett van Harvard University in Engeland dat we het aantal doden door hart en vaatziekten en door kanker kunnen halveren als we ons kunnen ontdoen van alle fatale vetten en die vervangen door vitale vetten.

Vitale vetten zitten in vette vis, peulvruchten, noten en zaden en vooral ook in lijn-

zaad. Een heel praktische methode om te zorgen voor ruim voldoende vitale vetten is door het gebruik van het zogenaamde **Budwigpapje** 's morgens als ontbijt. Hierin zitten twee eetlepels lijnzaadolie die u voorzien van de dagelijkse behoefte aan **essentiële vetzuren**.

Deze vetzuren heten essentieel omdat wij ze niet zelf kunnen maken, we moeten ze dus opnemen in onze voeding.

Ik zal u hier niet vermoeien met helemaal op te schrijven hoe je dat doet.

Geïnteresseerden verwijs ik naar onze website:

[www.menssana.nu](http://www.menssana.nu). Onder het kopje nieuws vindt u het submenu brochures. En in de brochure: algemene voedingsadviezen(praktijk) staat het Budwigpapje beschreven.

#### 4. Gebruik van zogenaamde drainagemiddelen

In de natuurgeneeskundige praktijk wordt veel gebruik gemaakt van homeopathische of fytotherapeutische middelen die een sterk organotrope werking hebben. Met die middelen wordt heel gericht de lever, de nier en de darm gestimuleerd zodat hun ontgiftende werking toeneemt. Hieronder volgt een overzichtje van veel gebruikte middelen.

Chelidonium, Carduus marianus	de lever
Solidago, Berberis	de nier
Saccharum officinale	de darm

## 5. Het doen van een zogenaamde vastenkuur of ontslakkingskuur

Om verzuring en ophoping van afvalstoffen in alle organen eens krachtig tegen te gaan is het heel raadzaam om minstens één keer (misschien wel twee keer) per jaar een zogenaamde vastenkuur of 'ontslakkingskuur' te doen. De bedoeling is dat je 3-5 dagen niets eet, terwijl je dagelijks wel groentesap drinkt en voor de aanvulling van vitamines zorgt en ruim water drinkt. Je neemt dan eerst twee aanloop dagen waarin je de gebruikte hoeveelheid voedsel al drastisch vermindert en er zijn twee uitloop dagen om de hoeveelheid gewoon voedsel weer op te bouwen. Je kunt zo'n kuur doen op eigen houtje mits je een daarvoor benodigd pakket koopt bij de reformwinkel van het merk Eden. In dit pakket zit dan een boekje met goede informatie over hoe je zo'n kuur doet.

Als je een vastenkuur helemaal professioneel wil aanpakken kan ik u de Mayrtherapie aanbevelen onder begeleiding van een Mayr arts. Als u Mayr intikt op google vindt u via geneeswijzen.net de homepage van drie artsen van de artsenwerkgroep Mayrtherapie.

## 6. Regelmatig gebruik van een sauna en/of ultra infrarood sauna

Om regelmatig uw hele huid en uw hele onderhuidse systeem (BBRS) te ontdoen van gifstoffen is het uitstekend om heel erg te **zweten** b.v. door een sauna te bezoeken. Dat het BBRS een vooraanstaande rol vervult bij de ge-

hele ontgifting is nog een bijna onbekend gegeven. Voor de meeste mensen is een gewone hete sauna (tot 90° C) prima te doen. Alleen voor hartpatiënten en voor patiënten wier zenuwstelsel al te veel schade heeft opgelopen door vergiftiging is een gewone hete sauna niet aan te bevelen.



De beste manier om jezelf snel van zoveel mogelijk giften te ontdoen is het bezoek aan een superieure vorm van een sauna: de **ultra infrarood sauna (UIS)**. Dankzij verbeterde technologie is de UIS veel veiliger en beter te verdragen. De warmte die vrij komt bij het ultra infrarode licht dringt door in de onderhuid tot wel 2 cm waardoor de in het onderhuidse vet opgeslagen giften gemobiliseerd worden en aan het zweet worden afgegeven. Dit alles vindt plaats onder voor de patiënt veel acceptabelere temperaturen tot 60° C. Omdat u erg veel mineralen verliest door het zweten tijdens sauna-bezoek is het aan te bevelen om gebruik te maken van een voedingssupplement waarin alle mineralen zitten (b.v. Multi Mineral forte van Bonusan, 3x daags 1 tablet).

## 7. Het gebruik van klei (inwendig en uitwendig).

Wat is nou een meer puur natuur geneesmiddel dan klei. Over het waarom en het hoe van het gebruik van klei om te ontgiften, zowel uitwendig als inwendig, leest u in het artikel van Annie Willems, aromatherapeute, verderop in deze nieuwsbrief.

Als laatste nog dit: nu kan ik me heel goed voorstellen dat u zich afvraagt: wat moet ik nu met al deze informatie, met name als u heel weinig of geen klachten hebt. Als er wel veel klachten zijn dan bent u wellicht al ergens in behandeling. Neem deze informatie dan evt. mee naar uw behandelaar(s). Als u geen klachten hebt kan een screenende meting met het BICOM 2000 apparaat heel verhelderend zijn.

De BICOM brengt alle belastingen, dus inclusief de last die er bestaat op basis van giften, volledig in kaart. Dit is ook de reden waarom ik uitkwam bij dit onderwerp. Ik werk nu ongeveer een half jaar met bioresonantie in de praktijk en er gaat weer een nieuwe wereld voor me open. Het fantastische van het werken met BICOM is dat alle belastingen heel goed heel gericht te behandelen zijn. Hierdoor kunnen alle belastende elementen achtereenvolgens worden opgeruimd. Met name 'ontgiften van de lever', 'stimuleren van de nierfunctie' en 'ontgiften van de slijmvliezen' zijn behandelprogramma's die ik wekelijks gebruik.

Hieronder volgt nog een samenvattend overzicht van de mogelijkheden ter ontgiftig:

#### **Ontgiften in zeven stappen:**

1. Eet zoveel mogelijk **biologisch voedsel** en gebruik cosmetica met puur natuurlijke ingrediënten.
2. Drink 6-8 glazen **zuiver water**.
3. Gebruik van verschillende **voedingssupplementen**.
4. Gebruik van zogenaamde **drainagemiddelen**.
5. Het doen van een zogenaamde **vastenkuur** of ontslakkingskuur.
6. Regelmatig gebruik van een **sauna** en/of ultra infrarood sauna (UIS).
7. Het gebruik van **klei** (inwendig en uitwendig).

Een deel van de gegevens in dit artikel, met name de beschrijving van de mate van vergiftiging van de mensen op dit moment en de informatie over de UIS is afkomstig van een boek: Detoxify or Die (Ontgiften of Sterven), van Sherry A. Rogers, M.D., Uitgeverij: Sand Key Company, Inc. Sarasota, USA, ISBN: 1-887202-04-8.

December 2005

Hans Reijnen, arts voor homeopathie en bioresonantie

# Aromatherapie en ontgiften

## De oerkracht van groene leem

Er zijn veel essentiële oliën die een ontgiftende werking hebben maar deze keer wil ik uw aandacht vragen voor een ander product wat in de aromatherapie veelvuldig gebruikt wordt met name om te ontgiften, **groene leem**.

**Zongedroogde groene leem** is een geneeskrachtige aarde, rijk aan mineralen. Ze heeft een ongekend weldadige en regulerende werking.

Stoffen die het lichaam kwijt wil neemt ze op en stoffen die nodig zijn geeft ze af. Klei behoort als aarde tot de vijf basis elementen: vuur, aarde, metaal, water en

hout. Kleideeltjes kunnen gedurende langere perioden, soms wel enkele dagen, energie binden. Daarmee zou klei functies verenigen die essentieel zijn bij het ontstaan van leven op aarde vanwege de mogelijkheid om chemische reacties te katalyseren en ook de capaciteit hebben om energie voor deze reacties te leveren. Omdat de leem die als geneesmiddel wordt aangewend zongedroogd is neemt ze zonne-energie op die weer kan worden afgegeven.

Groene leem valt in Nederland onder de keuring van voeding en wordt regelmatig gecontroleerd. De groene kleur wordt bepaald

door de bestanddelen die er inzitten o.a.: silicium/kiezeldi-oxiden, aluminiumoxide, calcium, ijzeroxide, kobalt, magnesiumoxide, kalium, fosfor, zwavel, natrium, mangaanoxide, organische materialen en water. Het is eveneens rijk aan enzymen die de opname van mineralen en vitaminen bevordert. De werking van groene leem berust op uitwisseling van ionen. Giftstoffen bevatten positief geladen ionen die door de negatieve ionen in de klei worden agetrokken. Groene leem zuigt de giftstoffen uit het lichaam en geeft mineralen af, **zowel inwendig als uitwendig**.

Voor **inwendig gebruik** kun je leemwater drinken in kuurtjes. Groene leem zoekt de plaatsen op waar iets hapert en hecht zich daar aan vast en zo worden giftstoffen opgeruimd en afgevoerd.

Ook stimuleert groene leem de doorstroming van het bloed en activeert de heropbouw van de rode bloedlichaampjes.

Groene leem remt bacteriologische activiteiten, maar



doodt de bacteriën niet; dit is een belangrijke factor met het oog op de gezonde darmflora.

Leemwater als huismiddel gebruikt men bij diarree, na een zware maaltijd, bij miselijkheid b.v. tijdens zwangerschap en om maagklachten te voorkomen. Als voedingssupplement absorbeert het giften, de darmflora wordt gestimuleerd. De sporenelementen uit de leem revitaliseren en verbeteren het immuunsysteem.

De nerveuze balans zal verbeteren en verouderingsverschijnselen worden vertraagd.

Wie eens gebruik wil maken van een leemkuurtje moet eerst de bijsluiter van het gebruikte product (Vertargil) goed doorlezen om precies te weten hoe je het doet en wat (relatieve) contra-indicaties zijn.

Bij **uitwendig gebruik** bevordert groene leem de

regeneratie van het huidweefsel, ruimt onderhuidse bloeditstoringen op.

Groene leem is een natuurlijk middel dat kan helpen beschermen tegen schadelijke invloeden van het milieu. Metingen bij proeven hebben aangetoond dat groene leem radioactieve straling absorbeert en daarmee de schadelijke werking opheft. Ook te hoge kwik en loodconcentraties in het lichaam kunnen gereduceerd worden.

Leem heeft ontvettende eigenschappen die het geschikt maakt voor het ondersteunen van een vermageringskuur en reinigingskuur (ontslakkingskuur).

Leem wordt in het algemeen goed verdragen, zelfs de huid die geen zeep kan verdragen, verdraagt wel leem.

In mijn praktijk werk ik zowel in- als uitwendig met groene leem .

Inwendig als reinigingskuur en uitwendig als warme en

koude leemkompresen of leempakkingen en als gezichtsmasker bij o.a. acne. Er zijn ook contra-indicaties voor het gebruik van groene leem dus lees voor het gebruik de bijsluiter of vraag advies bij uw aromatherapeute.

Annie Willems,  
aromatherapeute/verpleegkundige

Bronvermelding:

De oerkracht van groene leem toepassingen van de geneeskraft van moeder aarde, Door Franca Siebers Uitgeverij Sigma, ISBN: 90-6556-431-4

Aroma- en kleitherapie, door Rosemarie Ypkema, Ankertje 96 pagina`s, ISBN 90-202-0109-3

Geneeskrachtige klei, Memento van natuurgeneeskunde Door Raymond Dextreit.

## Boekbespreking: Tonglen, het pad van transformatie

van Pema Chödrön  
Uitgeverij: Altamira-Becht,  
2002, ISBN: 9069635682

De equivalent op bewustzijnsniveau voor ontgiften is de techniek van Tonglen uit het Dzogzen Boeddhisme. In onze westerse, en misschien wel vooral in onze Nederlandse cultuur, zijn we vaak heel rationeel ingesteld en beheersen we onze emoties vaak heel erg. We gedragen ons best wel vlak: we laten niet zoveel zien van wat ons van binnen allemaal beroert. Er zijn zelfs veel verschillen

tussen de inwoners van diverse Europese landen: zo kunnen we in dit opzicht een voorbeeld nemen aan de Italianen die veel expressiever zijn.

En als het om emoties gaat die wij als negatief bestempelen, zoals haat, verdriet, boosheid, frustratie, enz, dan zit daar meestal een nog veel sterkere rem of blokkade op. Terwijl die negatief beladen emoties er vaak in even grote mate ook zijn. Als je al die negatieve emoties onderdrukt

(niet uitleeft) dan blijven ze onder de oppervlakte in je systeem zitten en kunnen ze je ook gaan vergiften. Zie hier hoe groot de gelijkenis is met materiele giften die zich ook in het onderhuidse opslaan. We stellen ons in de regel heel dualistisch op, dit gaat bijna als vanzelf. Wat we (heel) prettig vinden dat willen we graag, dat jagen we na en wat we vervelend vinden willen we daarom maar het liefste kwijt zijn. Als je negatief beladen emoties niet integreert in je

bewustzijn en in je gedrag dan komt dat er op een of andere manier toch uit. Dan kun je angsten gaan ontwikkelen, nervositeit en gespannenheid, depressiviteit en het kan zelfs tot ziekten leiden. Hierin komt het feit, dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, tot uiting.

Nu is het op mentaal niveau net even anders dan op lichamenlijk gebied. Als we een materieel gif hebben opgeslagen is er feitelijk niets tegen die dualistische houding. Wat giftig is willen we zo snel mogelijk kwijt. We hoeven hierbij zelfs niet eens te weten wat het gif was, we hoeven het gif niet te kennen. Opperuimd staat netjes. Maar omdat de mens is begiftigd met een zelfbewustzijn komer we er op mentaal niveau niet zo gemakkelijk van af. Als we ons willen ontdoen van onze mentale giften (negatief beladen emoties) zonder ze te kennen zullen we nooit een compleet (heel) mens zijn. Het is dus van uiterst belang dat we op mentaal niveau de dualiteit opheffen en alle negatieve emoties net zo goed volledig toelaten in ons bewustzijn en idealiter om die

op een respectvolle manier in relatie te brengen. Dit is de enige manier waarop je het ondermijnende effect van onbewust negatieve emoties ongedaan kunt maken.

**Kortom: dit is de juiste manier om op mentaal niveau te ontgiften.**

Nu bestaat er in het Dzogzen Boeddhisme een oefenings-techniek, Tonglen, waarmee je het lijden van jouzelf en van de medemens kunt lenigen door de pijn, het leed (lees ook: alle negatieve emoties) kunt inademen en dat je er bij de uitademing alle liefde naar toe stuurt die je maar in je hebt. Als je dit regelmatig doet en oefent dan blijkt hier een enorm transformerend (lees ontgiftend) effect vanuit te gaan. Je krijgt enerzijds het pijnlijke helemaal in beeld en anderzijds verdwijnt hiermee de negatieve beladenheid geheel. Om meer te weten te komen over deze techniek kan ik u van harte het boek: Tonglen van Pema Chödrön aanbevelen.

Hierna volgt nog een korte beschrijving van het boek die ik op internet vond:

Tonglen is een algemeen bekende boeddhistische beoefening die als doel heeft de verlichtingsgeest, de wens het boeddhachap te willen bereiken voor het welzijn van alle levende wezens, op te wekken. Tijdens de meditatie neem je op elke inademing het lijden van jezelf en de wezens in je op en met elke uitademing schenk je al je geluk aan de anderen. Het is een moeilijke oefening die veel weerstand en vragen op kan roepen. Dit boekje is bedoeld om mensen, die onderricht in deze beoefening hebben gehad volgens de Shambala traditie, te begeleiden bij deze weerstanden en vragen. De inhoud is verdeeld in korte en overzichtelijke hoofdstukjes zodat elk specifiek thema en elke vraag snel opgezocht kan worden. De auteur, een Amerikaanse boeddhistische non, heeft veel ervaring in het geven van onderricht en praktische instructies in de Tonglen-beoefening en heeft dit zelf ook lang beoefend. Ze heeft veel van deze ervaringen in het boek verwerkt waardoor het geheel praktisch en duidelijk overkomt. Bevat een verklarende woordenlijst, korte bibliografie en lijst van contactadressen.

– Janny de Boer

Hans Reijnen, arts

## Tips voor vitaliteit

Omdat Hans in zijn artikel begon met behoorlijk zware kost, hij eindigde gelukkig met een aantal positieve stappen, wil ik hier nog een paar dingen met u bespreken die zullen zorgen voor een optimale energie. Als u deze simpele adviezen zoveel mogelijk opvolgt zal

uw lichaam veel minder vergiftigd zijn.

Wist u dat eten na acht uur 's avonds een belangrijke oorzaak kan zijn voor je gebrek aan energie? In plaats van dat je lichaam zijn energie kan gebruiken om tijdens de nacht nieuwe energie op te doen, moet

het die aanwenden voor de spijsvertering, een proces dat in zijn geheel zo'n acht uur kan duren.

Als je kijkt *wanneer, wat en hoe* je eet, kun je je energie in veertien dagen met zestig tot tachtig procent vermeerderen !

Volg hiervoor de tips voor gouden vitaliteit op.

- Eet meer *granen*, *peulvruchten*, *groenten* en *fruit*, maar minder vet en minder vlees.
- Eet zo vaak mogelijk *vers*, volwaardig voedsel- salades, bladgroenten en kieren.
- Vermijd kant-en klare, levenloze voedingsmiddelen, zoals 'magne-tonmaaltijden'.
- Vermijd sterk gefra-fineerde voedingsmid-delen, zoals suiker en zaken met veel synthe-tische toevoegingen, zo-als blikjes frisdrank en koekjes.
- Overeet je niet vaker dan één keer per week !
- Beperk het gebruik van stimulantia, zoals alco-hol, sigaretten en Spaanse pepertjes !
- Eet in een rustige om-geving, in een ontspan-nen sfeer.
- Kauw ! Een groot deel van de energie in je voedsel wordt opge-nomen via je mond – doe het kalm aan, eten is geen wedstrijd !
- Maak goede

voedingscombinaties. (40-60% zetmeelarme groenten, 30-50% gra-nen en peulvruchten, en slechts 10-20% vetten waarvan minstens de helft vitale vetten die-nen te zijn)

- Eet alleen wanneer je honger hebt.
- Probeer je voedsel met zorg en aandacht te bereiden en te koken.
- Beëindig de laatste maaltijd van de dag op zijn minst vier uur voor je gaat slapen.
- Belangrijkste gouden tip: geniet van wat je eet !

*Je zult merken dat je, als je met wandelen begint, beter slaapt, meer energie hebt, moeiteloos je voedsel verteert, een slank lichaam krijgt dat goed in conditie is, alerter bent en vatbaarder wordt voor aanvallen van goede zin en opti-misme.*

*William Finley en Marion Weinstein*

Na **voedsel en lich-aamsbeweging** is de **ademhaling** onze groot-ste bron van lichamelijke energie. Door bewust ge-bruik van onze ademha-ling kunnen we binnen een paar seconden het hele lichaam wakker ma-ken en van nieuwe ener-gie voorzien.

Goed ademen betekent ademen met het mid-denrif. Als we volledig ademen, trekt het mid-denrif samen en zet de buik uit, zodat de longen zich met lucht kunnen vul-len. De meeste mensen gebruiken slechts een fractie van hun long-capaciteit, wat zeer na-delig is voor hun energie en vitaliteit.

Bovenstaande tips en adviezen zijn afkomstig uit het boekje: Crisis en het wonder van de Liefde, omgaan met verandering en tegenslag in elke levensfase, van Mansukh Patel & Helena Waters, Uitgeverij Ankh Hermes, ISBN:90-202-7683-2.

Mieke Lomme, psycho-energetische begeleiding.

# De Gluc O Mens methode

## Holistische gewichtsbeheersing

Vanuit mijn ruime ervaringen met de suikerstofwisselingsstoornis **hypoglycemie** heb ik een nieuwe methode tot gewichtsbeheersing bedacht die natuurlijk holistisch van karakter is. De methode is bewust gekozen drieledig van aanpak naar de drieledigheid van de mens.

**De methode start vanuit de allernieuwste inzichten op het gebied van voeding:** ik combineer de inzichten verworven op het gebied van de koolhydraten met de inzichten verworven op het gebied van de vetten. We moeten om heel geleidelijk maar standvastig te kunnen afvallen consequent onderscheid maken tussen slechte koolhydraten en goede koolhydraten (dit is iets waar de Fransman Michel Montignac heel effectief mee is begonnen)

en onderscheid maken tussen slechte (fatale) vetten en goede (vitale) vetten (dit heb ik geleerd van de Canadees Udo Erasmus). We zullen het gebruik van slecht koolhydraten en slechte vetten dus drastisch moeten beperken. Het gebruik van goede koolhydraten en goede vetten wordt doelgericht nagestreefd. Tot voor kort had ik nog niemand deze twee wijze lessen zien combineren. In het kader van het presenteren van de **De Gluc Ω mens methode** ging ik op zoek of er niet toch al iemand is die dit ook doet: toen ontdekte ik dat Dr. Walter Willett van Harvard University deze combinatie ook heeft gemaakt. Het is dus blijk-

baar niet nieuw om echt gezonde voeding op deze manier te presenteren, maar in Nederland zeker nog niet gebruikelijk. Wel nieuw is het om naast het aanpassen van voeding en levensstijl uitgebreid aandacht te besteden aan de psychologie van eetgedrag (het geestelijke aspect) en de koppeling te onderzoeken die dit heeft met emotionele aspecten (het onderdeel van de ziel).

U loopt groot risico dat wat begon als bewust gekozen methode om af te vallen resulteert in een nieuwe, supergezonde levensstijl waarmee u tevens veel fitter bent en veel gezonder. En als u de methode enthousiast toepast ook in het geestelijke deel en het deel

van de ziel dan verhoogt het uw innerlijke rust en het vermogen om te Zijn wie u wil zijn en te doen wat u wil doen.

Het schrijven van de methode is nog niet geheel voltooid maar mensen die er belangstelling voor hebben kunnen een kopie van de voorlopige versie ontvangen tegen vergoeding van de reproductiekosten (42 bladzijden voor €7,50). Ik ben benieuwd naar op- of aanmerkingen en eventuele aanvullingen die bruikbaar zijn binnen de methode. De volgende nieuwsbrief zal geheel gewijd zijn aan het **thema: overgewicht** en uitgebreid aandacht geven aan de Gluc Ω mens methode.

Hans Reijnen, arts

## Cursus: innerlijke vrede

In zes bijeenkomsten van 2,5 uur gaan we samen in een groepje van max. 6 mensen op zoek naar wie we "in wezen" zijn.

Aan de hand van meditatieoefeningen en visualisaties leer je om vastgeroeste patronen, die jou beperken om in vrijheid je eigen pad te gaan, te doorbreken met als doel om liefdevoller naar jezelf en naar de ander te kijken en daardoor meer en meer in vrede en harmonie te leven.

We werken aan emoties als angst, boosheid en schuldgevoel; je leert je vooroordelen herkennen en je eigen grenzen bewaken. De cursus is open voor

iedereen die belangstelling heeft voor zijn eigen psyche en met een open houding naar zichzelf wil kijken.

De bijeenkomsten vinden plaats op woensdagavond en/of donderdagavond van 19.30 uur tot 22.00 uur.

Over meditatie en visualisatie in het algemeen: voor veel mensen zijn dit nog onbekende werkvormen. Je maakt hierbij gebruik van twee belangrijke principes. Je wordt geholpen om jezelf in een **andere staat van bewustzijn** te brengen die ligt midden tussen slapen en waken in. Het bijzondere van deze staat van bewustzijn is dat je dan volkomen helder bent en een veel ruimer zicht krijgt op alle dingen die jou bezig houden.

Ten tweede leer je om weer veel meer gebruik te maken van je **intuïtieve vermogens** en daar gaandeweg veel meer op te vertrouwen. Letterlijk betekent intuïtie: het naar binnen gaan. Waarom zouden wij de blik naar binnen richten? In onszelf ligt alle wijsheid van de wereld verborgen, en dan wel zowel van de uiterlijke wereld als van ons eigen innerlijke wereld. Daar ligt dus een enorm diepe schat verborgen waar wij in onze westerse wereld veel te weinig gebruik van maken.

**Mediteren en visualiseren kan iedereen leren die zich ervoor openstelt, er is geen voorkennis of ervaring voor nodig.**

Voor meer informatie kunt u bellen: 0493-319000

Mieke Lomme,  
psycho-energetisch therapeute en  
Bach-Bloesem consulente.

Het volgende nummer zal gewijd zijn aan:

- ✓ het **onderwerp:**

### **Overgewicht**

- ✓ met zoals altijd bijdragen vanuit de (para)-medische praktijk als uit de psycho-energetische invalshoek.

Vaste rubrieken:

- ✓ De Huisapotheek
- ✓ De boekentip

### **Colofon:**

Uitgave van:  
**Mens Sana**

Ferdinand Bolstraat 8  
5753 BL **Deurne**

medewerkers:

- \* Hans Reijnen,  
arts voor homeopathie
- \* Mieke Lomme,  
PE begeleiding
- \* Hildegard Hapig,  
arts voor homeopathie
- \* Annie Willems,  
aromatherapeute
- \* Eric Vissia, osteopaat

Mens Sana Berichten  
verschijnt:

**4 keer per jaar**

Te verkrijgen:

Telefonisch:

0493-319000

E-mail: [info@menssana.nu](mailto:info@menssana.nu)

kosten:

op spreekuur: **gratis**

per e-mail: **gratis**

per post:

€ 1,50

per jaar (4 nummers)

€ 4,00

# De Huisapotheek

Weleda heeft twee producten op de markt gebracht die jouw lichaam kunnen **ondersteunen tijdens het reinigingsproces**. Beiden zijn gemaakt van jonge berkenblaadjes die veel flavonoiden bevatten ter ondersteuning van de nieren bij de natuurlijke afvoer van vloeistoffen en de verwijdering van afvalstoffen uit het lichaam.

**Berkenelixir** (waar ook rietsuiker, honing en citroensap in zitten) heeft een aromatische smaak en is daarom geschikt voor in toetjes en als gezond drankje tussendoor.

**Berkenextract** bestaat uit extract van berkenblad en citroensap. Het is vooral bedoeld voor een ontslakkingskuur in het voor- en najaar en bij voorjaarsmoeheid. Het helpt ook tegen vocht vast houden en bij een onzuivere huid door hormonale veranderingen en stress. Dagelijks toegevoegd aan een glas water reinigt berkenextract het bloed van afvalstoffen.

Wanneer kun je het speciaal gebruiken?

- Als je je moe en futloos voelt, omdat je lijf moeite heeft om afvalstoffen uit te scheiden.
- Als je verzuurde spieren na het sporten wilt voorkomen.
- Als je je in het voorjaar fris en vitaal wilt voelen.
- Als je tijdens je zwangerschap een onzuivere huid of opgezette benen hebt.

De berkenblaadjes komen uit een natuurreserveaat in Tsjechië; ze zijn 100% biologisch.

Beide producten zijn in ons Centrum op voorraad.



Adviesprijs Berken Extract 200 ml € 7,95 en Elixer 200 ml: € 6,95

**Bezoek onze website: [www.menssana.nu](http://www.menssana.nu)**

Download de brochures over homeopathische preventie van Influenza en de **nieuwe brochure over Vogelgriep en Humane griep (influenza)** en veel andere informatie.