

# **VITAéSANA**

**Vereniging voor Antroposofische Gezondheidszorg zw  
Association pour les Soins de Santé Anthroposophiques**

Klokstraat 10, B-2600 Berchem  
e-mail: [info@vitaesanavzw.be](mailto:info@vitaesanavzw.be)

**telefoonnummer  
+32 (0)476 / 562 491**

## ***NIEUWSBRIEF 71 voorjaar 2023***

Website: [www.vitaesanavzw.be](http://www.vitaesanavzw.be)

bankrekening: BE94 5230 4002 5814  
t.n.v. Vereniging Antroposofische Gezondheidszorg

## Inhoudsopgave

In deze tijd...	R. Steiner	- 3 -
"Er is geld genoeg om de planeet te redden.	Tom Pardoën	- 4 -
Ademhaling en de ziel	Jaap van de Weg Henk Mesuere	- 7 -
Drie nieuwe gezichtspunten	Jaap van de Weg Jos Meereboer Johanna Priester	- 10 -
'Bijna iedereen heeft een hartafwijking'	Nathalie Carpentier Henk Mesuere	- 12 -
EB	M. Vasalis	- 17 -
SAVE the DATE	Redactie	- 18 -
'De mens is het enige wezen dat zichzelf langzaam vergiftigt'	Filip Rogiers Henk Mesuere	- 19 -
Boekentips ; - Het is een ander jaar - Liefdevolle zorg rondom het sterven	Marjan Meganck Luc Vandecasteele	- 23 -
Over mediapedagogie	Leen Schillemans	- 28 -
Notities over sint-janskruid	Huib De Ruiter	- 29 -
Over gezichtspunten	Redactie	- 33 -
Ethisch beleggen		- 34 -
Over VitaéSana	Redactie	- 36 -

In deze tijd op aarde  
heeft de mens opzich  
geestelijke inhoud nodig  
voor de woorden die hij spreekt;  
want ziel en geest behouden  
gedurende de slaap,  
buiten het lichaam,  
alleen dat van het gesproken woord,  
wat duidt op het geestelijke.  
Want slapende mensen moeten  
tot verstandhouding met aartsengelen komen.  
die nemen echter alleen geestelijke,  
geen materiële inhoud van de woorden op.  
Ontbreekt de mens deze verstandhouding,  
dan wordt hij beschadigd in zijn hele wezen.

Rudolf Steiner

## OPMERKELIJKE UITSPRAAK:

**“Er is geld genoeg om de planeet te redden.”**

Bron: [www.knack.be](http://www.knack.be)

Tekst: Tom Pardoën

Wie weleens wakker ligt van de klimaatopwarming, kunnen we Saul Griffiths 'Electrify' warm aanbevelen. Want als u het boek weglegt, zult u opluchting ervaren: er schijnt licht aan het einde van de tunnel. Ledlicht, met name, aangevuurd door groene stroom.

De Australiër Saul Griffith is ingenieur, entrepreneur en pleitbezorger van een radicale transitie naar een elektrische wereld, waar elektriciteit geproduceerd wordt zonder dat er één koolstofmolecule in de atmosfeer belandt. Dat beweert Griffith is de enige manier om de planeet te redden. En nog belangrijker: hij houdt vol dat we er vandaag al mee kunnen beginnen. De technologie is er, ze is betaalbaar en de enige hindernissen zijn bureaucratisch. Disclaimer: Griffiths receptuur slaat alleen op de energiesector, die goed is voor 75 procent van alle uitstoot.

Als je grafieken bekijkt van de energiestromen die naar onze economie en huishoudens vloeien, val je achterover van de schaal. We zullen nooit genoeg koolstof uit de lucht kunnen halen, dus moeten we gewoon stoppen met fossiele brandstoffen. We moeten focussen op de echte problemen: hoe brengen we de IJslandse regering met haar geometrische energie, de Spaanse regering met al haar zonne-energie en de Britse regering met haar windenergie, rond de tafel? We betalen een hoge prijs voor ons vorstelijk gebruik van fossiele brandstoffen, maar we moeten ook dankbaar zijn. Sinds we ze in de achttiende eeuw gebruiken, zijn we verlost van halsbrekende en geestdodende arbeid. Als we geen manier vinden om de fossiele brandstoffen te vergeven, zal die industrie ons bevechten tot aan het graf. De wapens waarmee

we deze oorlog kunnen winnen zijn windturbines, zonnepanelen en batterijen. Griffith pleit als ondernemer onomwonden voor staatsinterventie. Een oorlogskabinet kan sneller schakelen dan de vrije markt. De wiskunde van het kapitalisme is duidelijk: als we daarop rekenen, halen we de doelstelling van twee graden niet, laat staan die van anderhalve graad.



Niet alleen industrie en overheid, ook individuen en huishoudens moeten inspanningen leveren. Als je auto morgen de geest geeft, moet de volgende een elektrische zijn. Je moet je gasboiler vervangen door een elektrische waterpomp en je dak moet je bekleden met zonnepanelen. Geld mag geen probleem zijn. Nu betalen we

ook op de één of andere manier voor verwarming, vervoer enzovoort. Die apparaten en machines hebben een levensduur van pakweg tien jaar. Als jouw boiler of auto de geest geeft, zal blijken dat je toch een nieuwe kunt kopen. Het zal zelfs goedkoper uitvallen. Want als we op grote schaal elektrische auto's bouwen, zal de prijs dalen. Een waterpomp is nu al even goedkoop als een gasboiler. We moeten niet vandaag alles vervangen, maar als deze generatie toestellen de laatste is, komt het in orde. Als iedereen na zijn huidige auto nog eens een benzinewagen koopt zijn we gezien. Meer nog, als we morgen helemaal elektrisch gaan, hebben we maar de helft van de energie van vandaag nodig om de wereld te laten draaien. Al is het maar omdat we niet meer hoeven te boren naar olie en die olie niet meer de wereld rond hoeven te sturen. Belangrijker nog is dat een elektrische auto drie keer minder energie verbruikt dan een klassieke auto met ontploffingsmotor. De hoeveelheid elektriciteit moet vanzelfsprekend wel omhoog. Met een mix van zon, wind, hydro-elektriciteit, geothermie en een minimum aan

kernenergie lukt dat zeker. De milieubeweging moet hierin haar mening veranderen. Géén kernenergie, geen fossiele brandstoffen en geen windturbines: dat bestaat niet, tenzij je bereid bent om de westerse samenleving te offeren.

Griffith besteedt in z'n boek ook aandacht aan de financiering van de elektrische revolutie. Hij schrijft dat overheden goedkope klimaatleningen moeten uitgeven. Overheden lenen voortdurend goedkoop geld aan zichzelf om allerlei werken uit te voeren. Wat weerhoudt ons ervan om met special financing nog een laag (elektrische auto, zonnepanelen en batterijen) er bovenop te leggen? Niet elk land in de wereld heeft genoeg geld, maar het zou al kunnen werken voor de EU, Canada, de VS, Australië, sommige Zuid-Amerikaanse en Aziatische landen. De koolstroofvrije toekomst bestaat al. Ze is alleen verkaveld over verschillende landen. Als je het Australische beleid voor zonnepanelen combineert met de Noorse electric-vehicle-politiek en de Japanse knowhow over warmtepompen, dan zou ieder Amerikaans huishouden elk jaar 2500 dollar besparen, in Australië is dat zelfs 5500 dollar. Het probleem is dat het discours over de Green New Deal altijd de nadruk legt op de astronomische kosten. En het zal ook duizenden miljarden kosten, maar die geven we nu ook uit, aan onze verslindende levensstijl. Ik vraag geen revolutie, ik vraag niet dat we een ander spel spelen. Maar als we de spelregels niet lichtjes bijstellen, gaat de planeet naar de vaantjes.

*Saul Griffith, Electrify. An Optimist's Playbook for Our Clean Energy Future. MIT Press. 228 blz. 24,45euro*



Elke gedachte is een wonder.  
Ze kan geruisloos verdwijnen,  
jaren blijven hangen  
of de prachtigste daden opstarten.  
(Bron ons onbekend)

# Ademhaling en de ziel

*Tekst: Jaap van de Weg*

*Samenvatting: Henk Mesuere*

Bron: Gezichtspunt nr. 46 – Adem en ademhalingsproblemen

Jaap van de Weg beschrijft wat ademhaling is en laat zien hoe je aan de verschillende ademhalingsproblemen kunt werken.

Daarvoor geeft hij oefeningen en inzichten.

De ademhaling kun je onderscheiden in drie verschillende aspecten. De stikstofademhaling, de zuurstof- en de koolzuurademhaling. Het onderscheid tussen deze drie kun je beleven door te volgen welke beweging stikstof, zuurstof en koolzuur als verschillende samenstellende gassen in de lucht maken. Het beleven van dit onderscheid kan helpen om de verbinding van lichaam en ziel te begrijpen.

Samenvattend kunnen we zeggen:

Inademen:

- Stikstof beweegt vanuit de omgeving naar binnen, de longen in;
- Zuurstof beweegt met de stikstof mee;
- Koolzuur beweegt vanuit de diepte van de stofwisseling naar de long;

Uitademing:

- De stikstof gaat naar buiten zonder door het lichaam opgenomen te zijn;
- Zuurstof beweegt vanuit de long naar de diepere stofwisseling van het lichaam; (buik, benen, armen, hoofd)
- Koolzuur beweegt naar buiten toe;

Het zijn drie verschillende bewegingen naast en door elkaar, die ieder iets anders uitdrukken.

Bij het ademen gaat het niet alleen om lucht. Bij het inademen trek je ook de ziel mee naar binnen, bij het uitademen laat je de ziel weer meer naar buiten gaan. Wat kun je je daarbij voorstellen?

Als een kind net geboren is, doet hij z'n eerste ademhaling. Bij het overlijden slaakt iemand zijn laatste zucht. Bij de geboorte trekt de ziel naar binnen en verbindt zich met het lichaam. Bij het overlijden laat de ziel haar verbinding met het lichaam los. Bij de geboorte is de ademhaling niet het enige waarin zich uitdrukt dat het lichaam bewoond gaat worden. Er veranderen veel meer processen. Zo verandert ook de bloedsomloop. Voor de geboorte komt zuurstofrijk bloed van de moeder door de placenta en de navelstreng naar het kind, waardoor de stofwisseling van het kind zijn energie krijgt. Bij de geboorte wordt deze stroom afgesloten en overgenomen door de eigen ademhaling. Het darmkanaal komt ook in actie: speeksel en darmsappen worden meer gemaakt, zodat de voeding opgenomen en verteerd kan gaan worden. Er gaat meer energie naar de zintuigen en naar de spieren, die geleidelijk in functie gaan toenemen. Je kunt zeggen: het lichaam stelt er zich op in dat het gebruikt kan gaan worden als instrument voor de ziel. De ziel krijgt in de vorm van het lichaam een instrument, waardoor zij kan gaan waarnemen en denken, kan bewegen en handelen en kan voelen. Het is het instrument waarmee zij zich kan verbinden met de stoffelijke wereld. Het lichaam biedt hier de stoffelijke processen, de ziel 'vertaalt' deze stoffelijke processen in zielenkwaliteiten. Hersenactiviteit berust op chemische processen, die op hun beurt meetbare elektrische activiteit opwekken. Deze processen in de hersenen worden door de ziel aangestuurd en waargenomen als beelden. Vervolgens kan het zelfbewuste ik door te denken die beelden verbinden met andere beelden. Het kan die denkbeelden 'vergeten', om ze later weer op te halen. Als de ziel een handeling wil verrichten, kan zij dat door signalen af te geven aan de spieren en daarmee complexe handelingen aanzetten. Zij kan het lichaam trainen tot steeds complexere handelingspatronen, die het lichaam opslaat in het spierengeheugen.

Als we de ademhaling zien als een proces waarbij de ziel zich verbindt met het lichaam en die verbinding weer loslaat, kunnen we daarin meerdere niveaus onderscheiden. We



noemden al de inademing bij de geboorte, waar de ziel zich voor het eerst met het lichaam verbindt op een manier, waardoor die ziel het lichaam van binnenuit als instrument gaat gebruiken. De uitademing die daarbij past is het sterven. Bij het sterven volgt de laatste uitademing en laat de ziel het lichaam definitief los. Het lichaam blijft dan onbewoond achter en verliest het leven. Daardoor wordt het overgegeven aan de natuur en volgt een natuurlijk proces van afbraak. Dit afbraakproces is door de aanwezigheid van ziel en leven steeds tegengehouden.

Het geboren worden en sterven van de ziel in het lichaam vinden we op een kleinere schaal terug in het waken en slapen. Niet voor niets werd de slaap vaak de kleine broeder van de dood genoemd. Bij het ontwaken wordt de ziel weer het lichaam ingeademd. Het is het geboren worden van een nieuwe dag. De ziel is weggeweest en heeft tijdens de nacht in de geestelijke wereld geleefd. Daar heeft zij haar ontmoetingen gehad met de wereld van de geest, met haar gids, met haar engel. Dat maakt dat de ziel een andere verhouding heeft gekregen tot wat er op aarde gebeurd is. Dat noemen we: ergens een nachtje over slapen. In de nacht gebeuren er dan wezenlijke dingen die wat overdag gebeurt, of gebeurd is, in een ander licht zetten. Verfrist komt de ziel in de ochtend terug in het lichaam om de dag opnieuw te leven. In de avond wordt de ziel weer uitgeademd, om afstand te gaan nemen. Onderwijl heeft het lichaam de mogelijkheid om zich te herstellen van het gebruik in de dag. Dat gebruik vraagt van het lichaam om meer levenskracht naar de spieren, het hoofd en de zintuigen te sturen. Dat gaat ten koste van de opbouw van het lichaam zelf. Dat wordt in de nacht gecompenseerd.

Net als dat er op het gebied van de ademhaling van allerhande storingen kunnen optreden, zoals astma of hyperventilatie, zo kunnen ook in dit ademproces van allerhande dingen verstoord worden en dat leidt tot slaapproblemen. Sommige mensen hebben 's morgens problemen met het inademen van de ziel in het lichaam. Zij kunnen niet wakker worden. Wakker worden

doe je eerst met het bewustzijn en het hoofd, dan voel je je wakker. Het gevoel van wakker zijn kan op heel verschillende manieren optreden. Sommige mensen worden traag wakker in hun buik. Dan staan ze bijvoorbeeld om zeven uur 's morgens op maar kunnen nog lang niet ontbijten. Hun maag wordt pas om tien uur wakker en dan krijgen ze pas trek in eten. De nacht werkt te lang door, de dag begint traag. Of liever gezegd: de ziel staat nog niet open voor de dag. Zo kan het ook gaan met het inslapen, dus het uitademen van de ziel. De ene mens legt het hoofd op het kussen en is weg, een ander doet er een uur over voor hij de slaap kan vatten.

*Zie ook: Gezichtspunt 37: Slapen en slaapproblemen en Gezichtspunt 41: Slapen en waken.*

Er werden nu een aantal niveaus beschreven van in- en uitademen, van leven en dood, van dag en nacht, en van de ademhaling in engere zin. Jaap van de Weg gaat nog een stap verder het lichaam in om te zien hoe de ziel zich verbindt met het lichaam.

Zie: Gezichtspunt 46: *Adem en ademhalingsproblemen.*

## **Nieuwe gezichtspunten :**



### **77. Mediteren voor je gezondheid - Jaap van de Weg**

Door te mediteren krijg je niet alleen zelf meer toegang tot het geestelijke, maar krijgt het geestelijke ook meer toegang tot jou. Het gevolg daarvan is dat de geestelijke krachten die altijd werken aan het gezond houden van het lichaam ook een betere toegang kunnen krijgen.

In deze brochure gaat antroposofisch arts Jaap van Weg hierop in. Hij beschrijft welke mogelijkheden er zijn om te mediteren voor je Gezondheid

## nr. 78. MOGEN KINDEREN ANDERS ZIJN?

Over kinderen met ADHD en ADD

Jos Meereboer

Onrustige kinderen worden al snel gezien als lastige kinderen. Ze vragen veel aandacht en soms is het ook een hele belasting voor hun omgeving. Wat vragen ze eigenlijk van ons als opvoeders?

Jos Meereboer heeft veel met onrustige kinderen gewerkt. In deze brochure vertelt hij over zijn inzichten en ervaringen. Ook geeft hij veel tips voor een goede en succesvolle omgang met deze kinderen, zodat hun ontwikkeling niet wordt geschaad en we ook zelf in ontwikkeling kunnen komen.



## 79. Herkomst en toekomst van de mensheid

Ontstaan, ontwikkeling en opgave van mens en mensheid. In grove lijnen geschetst, Rudolf Steiners uitleg vrijmoedig naverteld. Johanna Priester Wanneer we iets horen over het ontstaan van de wereld en het ontstaan van de mensheid is dat aan de ene kant iets wat ver van ons afstaat. Oerknal of schepping, wat maakt het uit. Aan de andere kant bepaalt het je levenshouding. Zijn we als mens door goden gewild en ontwikkeld of zijn we door het toeval ontstaan? Hebben we als mens een opdracht in deze wereld of moeten we ons leven maar zo prettig mogelijk zien te overleven?

Johanna Priester neemt ons mee in een beschrijving waarbij de schepping geen wonder is, maar een langdurig proces waarin goden en mensen actief betrokken zijn. Zij vertelt in het kort waar Rudolf Steiner in vele lezingen over heeft gesproken.



Het hart en zijn verborgen kamers, het oudste medische mysterie en nog altijd doodsoorzaak nr.1

## **'Bijna iedereen heeft een hartafwijking'**

Bron: DS Weekblad

Tekst: Nathalie Carpentier

Bewerking: Henk Mesuere

Tragische overlijdens maken het nog eens pijnlijk duidelijk: ons hart geeft zijn geheimen niet zomaar prijs: 'Ook mensen met een gezonde levensstijl worden getroffen. Het leven is niet eerlijk. En eindig.' Professor cardiologie Peter Sinnaeve ontsnapte zelf aan een infarct. Nathalie Carpentier ging bij hem op gesprek.

Een waarschuwing: tussen vijf en acht uur 's morgens ben je het meest kwetsbaar voor een hartinfarct. Dan doet je biologische klok de bloeddruk stijgen en stijgt het hormonenpeil. In die vroege, gevaarlijke uurtjes ben je maar beter extra op je hoede. Ook wie de cijfers kent, kan onaangenaam verrast worden. In het UZ Leuven behandelt Peter Sinnaeve infarcten en probeert hij hartkwalen te voorkomen. Door de dichtgeslibde kransslagaders van patiënten weer vrij te maken. Hij ontdekte op een congresreis in de VS dat hij misschien beter zichzelf ook had onderzocht. 'Vroeg wakker door de jetlag was ik gaan hardlopen. Plots voelde ik een beklemmende pijn op mijn borstkas. De week voordien had ik nochtans zonder probleem 15 kilometer in snel tempo gelopen. Mijn verstand zei: ik heb prijs, de struisvogel in mij: ik een infarct? Onmogelijk. Ik rookte niet, had geen te hoge suikerspiegel, geen diabetes, geen hoge bloeddruk en geen hoge cholesterol. Er kon mij toch niets gebeuren? En toch. Het herhaalde zich opnieuw. In rust. Toen heb ik me grondig laten controleren: één kransslagader bleek sterk vernauwd. Diezelfde dag heb ik een stent laten plaatsen zodat mijn bloed weer vlot door kon.' Sinnaeve ontsnapte aan een hartinfarct, hij kwam ervan af met een waarschuwing. Het maakte de vraag alleen dwingend. 'Waarom krijgen jonge



plots openbarsten. Dan verstopt die klonten je ader en kan het je fataal worden. Het is een belangrijke oorzaak van plots overlijden. Als je tijdig in het ziekenhuis raakt heb je 98% kans het te overleven. Helaas halen veel patiënten dat niet. Eén op de twee overlijdt voor er medische hulp gegeven kan worden. Dat is dokter Sinnaeve ook overkomen:

'Zonder dat ik het wist, had ik een verregaande vernauwing van mijn kransslagaders. Na de eerste pijn heb ik nog geen actie ondernomen omdat die snel overging. Toen ik thuis, na mijn reis naar de VS, weer ging lopen, had ik geen last meer. Maar enkele dagen later begon ik achter mijn bureau te zweten en voelde ik opnieuw die druk op mijn borstkas. Zonder fysieke inspanning. Ik was 46 en dacht: het is gedaan. Straks lig ik hier dood en vinden ze me achter mijn bureau. Toch bleef ik heel rustig. Na dertig seconden was het voorbij. Toen heb ik een scan laten nemen. Bleek dat één kransslagader op één plaats ernstig was dichtgeslibd. Daarna heb ik een dag gehuild. Ik voelde me gestraft. Dat zie ik ook vaak bij patiënten, zeker bij jonge mensen die geen risicofactoren hebben en gezond leven. Tien jaar voordien had ik m'n levensstijl aangepast, ik sportte, at gevarieerd. Ik zie zo vaak tachtigjarigen die een bourgondische levensstijl aanhouden, tientallen medicijnen slikken, maar wel fantastisch mooie autosnelwegen van kransslagaders hebben. Waarom had ik die niet? Life is a bitch! Daarom blijf ik ook zoeken naar meer en betere verklaringen. Niet alleen cholesterol, inactiviteit, hoge bloeddruk, diabetes, roken en familiale belasting zijn van belang, er is nog veel meer. Ontsteking speelt ook een rol, maar we weten er allemaal nog niet genoeg over.'


Het advies is om gezond, gevarieerd en zo vers mogelijk te eten. Ook elke dag genoeg te bewegen: neem de fiets als je kan, ga te voet winkelen. Maar, wandelen of fietsen door de stad is niet altijd aan te raden: fijnstof blijkt even slecht voor het hart als cholesterol. Fijnstof en uitlaatgassen vormen een belangrijke risicofactor. Als ze via de longen de bloedbaan binnendringen, kunnen ze ontstekingen veroorzaken die tot



ook minder bewust van de risico's. Nu kan je al bij kleine kinderen slagaderverkalking zien. Intussen weten we dat bij één op de twee twintigjarigen de kransslagaders beginnende verkalking vertonen. Dat wil niet zeggen dat ze een ernstige vernauwing hebben, maar het is wel het begin. Je kan niet vroeg genoeg investeren in een gezonde levensstijl. Zelfs voor een klein beetje te veel cholesterol kan je dertig jaar later een zware prijs betalen. Omgekeerd, meer investeren in bewegen levert altijd winst op.

Het is zeer teleurstellend dat de belangrijkste doodsoorzaak al decennia niet daalt. De overheid speelt daar ook een twijfelachtige rol in. Ze geeft miljoenen uit aan ingrepen als het bijna te laat is, implanteerbare defibrillatoren of zelfs een ruilhart, maar veel te weinig aan preventie. Jongeren moeten aangespoord worden om te sporten, roken op scholen moet verboden worden, gratis advies geven om te stoppen met roken is een must, we moeten ook massaal de vervuiling aanpakken. Het is belangrijk om gezond te leven, ook al denken jongeren dat een hartinfarct iets is voor oude mensen. Het is niet gemakkelijk, maar het kan. In de jaren 70 en 80 stierven veel Finnen aan hart- en vaatziekten. Ze aten ontzettend veel vet, ondernamen niets tegen hoge bloeddruk of cholesterol, hadden kortom een zeer ongezonde levensstijl. Door radicaal in te zetten op preventie zijn die sterftcijfers gekelderde. Iedereen kan veranderen, je moet er alleen in willen investeren! Bijkomende moeilijkheid is dat de gemeenschap het vaak je eigen schuld vindt als je hartproblemen krijgt. Je had maar beter moeten leven. Maar ongeveer de helft van de hartinfarcten treft mensen met weinig verhoogde risicofactoren waaraan ze niets kunnen doen. Meer dan één op de tien heeft zelfs helemaal geen risico's genomen. En ook: bijna niemand is vrij van zonden.





M. Vasalis

EB

Ik trek mij terug en wacht.

Dit is de tijd die niet verloren gaat:  
iedere minuut zet zich in toekomst om.

Ik ben een oceaan van wachten,  
waterdun omhuld door 't ogenblik.

Zuigend eb van het gemoed,  
dat de minuten trekt en dat de vloed  
diep in zijn duisternis bereikt.

## VOORAANKONDIGING - SAVE the DATE!

Tijdens het **weekend van 29-30 april** 2023 komt Dr. Mattias Girke, internist aan het Havelhöhe-ziekenhuis in Berlijn en leider van de Medische Afdeling van de Vrije Hogeschool aan het Goetheanum, naar Vlaanderen.

Op **zaterdag 29/04** neemt hij overdag deel aan een colloquium in het AZ Zeno in Knokke rond het thema ‘integratieve geneeskunde’. Alle geïnteresseerden uit de medische zorg (ook niet specifiek antroposofische zorg) zijn uitgenodigd. Aparte uitnodiging met gedetailleerd programma volgt nog. *Organisatie: initiatiefgroep vzw PLUS 4 INTEGRATED PERSONALISED HEALTH CARE vzw aan het ziekenhuis, Dr. Bart Devos.*

's Avonds om 20.00 u geeft hij in Gent een openbare voordracht met als thema ‘Het belang van vertrouwen in het genezingsproces’. Plaats: Blaisantkerk, Blaisantvest 37, Gent. De lezing gebeurt in het Duits, met consecutieve vertaling. *Organisatie: Antroposofische Vereniging in België.*

Op **zondag 30/04** is er een werkdag met de leden van de antroposofisch-medische beroepsgroepen. Plaats: wellicht De Teunisbloem, Elyzeese Velden 8, Gent. *Organisatie: BVAA (Belgische Vereniging van Antroposofisch georiënteerde Artsen) en Artésana (Beroepsvereniging voor Antroposofische kunsttherapeuten en euritmetherapeuten).*

In de voormiddag geeft Dr. Girke een voordracht rond het thema ‘Lucifer en Ahriman in de ziekteprocessen; Rafael en Michael in de genezing’ – met aansluitend gesprek. Hier zijn ook de heilpedagogen welkom.

In de namiddag wordt er met de medische beroepsgroepen gewerkt aan de oprichting van een Medische Afdeling van de Vrije Hogeschool in België. De namiddag wordt afgesloten met een bijeenkomst voor de leden van de Vrije Hogeschool (blauwe lidkaart), rond de 5<sup>de</sup> en 6<sup>de</sup> meditatie. Hierbij zijn alle leden van de Vrije Hogeschool welkom, ook zij die niet in de medische zorg werken.

*Voor deze zondag is aanmelding noodzakelijk, bij Marnix Schaubroeck [ma.sch@skynet.be](mailto:ma.sch@skynet.be). Een gedetailleerd programma volgt nog.*

## EEN DETOX VOOR MOEDER AARDE

### 'De mens is het enige wezen dat zichzelf langzaam vergiftigt'

Voedsel produceren met gif? Hoe zijn we ooit op dat onzalige idee gekomen? De Nederlandse toxicoloog Henk Tennekes (69) vecht al jaren tegen pesticiden. Het kostte hem zijn gezondheid en zijn inkomen. 'Spijt? Nee, ik wil aan de juiste kant van de geschiedenis staan.'

Bron: DM Weekblad    Tekst: Filip Rogiers  
Bewerking: Henk Mesuere

Zestien Europese lidstaten stemden voor een verbod op het gebruik van drie neonicotinoïden, afgekort: neonies. Dat zijn pesticiden waarvan inmiddels afdoende bewezen is dat ze massale sterfte van bijen en andere bestuivers tot gevolg hebben. 'Het is te laat en te weinig', zegt de Nederlandse toxicoloog Henk Tennekes. Een pyrrusoverwinning noemt Tennekes het verbod op neonies. 'Al in 1994 zagen Franse imkers hun diertjes massaal voor de bijl gaan', vertelt Tennekes. 'Ze stonden voor een raadsel, gingen hun licht opsteken bij hun burens de boeren. Of die toevallig iets anders dan anders hadden gedaan op hun akkers? Welja, ze waren begonnen met de zaadjes van zonnebloemen preventief te coaten met een laagje insecticide, zoals er antibiotica preventief in veevoeder worden gemengd.' Het goedje komt in de nectar terecht en vergiftigt de bijen. 'Wellicht, moest je toen in 1994 nog zeggen. Inmiddels weten we het wel zeker. Toch blijft dit verbod eerder beperkt. Het gaat om slechts drie pesticiden en niet iedereen doet mee. Ook is het niet omdat je vandaag met het gebruik ervan stopt, dat de al aangerichte schade daarmee gekeerd is. De werking van neonics is niet alleen afhankelijk van de dosis, maar ook van de blootstellingsduur. Je bent die stoffen met andere woorden niet zo snel kwijt en ze spoelen makkelijk in het grond- en

oppervlaktewater.'

Naar schatting zijn er zo'n honderdduizend chemicaliën in commercieel gebruik. Het goede nieuws is dat er sinds het begin van deze eeuw een pak regels, conventies en verdragen zijn gesloten. Er wordt dus wel gedweild. Het slechte nieuws is dat de kraan verder open staat dan voordien gedacht. Het is alsmaar duidelijker geworden dat bepaalde chemische substanties zeer stabiel blijven in de natuur en dat ze langdurige en uiteenlopende effecten kunnen hebben vooraleer ze worden afgebroken in onschadelijke vorm. Blootstelling aan toxische chemicaliën en bepaalde voeding kan schade berokkenen, met name aan kwetsbare groepen zoals foetussen in de baarmoeder of tijdens de kindertijd, wanneer het hormoonstelsel zich volledig ontwikkelt. Zelfs blootstelling aan kleine doses kan verwoestende consequenties hebben, gaande van kanker en een ernstige impact op de menselijke ontwikkeling tot chronische ziekten en leerstoornissen. Het zit, gaat en kruipt overal. Tot op de top van de Mount Everest vind je arsenicum en cadmium in de bodem. Een baby wordt geboren met 300 chemische stoffen in het lichaam.

De vraag die zich stelt is: waarom zijn we zo hardleers? Waarom reageren we zo tergend traag op vaak al in een vroeg stadium gesignaleerde risico's voor mens en milieu? Waarom dat getalm? Het is geen retorische vraag en de antwoorden hebben, niet anders dan in het geval van klimaatverandering, alles van doen met (des)informatie en (on)geloof. We talmen omdat het risico voor mens en planeet nooit vanaf de vroegste waarschuwing sluitend kan worden bewezen. 'Er is meer onderzoek nodig.' We treuzelen omdat er moedwillig, vanwege immense commerciële belangen, twijfel wordt gezaaid. 'Ligt het misschien toch niet aan X, maar aan Y of Z? Niet aan de sigaret, zegt de tabaksindustrie, maar aan het fijnstof? Niet aan de pesticide, zegt de chemiereus, maar aan een parasiet of een mijt? 'En altijd en overal vind je wel "onafhankelijke" wetenschappers bereid om dat spel met door de industrie gesubsidieerd onderzoek mee te spelen.' zegt Tennekes.

'Er is nog een reden, misschien wel de meest dwingende, waarom we altijd weer langer laten betijen dan goed is voor mens en planeet. Het gif bracht ook welvaart. Na de oorlog stond alles in het teken van de wederopbouw en de vooruitgang. Asbest, kernenergie, pesticiden: ze deden wonderen. Ze verbeterden op korte termijn de levensomstandigheden van velen. Een vergiftigd geschenk misschien, maar wél een geschenk. Je kijkt het niet meteen in de bek. De *collateral damage* is voor later. Alleen, altijd wordt later ooit nu! 'Het is geen vijf voor maar vijf na twaalf. We spelen al meer dan vijftig jaar Russische roulette met de natuur.' De Engelse biologe Jane Goodall zei al: "Op een dag zullen we terugkijken op deze donkere bladzijde in de geschiedenis van onze landbouw en het hoofd schudden. Hoe hebben we ooit kunnen geloven dat het een goed idee was om ons voedsel te produceren met gif?"

Bijna 1.500 vogelsoorten, of één op de acht vogels, zijn met uitsterven bedreigd. Bij 40 % van de 11.000 vogelsoorten neemt de populatie af. De bedreigingen zijn talrijk en gevarieerd, maar altijd van menselijke makelij. De landbouw staat met stip genoteerd door het gebruik van neonics., ook energieproductie en vervuiling doen een grote duit in de zak. Het is niet enkel slecht nieuws voor de vogels maar ook een waarschuwing voor de hele planeet. Nog meer cijfers: percentages conventioneel geproduceerd fruit dat volgens de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) belast is met bestrijdingsmiddelen. Appels 68%. Bananen 84%. Mandarijnen 81%. Sinaasappels 83%. Perziken 75%. Peren 77%. Aardbeien 78%. Druiven 80%. 'De mens is het enige wezen dat zichzelf langzaam vergiftigt', zegt Tennekes. 'Het zijn het veelvoud van en de langdurige blootstelling aan toxische stoffen die ons ziek maken. Een cumulatieve vergiftiging. We worden wel steeds ouder, maar driekwart van de 65-plussers heeft een chronische ziekte. De helft daarvan meer dan één. En die houden we weer in leven met chemie. Dat is de paradox. Het is heel cynisch en

er wordt geweldig aan verdiend.' Onderzoek aan het Kankeronderzoekcentrum in Heidelberg (D) leidde tot het inzicht dat er niet zoiets bestaat als 'veilig gif'. De industrie zwaait graag met de notie van drempelwaarden. Zogenaamde veilige doses waaraan de mens kan worden blootgesteld zonder ziek te worden. Maar dat is zonder het cumulatieve effect gerekend. Een hoge dosis veroorzaakt snelle sterfte, de langdurige blootstelling aan een lage, hier en nu "veilig" geachte dosis langzame sterfte. Dat zet natuurlijk erg veel sussende praatjes van de chemische industrie op de helling.

Het is die loskoppeling tussen "veilige" dosis hier en nu en dodelijke werking op langere termijn die mee een antwoord biedt op de hamvraag waarom we zo talmen. Het is het kiertje waarlangs (des)informatie en (on)geloof binnenglippen. Chronische blootstelling aan pesticiden wordt gelinkt aan kanker, alzheimer, parkinson, hormoonverstoring en andere kwalen staat er te lezen in een VN-expertenrapport. Het is, zoals met klimaatverandering, een politieke kwestie. Maar ook daar blijft men twijfel zaaien. 'Het komt eigenlijk neer op een totaalverbod op pesticiden of niets.' Stel dat het zou kunnen, een totaalverbod hier en nu. Dat heeft consequenties voor de voedselproductie. Als er door minder pesticidegebruik minder voedsel geproduceerd kan worden, kijken we aan tegen meer honger in de wereld? 'Waarschijnlijk wel. Op zo'n punt kom je altijd als je te lang talmt. Het venster van mogelijkheden sluit zich, er is geen goede optie meer. Albert Einstein zei: "Twee dingen zijn oneindig: het universum en de menselijke stupiditeit."

Over het universum ben ik niet zo zeker' zegt Tennekes. Kunnen we, mutatis mutandis zeggen over de stand van de planeet vandaag: "Dat het een *mighty close call* zal zijn geweest?" 'Als we het redden? ja. Een verdomd nipt zaakje. Daarvoor moet het roer dus helemaal om. Redden wat er te redden valt. De toestand is ernstig en maar weinig mensen realiseren het zich.'

## **BOEKENTIPS:**

### **'HET IS EEN ANDER JAAR'**

*Marjan Meganck – uitgeverij Angèle*

Brief die Marjan aan haar vrienden schrijft:

Lieve vriend,

Ik had je gewaarschuwd dat ik je confronterende brieven zou schrijven. Ik wil het over chemo hebben. Gisteren kreeg ik voor de derde keer bezoek van Meneer Chemo. Ik bedacht die naam om chemo als een gast te kunnen beschouwen, die ik toelaat zijn werk te doen. Deze tweewekelijkse bezoeken van Meneer Chemo kennen hun weerga niet qua vernietiging. Hij is een zwaargewicht die niet zachtjes binnenkomt, maar de deur open stamp, snel en furieus. Hij spaart niets van de munitie die hij op zijn volgeladen vrachtwagen naar binnen laat denderen.

Tijdens de eerste vier dagen raast deze furieuze vriend door mijn lichaam en schiet hij op elke cel die beweegt. Je hoeft je niet te bezwaren met vreselijke beelden van mij, kotsend boven de pot, of op de pot met diarree terwijl de schamele kilo's die ik kan verliezen eraf vliegen. De dokters hadden mij verzekerd: we maken de chemotherapie zo comfortabel mogelijk voor de patiënt. Verkeerdelijk zag ik mezelf al zitten in een knusse salon, massage en lekkere thee'tjes ter beschikking om dit onaangename moment van toediening te verzachten. Blijkt dat het comfort bestaat uit aanvullende medicatie die de bijwerkingen van chemotherapie onderdrukt. Shaken, not stirred, die cocktail. We zullen dat lijf van mij, dat ik zo lang van medicatie heb proberen te vrijwaren, eens laten zien wat er allemaal op de markt is.

Haarfijn voel ik alle effecten. Ze treden op zonder stramien en vol tegenstrijdigheid.

Slapeloze nachten.

Ineens allesverlammende vermoeidheid.

Concentratiestoornissen.

Zeurende misselijkheid.

Plots enorme trek in eten en daaraan toegeven.

Spijsvertering in de knoop; mijn lichaam kan het niet verwerken.

Mijn hart pompt als bezeten.

Ik voel met afgetakeld tot op het bot.

Mijn schedel en beenderen janken wanneer mijn lichaam het massief vernielde reservoir aan bloedcellen probeert te vernieuwen.

En dan, eindelijk na vier dagen, kalmeert Meneer Chemo. Voor hij de deur achter zich dichtslaat, laat hij niet na nog een ruwe ruk te geven aan de hoofdschakelaar. De kracht in mijn lichaam wordt letterlijk uitgeschakeld. Gedurende drie dagen, die wel maanden lijken, slof ik van bed (boven) naar bed (beneden), naar tafel, naar bed, naar tafel.

Als het weer meezit, sleep ik me naar mijn ligstoel onder de appelboom. Die boom is mijn zuurstof. Hij geeft mij het leven waar mijn lichaam zo naar snakt. Sinds mijn operatie bezoek ik drie keer per week een kinesiste, gespecialiseerd in lymfedrainage. Dat uurtje in haar handen brengt meer dan fysieke verlichting. Zij luistert en stelt gerust. Ze geeft me tips. Zij was het die me aanraadde veel tijd onder de bomen door te brengen. 'Ik zie een enorm verschil bij de patiënten die dat doen' zei ze. Ik kan haar niet dankbaar genoeg zijn voor die gouden tip.

Ik verwijst naar die drie lange dagen als 'de chemovallei'. Terwijl mijn lichaam steeds verder wegglijdt in een verlaten en kaal landschap, verscherpen mijn aandacht en bewustzijn. Ik zie en ruik preciezer. Ik lees veel. Ik schrijf korte stukjes in een schriftje dat een vriendin in Parijs me stuurde. In die zijnstoestand lukt het me om in herinnering te houden wat vorm gaf aan mijn verleden, en om het mooie dat ik nu ontvang niet te vergeten. Het geeft me ook de grootmoedigheid om momenten van kwaadheid of wanhoop te



erkennen en te laten gebeuren.

Op de achtste dag strompel ik uit de chemovallei. Op goede momenten kan ik koken, een beetje yoga doen, op de fiets naar de kinesiste rijden, naar mijn osteopaat gaan. Ik krijg bezoek, haal de kinderen van school. Maar ik moet ook plannen opgeven: de veertigste verjaardag van een vriendin meevieren, buitenactiviteiten met de jongens doen. Pas op de elfde dag, zondag, verrijst de feniks echt. Dan kijk ik uit naar fysieke activiteit. Ik heb het geluk dat ik kan zwemmen in het privézwembad van aangetrouwde familie. Om infecties te vermijden mag ik niet naar een openbaar zwembad. Nu mijn afweersysteem constant aangevallen wordt, moet ik absoluut vermijden in contact te komen met virussen en bacteriën, of me te verwonden. Zwemmen zalft en heelt, ik word er blij van. Ik doe wat uitdagendere yogahoudingen. Dan wil ik méér, maar mijn lichaam kan geen lange of zware inspanningen aan. De yogalessen mis ik nog het meest. Ik kijk uit naar de dag dat ik ze weer kan opnemen zoals voorheen.

Op een van die goede dagen loop ik plots ook op de boobytrap die Meneer Chemo nog had uitgezet: haaruitval. Ik heb mezelf en de kinderen hierop voorbereid door mijn haar zes weken voor de eerste chemo al kort te laten knippen. Vorige week, toen ik de eerste haren in de badkuip zag, heb ik een vriendin gevraagd mijn haar heel kort te scheren, zoals ze doet bij haar jongens en haar man. Ze was moedig genoeg om ja te zeggen. Zo'n mooie daad van vriendschap: samen klaar zijn voor het onvermijdelijke. Kort daarna kreeg ik jeuk en bleven plukken haar aan mijn handen kleven telkens wanneer ik mijn hoofd aanraakte. Toen ben ik in de badkuip gaan zitten en heb ik Wouter gevraagd het haar er zachtjes af te wassen. Met water komt het gemakkelijker los. Met zijn handen zo zorgzaam op mijn schedel voelde het aan als een reinigingsritueel. Een miljard haartjes van 9 mm lang vormden een prachtig patroon in het blauwige water van de badkuip. Het deed me denken aan een stroom vol kleine vissersbootjes ergens in Afrika. Toen veranderde dat beeld in een zwerm vogels, zwaluwen zwermend en kerend in prachtige wolken, om dan te

verdwijnen in de afvoer. Alsof 39 jaren werden weggewassen. Die beelden helpen me mijn kaalheid niet te zien als een grote mentale hindernis. De volgende dag nam ik de jongens bij de hand, en samen sprongen we over de horde. We lachten zelfs. Nu zijn ze het al gewend. Ik laat mijn schedel zo vaak als ik er zin in heb onbedekt. Alleen als het koud is of om naar bepaalde plaatsen te gaan, draag ik mutsjes of sjaals.

Ik heb vier goede dagen. Dan komt de cyclus ten einde en ga ik weer naar het ziekenhuis voor de volgende chemo. Die vier dagen zijn een duale tijd. Ik geniet van de kleinste dingen die normaliteit brengen, maar zodra ik het leven weer voel opborrelen, weet ik ook dat ik me moet voorbereiden op een nieuw bezoek van Meneer Chemo. Tot hiertoe lukt dat. De mentale kracht is er en blijft groot. Ik voel me gedragen door jou en de grote groep mensen die aan mij denken, voor mij bidden of kaarsen voor mij branden. Ik krijg massa's geschenken met de post, e-mails en sms'en. Mijn ouders bezoeken me heel regelmatig, twee dichte vriendinnen en mijn zussen komen mij verzorgen op mijn slechtste dagen. Vrienden uit de buurt springen binnen, mijn broer in Hongkong is de eerste die me 's morgens begroet met een whatsapp. En wat me het meest rechtep doet blijven, hoeveel moeite ik er ook voor moet doen, zijn de knuffels en kussen van onze jongens. Ze zijn zo moedig en zo zorgend al zijn ze pas vijf en acht. Daarbij is Wouter, binnenkort mijn echtgenoot, rots en schild tegelijk.

Weldra begint ook voor hen de dag. Om deze brief af te sluiten, zend ik je alle liefde en al het licht dat ik in mij heb, dat dag aan dag groeit. Ik weet dat je handen mij vasthouden op deze reis. Hier is Ubuntu, (\*) ontegensprekelijk.

Met veel liefde,  
Marjan

(\*) Ubuntu = Afrikaanse term wat zoveel betekent als 'verbondenheid'

## 'LIEFDEVOLLE ZORG RONDOM HET STERVEN'

*Toke Bezuijen – uitgeverij Reith Hendriks & Partners*



Toke Bezuijen, antroposofisch georiënteerd verpleegkundige, heeft haar jarenlange ervaring met palliatieve verpleeghulp en zorg voor de stervende neergeschreven in een prachtig, mooi geïllustreerd en zeer toegankelijk boekje. Eerst is er een inleiding over de heilzame werking van de roos. Daarna volgen enkele beschouwingen over de poort die het sterven is naar een andere werkelijkheid. Het meeste plaats is ingeruimd voor enkele hoofdstukken over de concrete liefdevolle zorg: voor de stervende, voor het lichaam van de gestorvene, voor de mensen die achterblijven. Het praktische gedeelte begint met een beschouwing over de innerlijke houding die je als mede-mens kan oefenen. Verder vind je er tips omtrent een aantal klachten en ongemakken in de terminale fase, en een reeks concrete beschrijvingen hoe je een aantal uitwendige behandelingen toepast. Met uitleg over het hoe en waarom van de natuurlijke substanties die daarbij gebruikt worden. Het boek is een mooie aanvulling op het (intussen uitverkochte) *vademecum* dat onlangs uitkwam van de hand van Hélène Steyaert.

*( Luc Vandecasteele in Antroposofie Vandaag nr. 211 Jaargang LIV 2023 )*

Gezichtspunten over dit onderwerp:

nr. 16- Biografie en ziekte (Jan Saal)

nr. 27- Stervensbegeleiding. Hulp bij sterven (R. Zeylmans)  
(dubbelnummer)

nr. 40- Zingeving in de laatste levensfasen (Jan Saal)

nr. 60- Rouwen en verlies verwerken (dubbelnummer)

nr. 63- De andere kant van euthanasie (speciale uitgave)

## ... OVER MEDIAPEDAGOGIE

Op 7 december 2022 gaf Lien Meyns een voordracht aan ouders en leraren van De Wingerd over mediapedagogie, met de steun van Vitaésana.

Nadat ik Lien Meyns hoorde spreken op een directiebijeenkomst binnen de scholengemeenschap van de steinerscholen, was ik zeer enthousiast en wilde ik dit graag delen met de ouders en leraren van De Wingerd.

Het werd een boeiende avond. Lien vertrekt van de concrete vragen van ouders, weet kennis tevoorschijn te toveren op maat, heeft haarscherp wat kan in welke ontwikkelingsfase van kinderen en weet goed in het bewustzijn te brengen wat de meerwaarde kan zijn van media en wat de risico's. Ze gaf handvaten hoe we deze vrij recent bijgekomen en snel veranderende taak in de opvoeding vorm kunnen geven, zowel thuis als op school.

Thuis is er soms sprake van onmacht en schuldgevoelens wat betreft schermgebruik in de opvoeding en Lien wist veiligheid te creëren om hierover te spreken, waardoor voorbeelden vrijuit konden klinken. In elke opvoedsituatie gepast mediagebruik hanteren (analoog of digitaal) is echt een uitdaging voor ouders in deze tijd.

Op school werken we volop aan een nieuwe leerlijn rond mediapedagogie. De leidende principes bij mediagebruik zijn eerst analoog, dan digitaal; eerst produceren, dan consumeren en inzicht in media. Lien is opgeleid als regulier arts, niet antroposofisch, maar haar visie sluit erg aan bij de onze en de manier waarop ze cijfers uit wetenschappelijk onderzoek op maat en met warme duidelijkheid doortastend brengt, maakt dat de boodschap goed gedeeld wordt. Dank aan Vitaésana om dit mee mogelijk te maken.

Leen Schillemans, directie De Wingerd

# Zonnekoning – Notities over Sint-Janskruid

Uit: ITA – Magazine voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie

Tekst: Huib De Ruiter

Deze heilzame plant heeft vele bijnamen en dat vertelt je eigenlijk al meteen dat het Sint-Janskruid een lange geschiedenis heeft in de geneeskunde. De plant zelf lijkt weinig nodig te hebben, maar heeft veel te geven. In de gele bloempjes strekken de meeldraden zich fier uit als kleine zonnestraaltjes en dat is precies wat het Sint-Janskruid brengt: verlichting en warmte, heling en levenskracht.



Het Sint-Janskruid bloeit als de zon zijn hoogtepunt heeft bereikt, rond 24 juni, tevens de geboortedag van Johannes de Doper. Hij groeit langs bosranden, op droge weilanden en in bermen. Hij kan goed tegen droogte en weerstaat bijvoorbeeld zelfs de zinderende hitte van een sporeemplacement. Bij

voorkeur staat deze plant op karige grond waar veel licht is. Niet zelden op plekken met sterke temperatuurwisselingen, zoals op zanderige dijkhellingen.

Het Sint-Janskruid heeft een karakteristieke bouw zodat je hem soms al van ver kunt herkennen, vooral door de rechtopstaande gestalte en de goudgele bloempjes. Hij wordt tot een kleine meter hoog. Vanuit een vitale ondiep gelegen wortelstok komen een aantal ronde stevige stengels omhoog met daaraan kleine tegenoverstaande ellipsvormige blaadjes dicht tegen de stengel aan. Van onder tot boven veranderen ze ook weinig. De taaie stengel stijgt recht naar boven en vertakt

daar in het bloemgebied als een kandelaar, volgens een strenge ordening: van bovenaf zie je een geel kruis. De blaadjes lijken, tegen het licht gehouden, doorstoken met gaatjes, waar de Latijnse naam ook naar verwijst: *Hypericum perforatum*. Deze gaatjes zijn in feite grote olieklieren, die bijna net zo dik zijn als het blad, zodat het licht er doorheen schijnt. Naast een etherische olie bevatten de klieren ook een bittere, harsachtige stof: hyperforine. De gele bloemetjes hebben langs de rand zwarte stipjes. Deze stippen doortrekken de hele plant, maar bevinden zich vooral op de bloemstelen en de kelk- en kroonbladeren. Er zit hypercine in, een rode kleurstof. Knijp maar eens in zo'n bloemknop, vlak voordat deze opengaat, dan komt er een donker violet rode vloeistof tevoorschijn, als ware het een bloeddruppel. De gele kroonblaadjes zijn asymmetrisch van vorm, het lijken wel propellers. De meeldraden zijn talrijk, tot wel 100 stuks staan ze in drie bundels fier omhoog en geven de bloem een stralend uiterlijk. Uitgebloeide bloemen ogen rommelig en wat verfrommeld. Na de bloei vormen de prachtig rode zaaddozen een octaëder (achthoek). Al met al is het een edel kruid, bescheiden en evenwichtig en met een zekere schoonheid.

Al in de Oudheid was *Hypericum* voor beroemde artsen als Hippocrates of de Romeinse legerarts Dioscorides één van de grote geneesplanten. Eeuwen later schrijft de arts Paracelsus (1493-1541):

'Zijn deugd kan eigenlijk niet beschreven worden, zo groot is hij, in geen land kan een beter geneesmiddel voor wonden gevonden worden.' Oorlogen waren destijds niet zeldzaam en leidden tot veel leed. *Hypericum* hielp als wondolie bij diepe wonden en brandwonden, maar werd ook gebruikt voor schietende pijnen, zenuwpijnen en bij slangenbeten en hondsdoelheid. Zo kreeg deze geneesplant vele bijnamen: Jaag den duivel, Gods genadekruid, Herr Gottes Blut. Paracelsus raadde *Hypericum* aan voor de behandeling van melancholie en overprikkeling: 'Dat moet iedere dokter weten, dat God een groot geheim in het kruid heeft gelegd, alleen vanwege de geesten en dwaze fantasieën die tot wanhoop brengen.'

Hypericum wordt ook wel de Arnica van de zenuwen genoemd. Arnica bevordert de genezing en het herstel van wonden. Hypericum ook, maar zorgt ook voor het herstel van zenuwletsel. Neuralgieën, nervositeit, overbelasting van zenuwen en het zenuwgestel zijn te behandelen met Sint-Janskruid.

Bij een depressie is er sprake van een stagnatie in de lever. Het stroomt niet meer, ook niet in de ziel. Sint-Janskruid werkt activerend op de stofwisseling van de lever en activeert zo de innerlijke beweeglijkheid van de ziel. Naast hypericine speelt ook de harsachtige bitterstof hyperforine, uit de doorzichtige oliekliertjes, daarbij een rol. Ook andere stoffen leveren een bijdrage aan het anti-depressieve effect. Daarom wordt de hele plant gebruikt. Men streeft daarbij naar een gehalte aan plantenextract van 500-800 mg. In Duitsland is het al jaren een zeer veel gebruikt antidepressivum.

We kunnen de antidepressieve werking ook nog anders omschrijven. Bij een depressie is de wereld kil en donker. Het Sint-Janskruid brengt licht en de zomerse zonnewarmte bij je terug. De lever werkt ontgiftend en uitscheidend. Het Sint-Janskruid kan zodoende de werkzaamheid van andere geneesmiddelen soms verzwakken, bijvoorbeeld van sommige bloedverdunders, antibiotica en ook van andere antidepressiva.

Bij bedplassen slaapt het kind meestal te diep. Sint-Jansolie helpt het blaasgebied te activeren en wakkerder te maken. Daarvoor wordt de olie op de onderbuik ingewreven. Looistoffen zijn in Sint-Janskruid ook rijkelijk aanwezig, in concentraties tot wel 12%. Deze werken samentrekkend en toniserend. Daarmee is Hypericum ook een hulp bij diarree. Sint-Janskruid wordt zelfs wel als olie ingenomen omdat het ook maagklachten kan verhelpen.

De donkere violet rode vloeistof uit de zwarte stippen bevat de fluorescerende kleurstof Hypericine, die dieren gevoeliger maakt voor het licht. Dieren die te veel Sint-Janskruid hebben

gegeten moeten in het donker worden gebracht, anders kunnen ze aan deze lichtgevoeligheid doodgaan. Het licht werkt dan toxisch en leidt tot afsterven van de huid en van rode bloedcellen. Men heeft waargenomen dat witte schapen stierven na het eten van Sint-Janskruid, maar dat zwarte schapen geen last hebben. Ook omdat de plant stug is, zien boeren de plant niet graag in hun hooi. Sint-Janskruid komt uit de 'Hertshooifamilie'. 'Hert' betekent hard. Van hertshooi kon het vee ook ziek worden. Mensen met een lichte huid kunnen soms door inname van Hypericumpreparaten een zekere fotosensibiliteit, gevoeligheid voor licht ontwikkelen. Dat geeft dan vooral roodheid en jeuk. Hypericumolie moet je daarom niet tijdens het zonnebaden nemen, maar erna. Een kruid dat zo sterk de zon verinnerlijkt kan ook goud verinnerlijken. In het middel Hypericum Auro Cultum is het Sint-Janskruid 'bemest' met een goudoplossing. Zodoende wordt het goud door de plant gepotentieerd. Dit middel is werkzaam bij een postnatale depressie, seksuele traumatisering, neurotische problematiek en is een hulp bij grote existentiële beslissingen.

Hypericum verinnerlijkt het licht en de warmte van de zomerzon en opent de mens voor het zonlicht. De duisternis van een depressie kan hiervoor wijken. In ruimere zin brengt het Sint-Janskruid deze Zonnekoning van het plantenrijk, nieuwe levenskracht en nieuwe activiteit. Dit plantenwezen staat ons bij als we gewond zijn of terneergeslagen, en daar waar onze levensweg stagneert. Met zijn van zon doordrongen wezen maakt hij de weg weer vrij. Is dat geen godsgeschenk?



*Huib de Rooter werkt samen met collega artsen en therapeuten in therapeuticum De Lemniscaat in Leiden – Nederland. Hij bestudeert de werkzame eigenschappen van grondstoffen voor antroposofische geneesmiddelen.*



**GEZICHTSPUNTEN** zijn brochures die een actueel thema in de antroposofische gezondheidszorg toelichten.

**[www.vitaesanavzw.be](http://www.vitaesanavzw.be)**

Hier vindt u meer over de recent verschenen nummers en de hele lijst van de reeds verschenen nummers.

Nr. 77 : mediteren voor je gezondheid

Nr. 78 : Mogen kinderen anders zijn?

Nr. 79 : Herkomst en toekomst van de mensheid

Onder de rubriek publicaties VAG vindt U de lijst van beschikbare gezichtspunten met een beknopte uitleg over de inhoud en de auteur ervan. U leest er ook hoe je die kan bestellen en betalen.

U kan ze ook nog altijd bestellen via [info@vitaesanavzw.be](mailto:info@vitaesanavzw.be)

U vindt op onze website ook meer informatie over onze vereniging, onze meest recente nieuwsbrieven kun je er downloaden, hoe leest hoe u lid kan worden, over de terugbetaling door ziekenfondsen... Er worden ook links vermeld naar websites die dezelfde doelstellingen hebben als VitaéSana.

### **Interessante publicaties die aansluiten bij de actualiteit**

nr. 59- Dementie, gezichtspunten vanuit de antroposofie  
(dubbelnummer)

nr. 64- Hoogsensitiviteit – Hans Lemmens

nr. 65- Hoogbegaafdheid, gave en opgave (dubbelnummer)

Nr. 67 Leven met autisme

Nr. 69 Behandeling met Viscum of Maretak – aanvullende therapie voor kankerpatiënten

Nr.70 Medische massagetherapie van Volkier Bentinck

Nr. 71 Autisme vraagt meer bewustzijn bij het communiceren, daar kunnen we van leren.

Nr. 74 Voeding vanuit de antroposofie (Jan Saal)

Nr. 75 Migraine en andere hoofdpijn (Jaap van de Weg)  
dubbelnummer

Nr. 76 Dyslexie, herkennen en aanpakken (dubbelnummer)-



## **Ethis verzekeren...**

### **polissen met een meerwaarde**

U wilt met verzekeringen uiteraard uw toekomst veiligstellen. Maar, zou het niet mooi zijn om in één klap ook aan de toekomst van andere te werken? Bij *Ethis verzekeren* kan dat. *Ethis verzekeren* is namelijk net als u maatschappelijk bewust en steunt diverse waardevolle projecten zoals VITAéSANA (V.A.G.), Greenpeace, Vzw Landwijzer, Steinerscholen en vele andere. Zo ging in 2015 meer dan 15.000 euro naar goede doelen.

### **Een goed doel steunen zonder dat het u iets kost**

De CVBA *Ethis verzekeren* volgt uit de CVBA Alaska (gesticht in 1941) en steunt sinds 1995 initiatieven die een maatschappelijke meerwaarde bieden. Concreet gaat minstens 10 % van de commissie naar een goed doel. Zo zet u dus uw schouders onder ethische projecten, zonder dat u er zelf iets voor moet betalen.

### **Ik doe mee! Welk goed doel steun ik door mijn verzekering?**

*Ethis verzekeren* wil die projecten en organisaties steunen die hun verzekeringsnemers een warm hart toedragen. U mag met andere woorden zelf voorstellen welk project *Ethis verzekeren* gaat steunen. Het project moet wel goedgekeurd worden. Zuiver commerciële ondernemingen en politieke partijen komen uiteraard niet in aanmerking.

Als u geen voorkeur heeft, dan kiest *Ethis verzekeren* zelf een goed doel.

## Voor al uw polissen

Ethis verzekeren beperkt zich niet tot één segment. Alle verzekeringen komen in aanmerking:

- brand
- auto
- burgerlijke aansprakelijkheid
- hospitalisatie
- ...

## Onafhankelijk en ethisch

*Ethis verzekeren* is geen verzekeringsmaatschappij. Er zijn voor zover bekend ook geen verzekeringsmaatschappijen die geheel op ethische basis werken. *Ethis verzekeren* werkt daarom totaal onafhankelijk en sluit bij verzekeringsmaatschappijen polissen af die het best passen bij uw situatie.

### **Ethis Verzekeren**

Amelbergastraat 12, 2240 Zandhoven

Tel. 03/484.44.50

[Info@ethis.be](mailto:Info@ethis.be)

[www.ethis.be](http://www.ethis.be)

FSMA-nr. 10928A



# VITAÉSANA

**Vereniging voor Antroposofische  
Gezondheidszorg (V.A.G.)  
Association pour les Soins de Santé  
Anthroposophiques (A.S.S.A.)**

Klokstraat 10, B 2600 Berchem

Onze werking is geheel afhankelijk van de lidgelden en bijdragen die wij van leden en sympathisanten ontvangen. U kan zich als lid melden door overschrijving op onze rekening nr. BE94 5230 4002 5814 t.n.v. Vereniging Antroposofische Gezondheidszorg. Als lid hebt u jaarlijks recht op een gezichtspunt naar keuze: de lijst vind je op onze website

Het richtbedrag voor

- een individueel lid is € 25
- het hele gezin is € 30
- voor een vereniging vanaf € 40 tot... naar eigen vermogen.
- U kan ook maandelijks een vast bedrag storten, zoals veel leden doen.
- Wij zijn uiteraard blij met elke schenking.

bankrekening: BE94 5230 4002 5814

tel. +32 (0)476 / 562 491

e-mail [info@vitaesanavzw.be](mailto:info@vitaesanavzw.be)

web: [www.vitaesanavzw.be](http://www.vitaesanavzw.be)