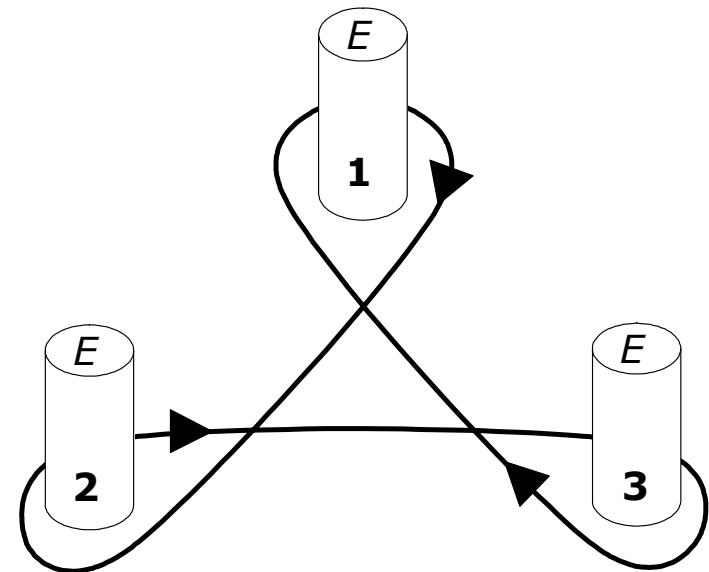




INLEIDING IN DE SALVEOLOGIE

Over de wetenschap van
leven in volle gezondheid



Johan Oldenkamp

Inleiding in de Salveologie

Over de wetenschap van leven in volle gezondheid

Eerste druk, 13 april 2009

Indien u wenst te reageren op dit boek, dan kunt u dat doen via:

johan@pateo.nl

www.pateo.nl

Uitgeverij: Pateo
Drukkerij: Van Liere Media
ISBN: 978-90-813871-4-9
NUR: 860

© 2009, Dr. Johan H. Oldenkamp

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopiëren, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the author.

INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding.....	5
1.1 Een positieve definitie van gezondheid	5
1.2 Opbouw van dit boek.....	9
2. Vijanddenken als vals vertrekpunt.....	11
2.1 Micro-organismen als onze vrienden.....	12
2.2 Leven is intelligentie.....	17
2.3 Homeostase.....	19
2.4 De functie van ziekte	22
2.5 Zuivere geneeskunde zonder vijanddenken.....	25
3. Leven in meerdere lichamen.....	27
3.1 Ons fysieke lichaam.....	28
3.2 Ons astrale lichaam.....	31
3.3 Ons etherisch lichaam.....	33
3.4 Ons causale lichaam	33
3.5 Ons lichtlichaam	34
3.6 Drie-eenheid van lichaam, geest en ziel	35
4. De energetische gezondheidspijler	39
4.1 Het ontstaan van de energetische blauwdruk.....	40
4.2 Algemene Karakterologie	54
4.3 De kenmerken van onze geest	57
4.4 De werking van ons etherisch lichaam	62
4.5 De werking van ons astrale lichaam	75
4.6 De functie van het spijsverteringsvuur	85

5. De emotionele gezondheidspijler	91
5.1 De functie van hormonen.....	91
5.2 De functie van enzymen	101
5.3 De werking van ons causale lichaam.....	105
6. De elementaire gezondheidspijler.....	111
6.1 De bouwstenen van ons fysieke lichaam	111
6.2 Opbouw van kernweefsel	124
7. Conclusies.....	141
7.1 Algehele gezondheidstips	143
7.2 Eénwording met de Natuur.....	148
Kernbegrippen kort getypeerd	152
Nawoord	153
Overige publicaties van Uitgeverij Pateo	156

1. Inleiding

De reguliere 'geneeskunde' komt niet verder dan het negatief definiëren van gezondheid als de afwezigheid van ziekte. Dit komt omdat deze 'geneeskunde' zich eigenlijk steeds verder heeft toegelegd op het alleen maar onderdrukken van ziektesymptomen, zoals zodadelijk uitgebreid zal worden beschreven. Ziekte is volgens de zienswijze van de reguliere volksgezondheidszorg een vijand die uit alle macht moet worden bestreden. Dit vijanddenken heeft ervoor gezorgd dat wij geen positieve geneeskunde (meer) kennen, maar uitsluitend negatieve *bestrijdingskunde*. Onze onderzoekers en professionals op het gebied van gezondheid denken ziekte te moeten bestrijden als een levensgevaarlijke vijand. Maar ziekte is niet het probleem; het is dit contraproductieve vijanddenken dat het allergrootste gevaar vormt voor onze volksgezondheid en het leven op Aarde!

1.1 Een positieve definitie van gezondheid

Om gezondheid positief te kunnen definiëren gaan we daarom te rade bij de *Salveologie*, waarvan de basisprincipes uiteen worden gezet in dit inleidende boek. *Salveo* is Latijn voor in goede gezondheid verkeren. *Salveologie* is de wetenschap van leven in goede gezondheid. *Salveologie* stelt dat ziekte dient als een signaal, bedoeld om ons iets duidelijk te maken. Ziekte is als een zeer goede vriend die ons (veelal ongevraagd) probeert te vertellen hoe wij onze gezondheid (veelal onbewust) schaden met onze gedachten, gevoelens of gedragingen.

Salveologie toont aan dat de mate van onze gezondheid wordt bepaald door een dynamisch samenspel van *Elementen*, *Energieën* en *Emoties*. Dit zijn de drie *E's* van *Salveologie*. Deze drie begrippen met de beginletter 'e' betreffen als het ware drie autonome deelsystemen. Wanneer iemand kerngezond is, dan zijn deze drie deelsystemen zowel afzonderlijk volledig in balans, als ook gezamenlijk.

De drie autonome deelsystemen zijn feitelijk de drie pijlers onder onze gezondheid. Wanneer één van deze staanders het begeeft, dan valt daarmee ook het geheel omver. De voortdurende wisselwer-

king tussen deze drie gezondheidspijlers vindt gelijktijdig plaats, en op meerdere niveaus. Laten we deze drie gezondheidspijlers eens nader verkennen.

Allereerst is er de gezondheidspijler van de elementen waaruit ons fysieke lichaam is opgebouwd. Deze elementen betreffen het vaste kernweefsel en de vloeistoffen daartussen. Dit wordt veelal aangeduid als ons vlees en bloed. Deze *elementaire* gezondheidspijler heeft betrekking op de werking van de elementen van ons fysieke lichaam. Een centrale rol daarin is weggelegd voor het spijsverteringsvuur. Het spijsverteringsvuur zorgt voor het goed functioneren van het totale maagdarmkanaal en alles wat daarmee verbonden is.

Wanneer dit spijsverteringsvuur van slag is hopen zich steeds meer gifstoffen op in het lichaam. Dit dichtslibben met gifstoffen wordt ook wel auto-intoxicatie genoemd. Alle elementen en alles wat daarmee samenhangt zijn bij volle gezondheid volop in beweging. Wanneer deze beweging stopt, vermindert daardoor ook onze gezondheid. Ook houding- en bewegingsleer zijn daarom onderwerpen die betrekking hebben op deze elementaire gezondheidspijler, want alles hangt met alles samen. De elementaire gezondheidspijler betreft alles aangaande de fysieke elementen die van invloed zijn op de gezondheid.

Een volgende gezondheidspijler heeft betrekking op de subtiele levensenergieën. We weten inmiddels dat alles energie is. Wanneer we maar diep genoeg inzoomen dan houden we alleen nog maar trillingsenergie over. Deze trillingen spelen een cruciale rol voor onze gezondheid. Via onze gedachten zijn we in staat deze levensenergieën te beïnvloeden. De *energetische* gezondheidspijler heeft betrekking op de werking van de subtiele levensenergieën in ons. Onderwerpen waar de reguliere bestrijdingskunde met een boog omheen loopt, zoals onze energiewielen en -banen, nemen in de energetische gezondheidspijler een centrale plaats in.

Een derde gezondheidspijler fungeert als een verbinding tussen de voortdurende opbouw (en de even noodzakelijke afbraak) van kern-

weefsel in de elementaire gezondheidspijler en aansturing daarvan door de subtiele levensenergieën in de energetische gezondheidspijler. Deze middelste verbindingspijler is de *emotionele* gezondheidspijler, met daarin centraal de werking van onze hormonen en enzymen. Om een gedetailleerd voorbeeld te geven: emotionele blokkades werken via de hormonen en enzymen uiteindelijk door door in onder andere de speekselklieren en de slijm- en botvliezen.

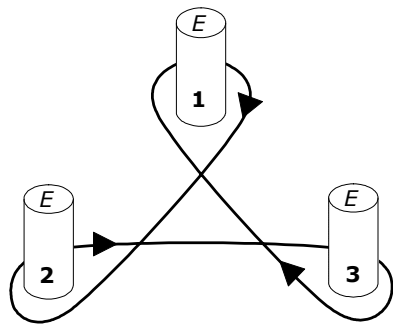
Opvallend is overigens dat de reguliere bestrijdingskunde het *placebo*-effect wel signaleert, maar niet verklaart. De Salveologie maakt duidelijk waarom dit effect precies laat zien dat iemands verwachtingen via gedachten (de energetische gezondheidspijler) en gevoelens (de emotionele gezondheidspijler) van invloed zijn op het fysieke lichaam (de elementaire gezondheidspijler). Het placebo-effect had de zuivere weg kunnen wijzen uit de negatieve bestrijdingskunde. We weten inmiddels allemaal waarom deze deur van de manipulatieve farmaceutische industrie onmiddellijk dicht moest, om daarna zo goed mogelijk gebarricadeerd te worden met medewerking van onze landelijke overheid. De bewijzen hiervoor leest u in het boek *Aanklacht tegen de overheid* (zie bladzijde 156 van dit boek).

We kunnen nu de vraag beantwoorden wat gezondheid is. Iemand is gezond wanneer de drie gezondheidspijlers zowel afzonderlijk als gezamenlijk in balans zijn. En iemand is kerne gezond wanneer deze balansen allemaal optimaal zijn. Zo iemand blaakt dan van gezondheid. Evenzo is de mate van (on-) gezondheid een afgeleide van de mate waarin er sprake is van (dis-) balans in de afzonderlijke- en gezamenlijke gezondheidspijlers.

Ter illustratie hiervan kunnen we een voorbeeld nemen van een negatieve gezondheidsspiraal. Aanhoudend negatieve gedachten (energie) maken het lichaam (elementen) ziek. Een ziek lichaam maakt dat we ons beroerd voelen (emotie). Een beroerd gevoel brengt negatieve gedachten teweeg, waarmee we een gehele neergaande rondgang hebben doorlopen, en nog zieker zijn geworden dan we al waren.

Als er sprake is van een disbalans in één of meer van deze gezondheidspijlers, dan zorgt deze afwijking ervoor dat wij ziek worden of blijven. Echte genezing ontstaat doordat iedere gezondheidspijler eerst apart in balans wordt gebracht, en daarna de drie gezondheidspijlers gezamenlijk. Alleen dan kan de optimale waarde van het spijsverteringsvuur worden ingezet ten behoeve van de kracht van het ons innerlijk balanswaarborgsysteem, waaraan de negatieve bestrijdingskunde de naam 'immuunsysteem' aan heeft gegeven. Dat is waar het om draait; niets meer en niets minder.

Veelal is het eerst nodig om een stapsgewijs reinigingstraject te doorlopen, voordat de balans in alle drie de pijlers kan worden hersteld. En hierbij hoort ook het kunnen 'loslaten' van allerhande zaken, die iemand ooit zijn aangedaan. Hierover wordt doorgaans veel te gemakkelijk gedacht door professionals. Het herstellen van balans en het proces van losmaken en loslaten gaan vaak hand in hand, en vragen om een zorgvuldige, weldoordachte aanpak. Het reinigen en het zo weer schoon maken van onze afvoerbanen voor energetische-, emotionele- en elementaire afvalstoffen is cruciale voor het herstellen van optimale gezondheid.



Het proces van het weer kerngezond maken van tijdelijk minder gezonde medemensen komt neer op het werken aan het zelfhelende vermogen, om zo dit vermogen steeds verder te herstellen. De volgorde waarin daarbij gewerkt wordt aan de drie gezondheidspijlers wijkt daarbij overigens af van de theoretische volgorde die de inwerking van de drie gezondheidspijlers op elkaar beschrijft (zoals weer-

gegeven in bovenstaand figuur). De afwijkende praktijkrouting is eerst de emotionele gezondheidspijler (pijler 2), dan de elementaire gezondheidspijler (pijler 3), en daarna pas de energetische gezondheidspijler (pijler 1). Hierbij is het vaak nodig, wegens achterstallig onderhoud, om eerst de emotionele- en elementaire pijlers om beurten omhoog te brengen, voordat gewerkt kan gaan worden aan de energetische gezondheidspijler.

Gezondheid is dus allereerst een gevolg van een ruim en sterk gezondheidsbewustzijn. Ieder mens is zelf volledig verantwoordelijk voor de eigen gezondheid. Niemand mag deze verantwoordelijkheid over laten aan een ander, tenzij het natuurlijk gaat om hulpbehoevende jonge kinderen of anderen, zoals oudere bejaarden, in een vergelijkbare situatie. Het advies aan ieder mens is dan ook 'aanvaardt geboden hulp, maar neem altijd zelf de eindbeslissing over alles aangaande uw leven en gezondheid'.

1.2 Opbouw van dit boek

Gezondheid kunnen we dus weldegelijk positief definiëren. Het is onmiskkenbaar mensonterend dat onze reguliere bestrijdingskunde al ruim anderhalve eeuw niet verder komt dat de negatieve definitie van gezondheid als de afwezigheid van ziektesymptomen. De reden voor het steeds duidelijker wordende falen van de reguliere 'geneeskunde' vinden we aan de wetenschappelijke basis hiervan, gelegd door Louis Pasteur. Pasteur heeft de reguliere 'geneeskunde' via het vijanden denken volkomen de verkeerde kant op gestuurd.

Het tweede hoofdstuk beschrijft de historische miskleun van Pasteur en alles wat daaruit volgde. Dit tweede hoofdstuk is bedoeld om eens en voorgoed afscheid te kunnen gaan nemen van de contra-productieve bestrijdingskunde. Deze bestrijdingskunde veroorzaakt namelijk steeds meer ziekte, is peperduur en wordt bovendien alleen maar duurder en duurder. Deze bestrijdingskunde is verantwoordelijk voor onbeschrijfelijk veel onnodig menselijk leed! Bestrijdingskunde is wetenschappelijk, maatschappelijk en economisch gezien volkomen failliet. Mocht u daarvan nog niet overtuigd zijn, dan is het tweede hoofdstuk speciaal voor u geschreven.

Het tweede hoofdstuk toont het vijanddenken als een vals vertrekpunt voor de huidige reguliere 'geneeskunde'. De inhoud van dit hoofdstuk bouwt voort op hetgeen is gepubliceerd in het boek *Aanklacht tegen de overheid* en is grotendeels gebaseerd op het werk van Mike Donkers. Gezien het belang van de ontmaskering van deze fundamentele denkfout wordt de ontstaansgeschiedenis van het medicinale vijanddenken ook in dit boek uitgebreid beschreven.

Vervolgens legt deze *Inleiding in de Salveologie* een nieuw fundament voor zuivere gezondheidsbevordering. Daartoe wordt in het derde hoofdstuk uitgelegd dat wij niet alleen een fysiek lichaam hebben, maar ook andere, meer fijnstoffelijke lichamen. We leven daarom op Aarde gelijktijdig in meerdere lichamen die onderling heel nauw verbonden zijn. Hierin zien we ook heel mooi de drie-eenheid van lichaam, geest en ziel terug. Voor veel mensen zijn dit helaas slechts abstracte woorden. Het derde hoofdstuk laat zien dat we hier echter heel concreet en wetenschappelijk onderzoek naar kunnen doen. Sterker nog, zuivere gezondheidsbevordering vraagt om een praktisch begrip van deze drie-eenheid. De Salveologie laat precies zien hoe we tot dit gewenste begrip kunnen komen.

Daarna worden in het vierde tot en met het zesde hoofdstuk de drie gezondheidspijlers één voor één uitvoerig besproken, ieder in een apart hoofdstuk. Tot slot geeft het zevende en afsluitende hoofdstuk richtlijnen voor het salveologisch bevorderen van de gezondheid. Ook worden daarbij algehele gezondheidstips gegeven, waar ieder mens baat bij heeft.

Salveologie kan worden gezien als een bundeling en ordering van de meest succesvolle geneeswijzen uit Oost en West. In deze inleiding is vooral gebruik gemaakt van de inzichten die we kunnen vinden in de Ayurveda, Traditionele Chinese Geneeskunst, Jin Shin Jyutsu, Osteopathie en de Westerse (reductionistische) kennis over bijvoorbeeld de werking van hormonen, enzymen en kernweefselopbouw. Iedereen kan al deze basiskennis gewoon op het internet vinden. In deze *Inleiding in de Salveologie* is dit alles gebundeld, geordend en waar mogelijk verder ontwikkeld. Veel inzicht, begrip en gevoel toegewenst bij het lezen van dit boek!

2. Vijanddenken als vals vertrekpunt

Vijanddenken verandert liefhebbende vrienden in levensgevaarlijke vijanden. Dit zien we overal op Aarde, en niet alleen nu, maar in onze gehele geschiedenis. Wij mensen staan nu aan de vooravond van een bewustzijnssprong waarbij we bewust afscheid gaan nemen van dit contraproductieve vijanddenken (zoals ook wordt beschreven in het boek *Bewustzijnsdynamiek*, zie bladzijde 156 van dit boek).

Vijanddenken is dankzij de Fransman Louis Pasteur (1822 – 1895) de allesoverheersende denkwijze geworden in de onze reguliere 'geneeskunde'. Pasteur beweerde dat ziekte van buiten af wordt veroorzaakt door zogenaamde microben. Pasteur beschouwde deze microben als vijanden, en onze reguliere artsen doen dat nog steeds. Onze 'vijanden' worden hierdoor steeds sterker en gevaarlijker. Hoe zou dat nou toch komen?

Diezelfde Louis Pasteur heeft ook het beestachtige experimenteren op dieren geïntroduceerd. Zijn vijandtheorie is destijds met één stem meer voor dan tegen in de 'Gezondheidsraad' aangenomen. Deze contraproductieve vijandtheorie heeft zo de basis gelegd voor het waanidee van vaccinatie, waarin nog steeds hele volksstammen geloven. Vaccinatie gaat ervan uit dat ziekte van buiten komt, terwijl ziekte juist van binnen komt. Vaccinatie heeft dus geen enkele zin en bevordert juist ziekte. De cijfers na inenting tegen pokken laten dan ook een enorme stijging in het aantal sterfgevallen door pokken zien. Betere hygiëne via sanitaire voorzieningen heeft ons van de pokken verlost. De inenting hebben alleen maar voor meer doden gezorgd! Onze overheid weet dit maar stelt toch inenting verplicht (anno 2009 met alle leugens rond baarmoederhalskanker). Hoe lang laten we nog met ons sullen?!

De Franse bioloog Antoine Béchamp heeft laten zien hoe schadelijk het vijanddenken van Louis Pasteur is voor onze gezondheid. Béchamp onderzocht wat er gebeurde met onze vrienden zoals bacteriën, schimmels, virussen en parasieten wanneer we hen de oorlog verklaren en ze proberen kapot te maken. Hij ontdekte onder de microscoop dat deze micro-organismen het vermogen tot biologische

transmutatie hebben, oftewel het veranderen van vorm. Béchamp noemde dit *pleomorfisme*, oftewel meervormigheid. Als gevolg van de aanvallen die op hen werden uitgeoefend, veranderde een schimmel bijvoorbeeld in een parasiet of een bacterie in een virus. Ook gingen de micro-organismen onderling samenwerken. Hoe feller de aanval, des te feller de reactie van deze micro-organismen. Vijanddenken bestrijdt niet de 'vijand'; het *creëert* vijanden! Vele jaren later wist David Jubb Ph.D. wetenschappelijk te bewijzen dat Béchamp het volkomen bij het juiste eind had.

Ook de Italiaan Tullio Simoncini kwam op het spoor van het pleomorfisme. Deze oncoloog ontdekte een directe relatie tussen kanker en schimmelvorming, en werd daarvoor als beloning uit zijn functie gezet. Overal in de natuur zien we schimmels opruimwerk verrichten, en deze schimmels zijn dus bezig kankercellen op te ruimen. Er zijn daarnaast ook virale vormen van kanker. En kanker is eveneens in verband gebracht met parasieten. Vanwege het pleomorfe karakter gaat kanker juist uitzaaien na een vijandige aanval met chemotherapie of bestraling. Deze 'behandeling' veroorzaakt dus de uitzaaiingen. Uitzaaiingen zijn een logisch gevolg van het gebruik van dit massavernietigingswapen! Waar zijn we in Hemelsnaam mee bezig?

2.1 Micro-organismen als onze vrienden

Micro-organismen horen bij het leven. Zij zijn de oervormen van leven en vervullen een zeer complexe functie. Iedere vorm van cellulair leven op Aarde vertoont genetische verwantschap met elkaar. Zo hebben mensen een onmiskenbare genetische verwantschap met micro-organismen. Sterker nog, we zijn hieruit opgebouwd en ze vormen daarom een onmisbaar onderdeel van ons integrale gezondheidssysteem.

Hetzelfde geldt voor planten en dieren. Béchamp ontdekte dat als hij ophield met de micro-organismen te bevechten en in plaats daarvan wat hij noemde het 'interne milieu' verbeterde door te werken aan de omgeving van de cellen, deze zogenaamde 'ziektever-

wekkers' niet verdwenen, maar juist meehielpen de cellen te repareren.

Béchamp bestreed dus geen ziekte, maar hij bevorderde de gezondheid, en alle micro-organismen deden als vanzelf hetzelfde. Dit is het cruciale verschil. Ziektebestrijding zorgt voor meer ziekte, en dat zien we dus precies terug in onze volksziektezorg. Gezondheidsbevordering zorgt voor meer gezondheid, en het wordt de hoogste tijd dat we het fundamentele verschil hiervan met ziektebestrijding leren begrijpen.

Pasteuriseren

Maar als het vijanddenken van Pasteur de grootste bedreiging is voor onze gezondheid, hoe zit het dan met het naar hem vernoemde proces van Pasteuriseren? Pasteuriseren vernietigt 'vijandige' bacteriën door kortstondige verhitting. Bij pasteuriseren worden, in tegenstelling tot steriliseren, niet alle micro-organismen vernietigd. Pasteuriseren heeft tot doel het aantal 'vijandige' micro-organismen te verminderen tot een 'veilig' niveau. Steriliseren is een met pasteuriseren vergelijkbaar proces met een veel hogere temperatuur, waardoor de smaak sterk verandert omdat de eiwitten in het gesteriliseerde product door de hoge temperatuur chemische wijzigingen ondergaan.

Het wordt steeds duidelijker hoe ongezond pasteuriseren werkelijk is. Zo bevat 'rauwe' melk essentiële bestanddelen die bij pasteurisering verloren gaan, zoals de immuclobines en enzymen lipase en fosfatase. Ook bevat 'rauwe' melk 20 procent meer vitamine B6.

Wanneer wij micro-organismen als bacteriën, schimmels, virussen en parasieten proberen te bestrijden, dan veranderen daardoor deze microvrienden in onze ergste vijanden. Dat willen ze niet, maar wij dwingen ze daartoe door ze naar het leven te staan.

Micro-organismen vormen de bouwblokken van leven. Ziekte heeft daarom een cruciale functie in dit leven. Ziekte ontstaat namelijk wanneer onze verbinding met de natuur is verbroken. Ziekte heeft dus een signaalfunctie. Negeren we dit signaal, dan wordt het signaal sterker. Dankzij ziekte worden we ons dus bewust van onze

verbinding met de natuurlijke harmonie. Ziekte helpt ons om te leren hoe zuiver en gezond te leven.

Micro-organismen zijn dus onze vrienden en nadrukkelijk niet onze vijanden. Maar hoe helpen onze vrienden ons dan? Béchamp toonde aan dat micro-organismen genetisch gecodeerd zijn om zwakke organismen op te ruimen omdat ze door de natuur niet meer als levensvatbaar worden beschouwd. Dit proces gebeurt echter langzaam en het leven biedt elke cel de veerkracht om te herstellen en sterker te worden. Deze zelfde micro-organismen blijken vervolgens de genetische code te hebben om de cellen te helpen levensvatbaar te blijven. Dit alles wordt niet veroorzaakt door de micro-organismen zelf. Onze microvrienden komen alleen maar in actie indien de omgeving van de cellen verandert.

Behalve celdegeneratie is dus ook celregeneratie mogelijk. Toch is de basis van onze moderne 'geneeskunde' niet de theorie van Béchamp geworden, maar die van Pasteur. Het gevolg is pasteurisatie, vaccinatie en medicatie, allemaal op basis van het buiten de deur houden van 'indringers'. We hebben bestrijdingskunde, en nadrukkelijk geen geneeskunde.

We vechten hiermee tegen onszelf, want bacteriën en andere micro-organismen tot vijand verklaren heeft ons niets dan slechts gebracht, omdat wij ons feitelijk buiten de natuur plaatsen. Door tegen de natuur in te gaan, in plaats van mee te werken met de natuur, hebben we een verkeerde basis geschapen voor de reguliere geneeskunde. We vechten dan namelijk tegen het leven, tegen de natuur. En tegen het leven vechten, betekent automatisch voor de dood strijden. Het gevolg is daarom alleen maar een toename van dood en ziektes en uiterst toxische 'medicijnen' die ons hiervan zogenaamd zouden moeten genezen. Dit is een volstrekt heilloze weg waar we nu heel snel van af mogen stappen.

Pasteuriseren is dus als het platbombarderen van de vermoedelijke huizen van de 'terroristen'. Maar er bestaan helemaal geen 'terroristen'. We zijn allemaal mensen, niemand uitgezonderd, die menen het goede te doen. Maar hoe goed is het om een medemens te willen do-

den of te beschadigen, op welke wijze dan ook? Of hoe goed is het om dit met een dier te (laten) doen? En hoe goed is het om dit te (laten) doen met onze microvrienden? Laten we in Hemelsnaam hopen dat dit voor steeds mensen op Aarde retorische vragen mogen zijn of worden.

Maar net als in het Midden-Oosten (en eigenlijk overal op onze prachtige moederplaneet Gaia) zit ook onze voedselindustrie gevangen in het vijanddenken. Pasteurisatie heeft gunstige darmbacteriën als salmonella en e-coli gedwongen tot zelfverdediging, waardoor ze nu dodelijke ziekteverwekkers kunnen zijn. Wie echter ongepasteuriseerde rauwe biologische melk drinkt van grasgevoerde dieren, krijgt deze oorspronkelijke bacteriën weer gewoon binnen, die ons vervolgens weer gewoon op een natuurlijke manier helpen om gezond te blijven. Natuurlijke, onbewerkte melk vertoont een synergie van bacteriën, vetten, eiwitten, suikers en andere stoffen waarin salmonella en e-coli een belangrijke rol spelen.

Denken we nu werkelijk dat wij kunnen 'winnen' van deze oervormen van leven die enkele miljarden jaren langer op deze Aarde bestaan dan wijzelf? De kracht van de natuur, van het leven, is altijd oneindig sterker en het is levensgevaarlijk en ronduit arrogant om te denken dat wij hierboven zouden kunnen staan.

Het gaat hier natuurlijk niet alleen over melk, maar over alle natuurlijke, onbewerkte voedingsmiddelen. Zo bevat natuurlijk, ongeraffineerd zeezout een mineralencomplex van maar liefst 84 mineralen, waaronder zeer 'giftige' elementen als kwik, aluminium, arsenicum en lood. In geïsoleerde vorm zijn deze elementen ziekmakend en dodelijk, maar in synergie met de 80 andere mineralen in natuurlijk zeezout zijn ze niet alleen ongevaarlijk, maar zelfs noodzakelijk.

Alleen de natuur heeft de intelligentie om voor de juiste remmende factoren te zorgen die dit mogelijk maken. Het leven werkt op basis van complexe gehelen (holisme), nooit volgens de isolaten waarop onze reductionistische en mechanistische wetenschap is gebaseerd.

Door onze krampachtige pogingen bacteriën te bevechten door middel van antibiotica (letterlijk: tegen het leven - anti bios), hebben

we onnatuurlijke microvijanden als de MRSA- en de stafylococ-bacterie gecreëerd in ziekenhuizen. Hierdoor worden juist die plekken die ons beter zouden moeten maken een ware haard van dodelijke ziekteverwekkers! De naamgeving 'ziekenhuis' dekt dan ook geheel de lading: een huis vol ziekte en ziekteverwekkers. Wie gezond wil worden of blijven, moet daar zeker niet zijn.

Het verschil tussen een bacterie en een virus

Een *bacterie* is een eencellig micro-organisme. Bacteriën vermeerderen zich door celdeling. De snelheid van celdeling is afhankelijk van de temperatuur en de vochtigheidsgraad van de omgeving.

Een *virus* is een celloos micro-organisme. Een virus heeft een gastheer cel nodig om te kunnen leven. Virussen veranderen meestal de stofwisseling van de cel waarin ze zich bevinden. Virussen vermeerderen zich in hun gastheer cel. Ook dit is afhankelijk van de kenmerken van het milieu, in dit geval in de cel.

Zowel virussen als bacteriën verrichten cruciale taken in ons fysieke lichaam. Zonder de miljarden bacteriën in onze darmen zou spijsvertering zo goed als onmogelijk zijn. Onze microvrienden helpen ons bij de omzetting van voedingsstoffen en het opruimen van lichaamsvreemde stoffen en cellen die niet goed meer functioneren. De natuurlijke intelligentie waarmee dit gepaard gaat bij blakende gezondheid, is ronduit fascinerend. Salveologie richt zich op het verbeteren van de leefomstandigheden van virussen als bacteriën zodat zij hun nuttige werk optimaal kunnen uitvoeren.

Ook ziektes die we dachten te hebben 'uitgeroeid', komen terug in een sterkere vorm. En er is geen vaccin of medicijn die ons hiertegen kan beschermen. Het enige wat wel helpt is het bevorderen van onze gezondheid door de omgeving van onze cellen te verbeteren, ons immuunsysteem dus. Daarin ligt onze toekomst, en nadrukkelijk niet in nog meer contraproductieve Pasteurische medicatie en vaccinatie. Bestrijdingskunde maakt ons allemaal ziek en zieker, tot de fysieke dood erop volgt.

2.2 Leven is intelligentie

Alles waaraan we aandacht schenken, wordt alleen al vanwege deze aandacht versterkt en vergroot. Dit is een Cosmische Wet, waaraan niets of niemand zich kan onttrekken. Door (negatieve) aandacht te geven aan 'ziekteverwekkers' worden deze steeds sterker. En de bedreigde micro-organismen worden door hun overlevingsdrang steeds vindigrijker. Onze microvrienden hebben zo geleerd om het immuunsysteem voor de gek te houden. Ze zijn zelfs slim genoeg om zich in een celkern op te sluiten. Daarnaast zijn sommige micro-organismen in staat om zowel in een aërobe (zuurstofrijke) als anaërobe (zuurstofarme) omgeving te overleven.

Vanuit het vijanden denken is dit alles moeilijk te begrijpen. Is het immuunsysteem dan werkelijk zo dom dat ze zich zomaar laat foppen? Zo komen we ook op benamingen als 'auto-immuunziekte'. Een immuunsysteem dat zichzelf aanvalt, moet immers wel ziek zijn. Ons immuunsysteem is echter niet ziek. Deze negatieve denkwijze is door en door ziek. Dat is het werkelijke probleem. Laten we daarom maar snel vrede sluiten met onze microvrienden, dan hoeven ze ons innerlijk balanswaarborgsysteem ook niet langer om te tuin te leiden. Of zit het misschien anders?

Ook ons immuunsysteem is natuurlijk helemaal niet ziek of dom. Ons innerlijk balanswaarborgsysteem laat bepaalde micro-organismen juist opzettelijk door, zoals onze microvrienden als schimmels en virussen. Zij ruimen namelijk zeer selectief uitsluitend die organismen op die te zwak zijn om voort te kunnen bestaan. Dit zien we overal in de natuur terug. Alles in de natuur heeft een functie, en het geheel vormt een prachtige harmonische dynamiek.

Ons immuunsysteem en onze microvrienden behoren tot de oplossing, en nadrukkelijk niet tot het probleem. We kunnen ons daarom beter afvragen waarom onze microvrienden zo verschrikkelijk veel opruimwerk te doen hebben. Laten nu eens werk gaan maken van het verbeteren van alle zwakke plekken in onze gezondheid. Het leven wil heel graag door en vertoont een enorme veerkracht. Als we in die kracht gaan staan en ons lichaam weer de stoffen geven om zichzelf opnieuw op te bouwen, dan zal het onmiddellijk aan de

gang gaan en celregeneratie in gang zetten. Het leven is geen oorlog tegen vijanden; het leven is een Cosmische dans met vrienden.

Laten we eens zien hoe onze microvrienden de kunst van het dansen beheersen. Er zijn paddestoelen (schimmels) die aan dode of halfdode boomstammen groeien. Hun taak is deze boomstammen op te ruimen. Als de natuur werkelijk roekeloos was, zou ze dan die schimmels precies op die plek in het bos laten voorkomen? Zouden de schimmels in hun vernielzucht dan niet het hele bos opruimen?

Waarom wordt die ene rozenstruik opgevreten door luizen en de plant ernaast niet? Als insecten allesvernietigende veelvraten zouden zijn, dan zouden ze inmiddels nu toch wel alles hebben kaalgevreten. We kunnen de bladluizen als vijand zien en ze kapot proberen te spuiten met een of ander chemisch goedje dat alles doodt op zijn pad, en dat alleen maar even 'werkt' op de korte termijn. De rozenstruik zal er echter niet gezonder op worden. Integendeel, want nu heeft deze struik ook nog gif te verwerken. Wanneer we de rozenstruik echt willen helpen, dan dienen van deze plant goede voeding toe via de bodem om de wortels van de rozenstruik. Doordat de roos gezonder wordt zoeken op termijn de luizen een ander heenkomen. Als beloning voor het op deze manier gezonder maken van de rozenstruik krijgen we de meest prachtige rozen te zien en te ruiken!

Wat voor de rozenstruik geldt, dat geldt ook voor ons lichaam. De natuur belooft ons altijd wanneer we met haar meewerken. De Japanner Teruo Higa heeft op basis van fermentatie een synergetische verbinding ontwikkeld van ongeveer tachtig micro-organismen, waaronder zuren en schimmels, die hij EM noemt, Effectieve Micro-organismen. EM wordt met succes toegepast in de landbouw om het bodemleven te verrijken, maar het blijkt ook waterzuiverende eigenschappen te hebben. Het is bovendien drinkbaar voor mensen en is balansbevorderend, met name voor mensen met de ziekte van Crohn en andere darmaandoeningen.

Net als een rozenstruik hebben wij ook wortels. Dat is namelijk de functie van onze maag en onze darmen. En de inhoud van ons maag/darmstelsel, dat kunnen we beschouwen als onze 'bodem'. Zo

blijken wortelgroente en wortelkruiden eveneens zeer goed te zijn voor onze lever en darmen. Een gezonde werking van de lever en darmen - onze wortels in de bodem - bevorderen een gezonde groei van het geheel. We zien hier dus een directe parallel met de rozenstruik en feitelijk met de gehele natuur. Dat is *natuurlijk* ook logisch, want ook ons fysieke lichaam maakt deel uit van diezelfde natuur.

2.3 Homeostase

Het inzicht dat al onze organen met elkaar in een complexe, synergetische verbinding staan, een proces dat *homeostase* wordt genoemd, hebben we te danken aan opnieuw een Fransman. De fysioloog Claude Bernard ontwikkelde het concept van homeostase en concentreerde zich met name op het vermogen van de lever om suikers te verwerken. Zijn conclusie was dat onze lever niet gemaakt is om veel suikers te verwerken en dat een hoge suikerinname onherroepelijk leidt tot ziekte. Hij was een tijdgenoot van Béchamp en samen vormden ze de directe tegenhangers van Louis Pasteur.

De simplistische en reductionistische visie van Pasteur kreeg echter de overhand boven de holistische visie van Béchamp en Bernard. Het vijanddenken van Pasteur vormde zo de basis van onze reguliere 'geneeskunde'. Het is echter een goed bewaard geheim gebleven dat Louis Pasteur op zijn sterfbed Béchamp en Bernard gelijk heeft gegeven vanwege het overweldigende karakter van hun bewijsvoering! Lieve vrienden uit de farmacie, dit geheim is dus nu geen geheim meer.

Als micro-organismen bouwblokken zijn van leven, dan zijn mineralen dat zeker ook, want zij waren er *nòg* eerder. Nergens op Aarde komen meer mineralen voor dan in de zee. Een gezonde, onvervuilde zeeomgeving is dan ook volledig ziektevrij.

Wie water alleen ziet als water en niet als een levende intelligentie, heeft het mis. Zeewater blijkt namelijk de intelligentie te hebben om de perfecte mineralensamenstelling te scheppen uit het aanbod dat de zee krijgt van ondergrondse en bovengrondse vulkanen en mineralen die terugspoelen van land naar zee door neerslag. Elke zee

blijkt min of meer dezelfde mineralensamenstelling te vertonen. Zo zijn er op zeebodems magnesiumballen aangetroffen die door het zeewater worden beschouwd als overtollig en dus geen onderdeel uitmaken van het zeemineralecomplex.

Zeewater bevat 92 door de huidige wetenschap geïdentificeerde elementen en zeezout 84 geïdentificeerde elementen, allemaal in de dezelfde verhouding en samenstelling ten opzichte van elkaar. Het werkelijke aantal elementen in zeewater en zeezout zou wel eens ver daarboven kunnen liggen.

De Fransman René Quinton ontdekte aan het eind van de 19^e eeuw dat zeewater voor 98% identiek is aan bloed en hij beschouwde zeewater dan ook als een bloedplasma. Ook Quinton geloofde dat zowel de oorzaak als de oplossing van ziekte de omgeving van de cellen was en legde zich erop toe het bloed te zuiveren en te reinigen door middel van zeewateroplossingen. Hij vroeg zich af of zeewater niet te verdunnen is en dan te gebruiken als bloed. Hij ontwikkelde een zeer streng protocol waarbij zeewater gewonnen moest worden op ruim 50 kilometer van de kust en op 300 meter diepte, in niet-metalen vaten getransporteerd moest worden naar de kust en koudgefilterd moest worden en verdund tot een isotone oplossing, waarbij het zoutgehalte identiek is aan dat van bloed (0,9%). Dit 'zeplasma' diende hij vervolgens toe aan zieke zwerfhonden. Hij wist de zwerfhonden stuk voor stuk op te lappen en in één extreem experiment verving hij het bloed van een hond volledig door verdund zeewater. De hond overleefde het experiment niet alleen, maar kreeg gezonder bloed dan ooit tevoren en leefde nog heel lang in volmaakte gezondheid.

Quinton zette gratis klinieken op in heel Frankrijk en wist mensen te genezen met zeewaterinjecties van de degeneratieve ziektes van zijn tijd, zoals tuberculose en cholera. In Afrika diende hij zelfs met succes zeewaterinfusen toe. Door te zorgen voor perfect bloed bevorderde Quinton regeneratie van de cellen en bevestigde hij de theorieën van Béchamp en Bernard dat het gaat om de omgeving van de cellen en dat alle organen met elkaar in verbinding staan door middel van homeostase.

Deze drie Fransmannen bewezen dat werkelijke gezondheid ligt in de basis, dat wil zeggen de lever, de darmen en het bloed. De zee is de oersoep van het leven. Zij bedekt 70 procent van het aardoppervlak en in een gezonde, onvervuilde zeeomgeving is het planten- en dierenleven volmaakt gezond en leeft minimaal twee keer zo lang als het leven op de 30 procent landmassa waarop wij leven.

We weten dat een mineralentekort leidt tot verzuring, hetgeen de basis is van alle ziekte. Zeeminerale alkaliseren en het is van belang dat ons bloed een licht alkalische zuurgraad heeft (en behoudt) van 7,4 pH. Bernard concentreerde zich op de lever en hoe deze samenwerkt met de andere organen. De lever is als centraal ontgiftingsorgaan onder andere verantwoordelijk voor de kwaliteit van het bloed. Quinton legde zich toe op het zuiveren van het bloed. De zee is de basis van alle leven op deze aarde. Door bloed te vermengen met verdund zeewater krijgen de cellen de oorspronkelijke levensinformatie en –energie terug. Béchamp ontdekte dat micro-organismen zowel goedaardig als kwaadaardig kunnen zijn, afhankelijk van de mate van verzuring waaraan het systeem wordt blootgesteld. We kunnen nu begrijpen waarom zoveel degeneratieve en 'auto-immuun' ziektes bloed- en orgaanziekten zijn.

Al deze zuivere gezondheidsonderzoekers waren bezig met de basis van gezondheid. Dit is tevens de basis van alle leven, en dit betreft nadrukkelijk niet alleen menselijk leven en gezondheid. We zagen al dat de Effectieve Micro-organismen bevorderlijk zijn, zowel als natuurlijke landbouwmethode om de bodem te verrijken alsook ter verrijking van de menselijke darmflora. Ook zeewaterverdundingen blijken zeer effectief te zijn in de landbouw, zoals de keel-, neus- en oorarts Maynard Murray al in 1936 ontdekte. Daarnaast zijn zeewaterverdundingen ook te drinken en vormen zo een perfect mineralencomplex voor ons mensen. Dit zijn slechts enkele van talloze voorbeelden van gezonde oplossingen voor mens en milieu.

De Duitse biochemist Hans Fischer toonde aan dat chlorofyl (bladgroen) voor 98% identiek is aan hemoglobine, een eiwit dat verantwoordelijk is voor de aanmaak van rode bloedlichaampjes en het transport van zuurstof door het bloed. Interessant genoeg komt

weer dat getal 98% voorbij. Quinton toonde aan dat zeewater voor 98% identiek was aan bloed. Zowel zeewater als chlorofyl moeten dus beschouwd worden als bloedplasma's. Echt vreemd is dat niet als je beseft dat chlorofyl het product is van fotosynthese (de interactie tussen zonlicht en water) en dat dit voor het eerst plaatsvond in de zee. Fotosynthese leidde tot groene, eencellige organismen en deze spoelden aan op het land om zo de basis te vormen voor het plantenleven.

Uit de onmiskenbare genetische verwantschap tussen mensen en dieren enerzijds en de zee en groene planten anderzijds, kunnen we heel duidelijk zien dat mensen en dieren ontstaan zijn uit zee- en plantenleven. Zeeminerale en groene planten bevatten DNA- en RNA-informatie die vanwege deze verwantschap herkend worden door onze cellen. Groene planten en zeeminerale zijn alkalisch en werken verzuring en ziekte tegen.

Zowel zeewater als groene planten zijn opgebouwd rondom het mineraal magnesium. Nu kunnen we ook begrijpen waarom juist magnesium het wondermineraal is dat ontspanning en gezondheid bevordert in plaats van samentrekking en verzuring. Magnesium is het mineraal van het leven.

Wat bedekt onze Aarde? Van fysieke buitenkant is 70 procent zeewater, zoals gezegd, en bedekken groene planten het grootste deel van de overige 30 procent. Moeder Aarde toont ons gezondheid op een presenteerblaadje: eet gezonde groene planten en drink gezond zeewater. Van beiden is de voorraad oneindig vanwege de natuurlijke kringlopen. Wie dus lang en gezond wil leven zonder ziekte alkaliseert en mineraliseert zichzelf.

2.4 De functie van ziekte

Maar als de natuur dan inderdaad zo prachtig mooi in elkaar steekt, waarom worden we dan toch nog ziek? Eigenlijk is het antwoord al gegeven, in het voorgaande. Maar laten we nu eerst maar eens naar onvoorwaardelijke Liefde kijken.

Liefde is de helende kracht van de natuur. Onvoorwaardelijke Liefde definiëren wij als geven zonder te nemen of iets terug te ver-

wachten. De Natuur is één en al Liefde. Zij geeft voortdurend zonder ooit iets terug te nemen. De zon schijnt. De bladeren en vruchten groeien. We mogen al deze natuurlijke vruchten van Liefde allemaal ontvangen, zonder dat de Natuur iets van ons terugvraagt.

Liefde is daarom ook het enige afdoende antwoord op een verminderde gezondheid. Alleen door onvoorwaardelijke Liefde te geven aan onszelf zoals we nu zijn, dus ook inclusief eventuele ziekte, stellen we de natuur in staat haar werk te doen en onze gezondheid te optimaliseren. Onze Liefde bereikt op die manier onze eigen bodem en wortels - de omgeving van onze cellen - waardoor werkelijke genezing mogelijk wordt.

Door onszelf los te zien van onze ziekte en deze ziekte te haten en de oorlog te verklaren, haten we dat deel van onszelf dat ons niet bevalt en voeren we oorlog tegen onszelf. Daarmee gaan we dan tegen de Cosmische Liefdeskracht van de natuur in, met uiteindelijk de onvermijdelijke, vroegtijdige dood tot gevolg.

Ziekte is leven en dood tegelijk en wij kunnen dagelijks een keuze maken of wij ons bezig houden met negatieve, ziekmakende doodsendnergie of positieve, gezondheidsbevorderende levensenergie. Ziekte biedt ons een unieke kans om te overdenken waar we mee bezig zijn en de noodzakelijke veranderingen te maken qua voeding, maar ook op het emotionele, energetische en zelfs spirituele vlak. Het gaat om het geheel (holisme), want alleen met goede voeding komen we er niet.

Als we onszelf emotioneel of energetisch blokkeren, dan komen al die goede voedingsstoffen niet of niet voldoende binnen. Ziekte is daarom onze leermeester. Als we de les goed leren, dan leren we de Liefde in onszelf en anderen te vinden. We gaan dan in de (ver-) gevende kracht van de natuur staan. Als we de les niet goed leren, dan nekt de ziekte ons en mogen we het in een volgend leven nog maar eens proberen.

Onze leermeester Ziekte probeert ons te laten leren dat natuurlijke gezondheid een gevolg is van een goede voedingsbodem. Gezondheid is het gevolg van een natuurlijke groeikracht die begint bij de bodem en dan van onderen naar boven gaat. Dit voedt de

elementaire gezondheidspijler van onze gezondheid. Daarnaast is er nog een andere Heilige kracht. Deze werkt juist van boven naar beneden en heeft spiritualiteit tot gevolg. Dit voedt de energetische gezondheidspijler van onze gezondheid, die via de emotionele gezondheidspijler in wisselwerking staat met de elementaire gezondheidspijler (zoals al even heel kort beschreven in het eerste hoofdstuk).

Onze lever en darmen staan daarbij aan de basis van onze gezondheid. Deze organen staan in direct contact met onze voedingsbodem. Onze lever is het centrale ontgiftingsorgaan. En onze darmen vormen het centrale ontlastingsorgaan. Beiden transporteren ze gifstoffen uit ons lichaam, mits ze goed werken en niet zelf vergiftigd zijn. Dit geldt ook voor ons denken en ons voelen, oftewel de energetische- en de emotionele gezondheidspijler.

Claude Bernard toonde al aan dat onze organen samenwerken en dus een eigen, natuurlijke intelligentie hebben. Dit is echter van een geheel andere orde dan het redeneervermogen van ons denken. Toch wordt heel veel waarde in onze maatschappij gehecht aan de (zeer beperkte) vermogens van het denkende brein. We verbinden hier veel status aan in de vorm van geld en andere materiële zaken, allemaal dingen van buiten onszelf. Heel veel energie gaat dus naar boven, naar ons hoofd. We zitten hierdoor vast in ons denken. Ons denken is amoreel, oftewel rationeel gezien zijn we in staat om met oneindig veel redeneringen recht te denken wat krom is. Sommige van deze redeneringen staan in onze geschiedenisboeken. Zo waren de atoombommen op Hiroshima en Nagasaki volgens dit verstandelijk kromdenken 'noodzakelijk omdat ze de oorlog beëindigden en veel bloedvergieten hebben bespaard'. Iedereen die niet vastzit in het mentale denkproces van ons hoofd voelt dat dit absoluut niet goed te praten valt.

Ons denken koloniseert ons gevoel, ons hart. Hierdoor leren we alsmaar minder te voelen. Dit maakt dat we met allerlei gevoelens zitten die we niet kunnen verwerken. Vertaald naar onze organen stroomt bij een natuurlijke stroomrichting vitaliserende gezondheidscracht dan opeens in omgekeerde volgorde van boven naar beneden: van het

hoofd naar het hart naar de darmen? Kan een bloem, plant of boom omgekeerd groeien, anders dan vanuit de wortels? Nee, natuurlijk niet!

We zien de natuurlijke volgorde van eerst de darmen, dan het hart en dan pas de hersenen ook terug in het opnemen van voedsel. We verteren ons voedsel in onze darmen, daarna wordt het via ons bloed getransporteerd naar ons hart, dat het bloed rondpompt. En pas als laatste komt het bij ons hoofd. Is het niet interessant om te zien dat ons fysieke lichaam geen prioriteit geeft aan ons hoofd en onze andere extremiteiten (uiteinden van het lichaam) als het gaat om het transporteren van bloed. Ons fysieke lichaam geeft juist prioriteit aan de vitale organen die in de buik- en borstholte liggen.

Als ons fysieke lichaam onze darmen en ons hart als eerste bedient en ons hoofd pas als laatste, waarom volgen wij deze natuurlijke volgorde niet? In plaats daarvan zitten we vast in ons denken, waardoor we niet of niet genoeg gevoelens kunnen vormen over onze ervaringen, en deze zeker niet kunnen verteren. Wanneer we wel de natuurlijke volgorde hanteren, dan laten we iets eerst op ons inwerken. Daarna geven we aandacht aan onze gevoelens erover. En tenslotte richten we onze bewuste aandacht op onze gedachten hierover.

Vastzitten in ons hoofd is ziekte nummer één in onze Westerse wereld en we lijden niet voor niets massaal aan depressie, hart- en darmklachten. We kunnen vandaag nog beginnen met de genezing van deze besmettelijke denkiekte. Hoe dichter we bij de natuur komen te staan, des te dichter we ook in contact komen met onze eigen natuur. Ziekte herinnert ons eraan dat we zijn vervreemd van onze Natuur. Dit is de werkelijke betekenis van ziekte.

2.5 Zuivere geneeskunde zonder vijanddenken

Gezondheid staat gelijk aan algehele balans. Ziekte is een bericht van onbalans. Laten we eens een vergelijk maken met het oliepijl van een auto. Op het moment dat dit pijl te laag is, en hierdoor de motor beschadigd kan raken, dan gaat het bekende rode lampje branden. Dit waarschuwingslampje is als ziekte. Ziekte wil ons bijvoorbeeld ver-

tellen dat ons eigen 'oliepijl' te laag is en dat we hier snel iets aan dienen te doen. Wat is vervolgens de bestrijdingskunde gaan doen? Zij hebben zich toegelegd op het laten ophouden van het branden van dit lampje. Desnoods slaan ze het met een hamer kapot, als het lampje maar uit gaat. Dit is in hoofdlijnen de handelwijze van de reguliere 'geneeskunde'. Ze hebben geen flauw benul waar het waarschuwing-lampje eigenlijk voor dient.

Gelukkig zijn er vele zuivere wetenschappers geweest die het failliet van de bestrijdingskunde hebben laten zien. Deze worden met naam genoemd in het boek *Bewustzijnsdynamiek* (paragraaf 6.11). Aan deze op zich al indrukwekkende lijst is het goed nog enkele huidige geneeskundige wetenschappers toe te voegen.

Allereerst noem ik graag Andreas Moritz. Hij bestudeert al meer dan 30 jaren de energetische aspecten van menselijke gezondheid. Zijn boeken blinken uit in inzicht en zijn meer dan de moeite waard. Zijn website is ener-chi.com.

Ook Lothar Hirneise mag genoemd worden. Hij reisde de gehele Aarde over op zoek naar succesvolle geneeswijzen voor kanker. Hij vond dat de succesfactoren onder andere waren dat de tijdelijk zieke mens zelf de volledige verantwoordelijkheid weer ging dragen voor de ziekte en alles wat daarmee te maken heeft. Genezing begint bij het serieus nemen van het waarschuwing-lampje en het begrijpen dat dit urgente bericht voor ons is bedoeld.

Candace B. Pert, Ph.D., heeft prachtig werk verricht waarin ze laat zien dat emotie in de vibrerende receptoren van iedere lichaamscel aanwezig is als zowel energie als materie. Hiermee laat ze zien dat de drie gezondheidspijlers gezamenlijk één zijn. Ze zijn drie zijden van één en hetzelfde.

Tot slot heeft Esther M. Sternberg, M.D., baanbrekend onderzoek verricht op de relatie tussen onze hersenen en ons immuunsysteem. Ook gaat ze daarbij dieper in op de relaties tussen hormonen en emoties. Kortom, er is al heel erg veel goed werk verricht op het gebied van zuivere geneeskunde. Salveologie is bedoeld om een raamwerk te bieden waarin al het werk op het gebied van zuivere geneeskunde een plek kan krijgen, zodanig dat de onderlinge samenhang onmiddellijk duidelijk mag worden.

3. Leven in meerdere lichamen

Wanneer wij ziek zijn, dan beschouwen we ons fysieke lichaam als ziek. We leggen daarmee de ziekte als het ware buiten onszelf. Maar ziekte is nu juist een boodschap die geadresseerd is aan ons persoonlijk. Dit urgente bericht is nadrukkelijk voor ons bestemd. Door het bericht met de hoogste prioriteit ongeopend weg te leggen, dwingen wij de afzender ons opnieuw te berichten, en daarmee als vanzelf nog duidelijker dan de voorgaande keer. Zo wordt onze werkelijke gezondheidstoestand slechter en slechter, en hebben we dit meestal helemaal niet door.

Wij hebben dus een fysiek lichaam waarin uiteindelijk ziekte zich kan manifesteren. Dit lichaam is van ons. Het is als het ware het buitenste vertrek van de tempel waarin we mogen wonen gedurende ons leven op Aarde. Maar onze tempel heeft veel meer vertrekken. De zogeheten Keylontic Science toont ons al deze vertrekken, waarvan er sommige onvoorstelbaar groot zijn. Hier beperken we ons tot de vijf lichamen die voor de meesten min of meer bekend zullen zijn:

- *fysiek* lichaam
- *astraal* lichaam
- *etherisch* lichaam
- *causaal* lichaam
- *lichtlichaam*

Ons fysieke lichaam bestaat uit de zwaarste stoffen. Ieder volgend lichaam is gemaakt van lichtere, fijnere stoffen. In het meest lichte lichaam - ons lichtlichaam - vinden we onze ware kern. Dit is onze geest. Ieder zwaarder lichaam omgeeft daarbij het lichtere lichaam. Zo omgeeft ons causale lichaam, waarin we onze ziel vinden, ons lichtlichaam.

Des te lichter het lichaam, hoe hoger de energieën in dat lichaam trillen. De laagste trillingen vinden we in ons fysieke lichaam, waarin de zwaarste energieën huizen. Laten we deze vijf lichamen eens nader onderzoeken.

3.1 Ons fysieke lichaam

Alle fysieke elementen - ons vlees en bloed - behoren tot ons *fysieke* lichaam. Ons fysieke lichaam maakt deel uit van de wereld van de materie of de vormen. Ons fysieke lichaam is opgebouwd uit cellen die voortdurend worden gerecycled. Net als alles in de Cosmos is ook ons fysieke lichaam voortdurend in beweging.

Ons dagelijks bewustzijn is gekoppeld aan ons fysieke lichaam. Wij worden ons (voortdurend) bewust van hetgeen we waarnemen, denken of voelen. De wijze waarop we dit doen wordt bepaald door onze persoonlijkheid. Onze persoonlijkheid is ons persoonlijk samspel van waarnemen, denken of voelen.

Wanneer ons leven op Aarde ten einde is, en we zijn gestorven, dan is alleen ons fysieke lichaam dood. We gaan dan op reis in het hiernamaals met de vier lichtere lichamen. Daarbij laten we dus ook onze persoonlijkheid achter, die immers is gekoppeld aan ons zware materiële lichaam.

In ons dagelijks bewustzijn creëert ieder mens de eigen realiteit of belevingswereld via de eigen gedachten, gevoelens en waarnemingen. Dit zijn de drie basisinstrumenten van ons bewustzijn. Laten we deze drie basisfuncties van ons bewustzijn eens onderzoeken.

Waarnemen

Wij nemen waar via onze zintuigen of zinnen. We zien via onze ogen. We horen via onze oren. We ruiken via onze neus. We proeven via onze mond. En we worden gewaar via ons fysieke lichaam. In het dagelijks taalgebruik wordt dit laatste ook wel als 'voelen' aangeduid. Iemand voelt zich bijvoorbeeld koud, hongerig of ziek. Hier zullen we echter 'voelen' exclusief gebruiken voor onze emoties, om zo onnodige verwarring te voorkomen.

Wij mensen beschikken dus over vijf (gewone) zintuigen om daarmee waar te nemen. Via de eerste vier zintuigen - zien, horen, ruiken en proeven - leren we vooral onze buitenkant en alles wat daar omheen is kennen. Via ons vijfde zintuig, ook wel tastzin genoemd, kunnen we zowel de buitenkant als de binnenkant van ons lichaam

waarnemen. Voor deze lichamelijke gewaarwordingen wordt ook wel de aanduiding van sensaties gebruikt. Onze vijf zintuigen worden ook wel de vijf poorten naar de fysieke wereld genoemd. We nemen het (fijn-) stoffelijke van de materiewereld waar met behulp van onze vijf zintuigen. Het resultaat hiervan kunnen we benoemen als (zintuiglijke) gewaarwording of 'perceptie'.

Het is hierbij cruciaal dat het proces van gewaarworden zich van binnenuit voltrekt. Weliswaar bereiken allerlei signalen onze zintuigen, maar de indruk die deze signalen teweegbrengen is een gevolg van het innerlijke proces van waarnemen. Wij registreren onze werkelijkheid niet, maar we creëren deze via onze waarneming. Niet voor niets hebben we het over *zintuigen*. Met deze werktuigen geven we zin, dat wil zeggen betekenis, aan de waargenomen werkelijkheid. Zingeving is het resultaat van de waarneming!

Voelen

Voelen is een tweede basisfunctie van het menselijk bewustzijn. Dat wat wij voelen zijn onze gevoelens, emoties of gemoedstoestanden. De openvolging van onze gemoedstoestanden is ons gevoelsleven. Naarmate we hier meer contact mee weten te maken, is ons gevoelsleven rijker.

We kunnen onze gevoelens verdelen in positieve- en negatieve emoties, ook wel aangeduid als sympathieën en antipathieën. Wanneer we objectief kunnen zijn, dan kunnen we niet anders dan concluderen dat negatieve emoties uitsluitend resulteren in ongewenste effecten. Ze berokkenen onszelf en vaak ook anderen onnodig schade. We doen er allemaal goed aan negatieve emoties tijdig te herkennen en te onderzoeken welke boodschap hierin zit voor ons.

Emoties kunnen we beschouwen als een soort wind die plotseling door ons gevoelscentrum waait. Velen lokaliseren dit gevoelscentrum in ons hart, wat we terug zien in de aanduiding van hartschichten.

Denken

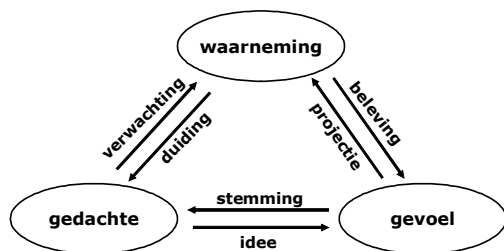
Denken is de basisfunctie die in de menselijke geschiedenis een steeds grotere rol is gaan nemen, zoals ook verderop zal worden toe-

gelicht. De inhoud van ons denken of onze cognitie zijn onze gedachten. Deze basisfunctie wordt ook wel ons verstand genoemd, en veelal getypeerd als mentaal. Ons denken maakt gebruik van logica. Het resultaat van denken zijn bijvoorbeeld ideeën, principes, overtuigingen, uitgangspunten, regels of plannen.

Wisselwerking tussen waarnemen, denken en voelen

Vanuit de drie basisfuncties van het menselijk bewustzijn - perceptie, emotie en cognitie - willen we soms contact maken met anderen. We proberen dan zo dicht mogelijk in de buurt te komen bij wat de ander waarneemt, voelt of denkt. Dat doen we door te communiceren. Cummunis betekent samen zijn, waarin we uitwisseling beogen. We geven daartoe uiting aan onze gewaarwordingen, gevoelens of gedachten. Bij dit uiten kunnen we gebruik maken van spraak (inhoud: de woorden), stem (vorm: intonatie, volume, emotionele lading), schrift, afbeelding, geluid, gebaren, gezichtsuitdrukkingen, lichaamshoudingen of wat we daar nog meer bij willen gebruiken.

Onze uitingen vormen een vertaling van onze oorspronkelijke reacties (bestaande uit onze waarnemingen, gedachten en gevoelens). Het geheel daarvan vormt ons gedrag. Ons gedrag omvat ons doen en laten. Evenzo is ook het geen uiting (durven of willen) geven een manier om ons te uiten.



Onze gedachten, gevoelens en waarnemingen staan nadrukkelijk niet los van elkaar. Ze werken voortdurend op elkaar in. Zo beïnvloedt de verwachting op basis van een gedachte de waarneming, evenals een projectie vanuit een gevoel. Onze stemming als gevolg van ons gevoel beïnvloedt de gedachten. En een bepaald idee kan een gevoel

teweeg brengen. Tot slot kan een waarneming leiden tot een duiding ervan door een gedachte of een beleving ervan door het gevoel. Dit zijn slechts zes voorbeelden van de onophoudelijke interacties tussen waarnemen, denken en voelen, zoals bovenstaand figuur laat zien.

In sommige gevallen wordt de interactie tussen de drie basisfuncties gebruikt - of eigenlijk misbruikt - om een negativiteit te compenseren. Bekend is natuurlijk het overmatig eten of drinken (proeven) door iemand die zich ongelukkig voelt. De stimulering als gevolg van de waarneming door het proeven neemt dan slechts tijdelijk de aandacht even weg van het onplezierige gevoel, wat daarna onvermijdelijk weer onze volle aandacht mag ontvangen.

3.2 Ons astrale lichaam

Ons *astrale* lichaam is een energieveld dat door ons fysieke lichaam naar buiten straalt. Dit energieveld wordt voortdurend gekleurd door de actuele uitstralingen van onze waarnemingen, gedachten en gevoelens. De inhoud van ons dagelijks bewustzijn weerspiegelt zich dus in ons astrale lichaam. De kleuren van ons bewustzijn zien we daarom terug in ons aura. Ons aura is het waarneembare gedeelte van ons astrale lichaam. Ook de vorm van ons aura heeft betekenis, zoals deuken, gaten of uitstulpingen. Getrainde ogen kunnen aura's steeds duidelijker zien, en sommigen doen dit zonder oefening. Via onze tasin kunnen we het begin van een aura voelen als een soort zacht briesje tegen onze handpalm aan. Laten we eens dieper ingaan op de uitstralingen die we via ons aura kunnen waarnemen.

Duiding van de aura

Een aura ziet eruit als een licht of een kring rond iemands hoofd of lichaam. Veelal heeft de aura de vorm van een ei. Een aura kan alle kleuren van het spectrum bevatten. Geoefende of 'geopende' ogen zien in een aura verschillende vormen en kleuren op verschillende plaatsen rond het lichaam.

Aura's zijn de weerspiegeling van iemands gedachten, gevoelens of gewaarwordingen. Aangezien deze inhoud van ons bewust-

zijn aan voortdurende verandering onderhevig is, verandert hiermee ook de aura. De kleuren in de aura hebben allemaal hun eigen betekenis, zoals onderstaande tabel laat zien.

rood	wilskracht, vurig, passie, vitaliteit, lichamelijke activiteit, verlangen, boosheid of nervositeit
oranje	creativiteit, expressiviteit, zelfvertrouwen, drang om succes of resultaat te boeken
geel	zonnig, opgewonden, mentaal, logisch denken, kracht, slim, verwachting, machtsstrijd
groen	genezen, onderwijzen, uithoudingsvermogen, doorzettingsvermogen, sympathiek, liefdevol
blauw	diepe gevoelens, vrede, idealistisch, leiderschap, affectie, communicatie, hoogste idealen volbrengen
paars/ violet	mystiek, vereniging, betovering, charme, dromerig, diep spiritueel inzicht, veel spirituele energie
bruin	praktisch, voorzichtig
zwart	gesloten, veel geheimen
roze	geduldig, dierenliefhebber
grijs	veranderlijk, vredestitcher
neon	extravert, flirterig
wit	hoger ontwikkeld of spiritueel wezen, heeft de eigenschappen van alle kleuren, sterke motivatie, vermogen om te concentreren

Niet alleen de kleuren in een aura hebben een eigen betekenis, ook de positie van deze kleur ten opzichte van het lichaam heeft betekenis, zoals onderstaande tabel laat zien.

linkerkant (toekomst)	De kleur aan de linkerkant is de energie die in iemand binnenkomt. Hoe dichterbij het lichaam, des te eerder deze energie zal inwerken.
midden (ervaring)	De kleur die we boven het hoofd zien, is de kleur van hetgeen iemand op dat moment ervaart.
rechterkant (uiting)	De energie aan de rechterkant is de energie die iemand uitstraalt naar anderen.

Als u begint met het leren zien van aura's, dan is het raadzaam de omstandigheden zo optimaal mogelijk te maken. Kijk naar een persoon voor een witte of lichte achtergrond, want een gekleurde achtergrond zal de kleur van de aura veranderen. Kijk dan naar een vaste plaats, bijvoorbeeld het midden van iemands voorhoofd. Hou dit ongeveer een minuut vol. Verplaats halverwege niet de ogen maar wel de aandacht naar uw buitenste gezichtvermogen. Blijf geconcentreerd en weersta de verleiding om in de rondte te gaan kijken. Als eerste zien we dan een lichte waas om iemand. Door oefening gaan we daarin steeds meer kleuren en vormen zien, conform de betekenissen zoals hierboven is uiteengezet.

3.3 Ons etherisch lichaam

Ons *etherische* lichaam verbindt de andere lichamen en zorgt voor de doorvoer van energieën. Hiertoe maakt het etherische lichaam gebruik van de energiewielen (chakra's) en energiebanen (ook wel meridianen of nadi's genoemd). Via het energienetwerk van het etherische lichaam wordt ons waarnemen, denken en voelen energetisch gevoed, en daarmee eveneens ons astrale lichaam. Een verzwakking in ons etherisch lichaam, waardoor er gaatjes of scheurtjes komen, heeft ernstige gevolgen voor onze gezondheid.

Via ons (dagelijkse) bewustzijn kunnen we de drie buitenste lichamen beïnvloeden. Onze waarnemingen, gedachten en gevoelens zijn van invloed op ons fysieke, astrale en etherische lichaam. De twee binnenste lichamen zijn voor ons gewone bewustzijn niet toegankelijk. Deze lichamen zijn verbonden aan respectievelijk ons *onderbewustzijn* en ons *bovenbewustzijn*, waarover zodadelijk meer.

3.4 Ons causale lichaam

In ons *causale* lichaam huist onze ziel. Soms wordt dit lichaam ook wel het Akasha-lichaam genoemd, en met aanduiding Akasha *Records* wordt dan verwezen naar onze ziel. Met de uit het Sanskriet afkomstige aanduiding Akasha wordt verwezen naar de oorspronke-

lijke Goddelijke Bron. Het causale lichaam kan het astrale lichaam reguleren, onderhouden en ideeën toezenden. Het causale lichaam beschermt ons, onderwijst ons en kent geen moraal.

Onze ziel behoort tot het domein van ons onderbewustzijn. Ons onderbewustzijn betreft alles dat ooit bewust of onbewust door ons is waargenomen, gedacht of gevoeld en zich ergens op onze 'harde schijf' heeft genesteld. Deze harde schijf is alleen niet zomaar toegankelijk. Dit wordt ook wel voorgesteld als het deel van de ijsberg dat zich onder de waterspiegel bevindt. In dit onderwatergedeelte bevindt zich onze ziel. Onze ziel is eigenlijk ons onsterfelijke lange-termijn-geheugen. Hierin zitten al onze ervaringen opgeslagen, ook van alle voorgaande levens. Onze ziel is als een waterdruppel verbonden met alle andere zielen in een oneindige oceaan van ontelbare zieledruppels.

3.5 Ons lichtlichaam

In essentie zijn wij pure geest. We noemen dit ook wel ons lichtlichaam of kristallichaam, maar eigenlijk is het geen lichaam meer. We zijn in de kern niets anders dan (levens-) licht met allemaal een unieke kleurencombinatie. Onze essentiële kern duiden we aan als ons onvergankelijke karakter. Ons karakter zien we terug in de werking van al onze lichamen, en geeft dus ook kleur aan onze vergankelijke persoonlijkheid. De energetische blauwdruk voor ons karakter vinden we in de individuele levensenergieën van onze geest. Het woord individu betekent ondeelbaar. Zo kan ons karakter niet worden gedeeld, terwijl we onze persoonlijkheid kunnen afpellen als een ui totdat er niets meer van over is.

Onze energetische blauwdruk behoort tot het domein van ons bovenbewustzijn, onze geest. Onze geest wordt ook wel ons *hogere zelf* genoemd (of essentie), in vergelijking met onze persoonlijkheid als ons lagere zelf. Via onze intuïtie maken we contact met onze geest, met bijvoorbeeld naastenliefde en gelijkmoedigheid als resultaat. Onze geest is als een heel bijzondere supercomputer, verbonden aan een razendsnel Cosmisch netwerk, die voor de meesten stilletjes op de achtergrond draait. De oorsprong van wat wij creativiteit, in-

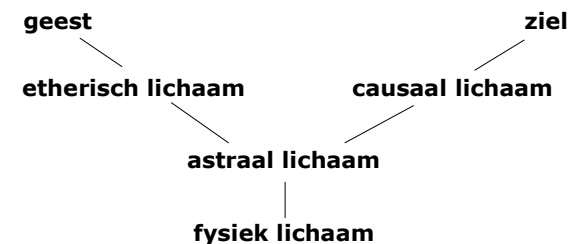
spiratie en intelligentie noemen ligt dan ook in onze geest. Dus laten we daarbij intelligentie niet verwarren met het denkvermogen of het vermogen om na te praten. Onze geest wordt ook wel aangeduid als *spirit*, wat we terugzien in het woord spiritualiteit. Spiritualiteit gaat over leren leven vanuit onze geest, onze spirit, ons hogere zelf, onze essentie, onze natuur of ons ware karakter.

3.6 Drie-eenheid van lichaam, geest en ziel

We beschikken dus over vijf lichamen. En onze gezondheid (van deze lichamen) is een gevolg van balans in en tussen drie gezondheidspijlers. Hoe zit dat dan precies?

Onze vijf lichamen kunnen we visualiseren als een geheel van concentrische cirkels, waarbij het meest lichte lichaam - ons lichtlichaam of onze geest - de kern vormt als meest binnenste cirkel. Ons fysieke lichaam als meest zware lichaam wordt daarbij de buitenste cirkel. Iedere volgende cirkel wordt beïnvloed door de meer innerlijke cirkel (s).

Naast deze zienswijze van concentrische cirkels kunnen we ook een drie-eenheid terugzien in de werking van onze vijf (fijnstoffelijke) lichamen. In deze complementaire zienswijze neemt ons astrale lichaam een centrale plaats in. In ons astrale lichaam komen namelijk de energieën samen van ons etherisch lichaam (en daarachter onze geest), ons causale lichaam (met daarin onze ziel) en ons fysieke lichaam. Via de werking van ons astrale lichaam zien we heel duidelijk de drie-eenheid van (fysiek) lichaam, geest en ziel terug. Onderstaand figuur laat dit zien.



De driedeling in (fysiek) lichaam, geest en ziel is in de Salveologie uitgewerkt in drie afzonderlijke gezondheidspijlers: de energetische-, de emotionele- en de elementaire gezondheidspijler. Met nadruk gaat het hier feitelijk om een drie-eenheid, aangezien deze drie pijlers voortdurend en op meerdere niveaus tegelijk op elkaar inwerken. Zodadelijk zal daarvan een illustratief voorbeeld worden gegeven.

Elk van de drie gezondheidspijlers is via de werking van de (fijnstoffelijke) lichamen verbonden met de werking van ons bovenbewustzijn (geest), onderbewustzijn (ziel) en het bewustzijnsniveau wat daar tussen zit. Dit tussenbewustzijn komt overeen met ons (gewone) dagelijkse bewustzijn.

Wat de Salveologie nog krachtiger maakt is dat ze deze driedeling - die feitelijk dus een drie-eenheid is - ook terug laat komen in de drie basisfuncties van ons tussenbewustzijn, namelijk het bewustzijnsniveau dat gekoppeld is aan ons fysieke lichaam. Deze drie functies, te weten waarnemen, denken of voelen, zijn eveneens verbonden met ieder een aparte gezondheidspijler. Onderstaande tabel geeft deze relaties weer.

gezondheidspijler:	basisfunctie:	verbonden met:
energetisch	denken	bovenbewustzijn
emotioneel	voelen	onderbewustzijn
elementair	waarnemen	tussenbewustzijn

Hiermee kunnen we gelijk veel onduidelijkheid verklaren en daarmee oplossen. Zo is het ons gewone, dagelijkse denken in ons tussenbewustzijn volstrekt van een andere orde dan het hogere denken vanuit ons bovenbewustzijn. Bij het hogere denken horen zaken als intuïtie, creativiteit en intelligentie. Bij het lagere denken horen zaken als logica en redeneervermogen. Velen husselen deze volstrekt verschillende bewustzijnsniveaus door elkaar. Zo heeft de reguliere psychologie geen idee wat intelligentie is. Toch zijn denken en geest energetisch aan elkaar verbonden, en maken ze daarom beiden deel uit van dezelfde gezondheidspijler.

Evenzo worden gevoel en ziel door velen door elkaar gehusseld. Iemand die ernstige emotionele averij heeft opgelopen spreekt snel van een kras op de ziel, of soms zelfs een voetafdruk. Emotioneel gezien kan een dergelijke ervaring of levensles een diepe indruk achter laten op onze ziel. Maar zolang we geen benul hebben van ons onderbewustzijn kunnen we ons beter beperken tot zaken die we wel doorgronden. Ook hierin biedt de reguliere psychologie geen helpende hand, om over de doodzieke psychiatrie maar helemaal te zwijgen. Het boek *Wetenschap van de ziel* is geschreven om hierin weer gezamenlijk zuiverheid te gaan creëren (zie bladzijde 156 van dit boek).

Onderstaande tabel vat enkele hoofdbegrippen per gezondheidspijler samen. Ook worden daarin de vijf lichamen gekoppeld aan de drie gezondheidspijlers.

gezondheidspijler 1	gezondheidspijler 2	gezondheidspijler 3
energetisch	emotioneel	elementair
<i>geest</i>	<i>ziel</i>	<i>lichaam</i>
<i>lichtlichaam:</i> - Oerenergieën <i>etherisch lichaam:</i> - hara - nadi's - chakra's - meridianen - kundalini <i>astraal lichaam:</i> - aura - tridosha's - spijsverteringsvuur	<i>causaal lichaam:</i> hormonen: - cortisol - melatonine - serotonine enzymen klieren: - epifyse - hypofyse - amygdala	<i>fysiek lichaam:</i> - lichaamscellen - celzouten - immuunsysteem - slijm- en botvliezen - speekselklieren - organen - bloed - spierweefsel - vet - kraanbeen - botten en zenuwen - sperma en ovum

Deze kernbegrippen zullen hierna per gezondheidspijler in een apart hoofdstuk uiteen worden gezet. Het is dit geheel waar we mee te maken hebben wanneer we het over gezondheid hebben. Het nieuwe

vakgebied Salveologie heeft als doel om deze samenhang inzichtelijk en begrijpelijk te maken, zodat echt werk gemaakt kan worden met het herstellen en verder bevorderen van de gezondheid van alle mensen op Aarde.

In hun (wissel-) werking grijpen de drie gezondheidspijlers voortdurend op elkaar in. Dit gebeurt gelijktijdig en op meerdere niveaus. Om een indruk te geven van deze voortdurende interactie tussen de drie gezondheidspijlers volgt hier een voorbeeld. Alle begrippen die hieronder (terloops) worden genoemd, komen dus verderop in dit boek uitgebreid aan de orde. Hier volgt het beloofde voorbeeld.

De subtiele energieën (gezondheidspijler 1) bepalen, in gezondheidspijler 2, de onderlinge verhouding tussen de hormoonspiegel van het cortisol en de chemische enzymenwaarden in het fysieke lichaam (gezondheidspijler3), maar ook die van de melatonine, de serotonine en de cortisol in de epifyse, hypofyse en de amygdala. Dit werkt ook door in nog niet verwerkte emoties of losgelaten stress (in gezondheidspijler 2), want het legt door de negatieve inwerking de slijm- en botvliezen en de speekselklieren (in gezondheidspijler 3) een blokkade op. Dit alles werkt in gezondheidspijler 3 niet alleen door in de opbouw van specifiek kernweefselopbouw in het fysieke lichaam, maar ook op de effectieve functie van het spijsverteringsvuur, evenals dat van het immuunsysteem. Daarbij opgeteld zorgen de negatieve invloeden van de door de mens ontwikkelde elektromagnetische stralingen, alsmede de verdere gevolgen daarvan, voor energetische blokkades (in pijler 1). Dit zorgt ervoor dat deze mensen het altijd koud hebben, omdat de drievoudige verwarmers (onze innerlijke thermostaat genaamd kundalini) het niet doet. Ook is men dan altijd moe en heeft deze mens dan altijd pijn. Dit alles is dan 24 uur per dag gaande. Maar verder is alles gelukkig goed!

Wellicht kunt u (glim-) lachen om deze laatste opmerking. Bedenk daarbij dat lachen erg gezond is. Lachen helpt ons om zaken los te laten. Door los te laten, laten we de natuur in ons haar natuurlijke werk doen. Deze natuurlijke werking wil de Salveologie u graag tonen. De volgende drie hoofdstukken bespreken ieder één van de drie gezondheidspijlers.

4. De energetische gezondheidspijler

De energetische gezondheidspijler gaat over de levensenergieën in ons. Aan deze levensenergieën worden veelal verschillen namen gegeven, zoals prana, ch'i, qi of ki, maar hiermee wordt (in hoofdlijnen) telkens hetzelfde bedoeld. Hier hanteren we gewoon de aanduiding levensenergie of kortweg energie.

De levensenergieën stromen door al onze (fijnstoffelijke) lichamen en verbinden zo ons lichtlichaam via ons causaal lichaam, etherisch lichaam en astraal lichaam met ons fysieke lichaam. In ons ligt de oorsprong van alle levensenergieën in de energetische blauwdruk van onze geest. De eerste paragraaf van dit hoofdstuk laat daartoe zien hoe de Oerenergieën uit de Cosmos de basis hebben gelegd voor de oorspronkelijk levensenergieën in onze geest. Daarbij zullen we zien dat het energetische karakter (van onze geest) van ieder van ons heel nauwkeurig (en ook nog eens heel eenvoudig) kan worden getypeerd.

De energetische blauwdruk van onze geest werkt door in alle 'onderliggende' lichamen. Het eerstvolgende fijnstoffelijke lichaam is ons causale lichaam, waarin onze ziel is gehuisvest. In dit lichaam zijn vooral de emotionele energieën werkzaam. De werking hiervan wordt besproken in het volgende hoofdstuk, waarin de emotionele gezondheidspijler centraal staat.

Het daarop volgende fijnstoffelijke lichaam wordt veelal aangeduid als ons etherische lichaam. Dit is het lichaam van de energievielen (*chakra's*) en de energiebanen (in China en Japan aangeduid als *meridianen* en in India als *nadi's*). De tweede paragraaf van dit hoofdstuk beschrijft de energetische werking van ons etherische lichaam.

Daarna komt ons astrale lichaam. Dit is het lichaam van onze energetische uitstralingen. Een deel van deze uitstralingen kunnen we waarnemen als iemands aura. De derde paragraaf van dit hoofdstuk beschrijft de energetische werking van ons astrale lichaam.

Tot slot werken alle energieën, vanaf de geest tot en met het astrale lichaam, door in ons fysieke lichaam. De werking van ons fysieke lichaam wordt besproken in het zesde hoofdstuk, waarin de

elementaire gezondheidspijler (van vlees en bloed) centraal staat.

Zoals gezegd komen de Oerenergieën via het energetische karakter van onze geest tot leven in ons. Maar hoe gaat dit dan precies? En hoe verlopen vervolgens de energiestromen in ons etherische en as-trale lichaam? Dit hoofdstuk heeft als doel deze vragen kristalhelder te beantwoorden.

4.1 Het ontstaan van de energetische blauwdruk

Laten we maar beginnen bij het begin, dus bij de oorsprong van het Al en het Alles. Aan de Oeroorsprong kunnen we een bepaalde naam geven, wanneer we dat willen. Namen die veel gebruikt worden zijn bijvoorbeeld God, Tao, Allah, Brahman, Bron, Schepper, Absolute Eénheid of kortweg Eénheid. Dit is de Oorspronkelijke Oerkracht waaruit alles, overal in de Cosmos, is opgebouwd. We kunnen deze Goddelijke, alom aanwezige Oertrilling ook aanduiden als Natuur, Licht, Leven of Liefde. Dit zijn echter allemaal verschillende namen voor één en dezelfde Oeroorsprong van het Al en het Alles.

Wanneer we deze Goddelijke Eénheid van het Al en het Alles verde-len in twee tegengestelde energiedelen dan zien we in het Al en het Alles een lichte zijde en een donkere zijde, conform de Wet van Po-lariteit. Laten we de lichte energie nu eens *Yang* noemen en de don-kere zijde *Yin*.

Conform de Wet van de Complementariteit vullen Yin en Yang elkaar aan. Ze maken samen op een dynamische wijze één geheel. Dit zien we heel mooi terug in het symbool voor Yin en Yang, waar-bij het 'zaad' van Yin zich tevens bevindt in het hart van Yang, en omgekeerd:



Alles in de natuur heeft een Yin- en een Yang-kant. En ieder Yin- of Yang-aspect kan weer worden verdeeld in opnieuw Yin en Yang.

Yin en Yang scheppen elkaar, ze controleren elkaar en gaan in elkaar over.

De oorspronkelijke betekenis van Yang en Yin verwijst naar de zon- en schaduwzijde van een berg. De berg beweegt (vrijwel) niet ten opzichte van de gehele planeet Aarde of Gaia, maar door de draaiing van Gaia om haar as verandert voortdurend de beschijning van de berg door de Zon.

Yin en Yang hebben afgezien van donker en licht vele andere betekenissen, waarvan onderstaande tabel er enkele laat zien.

	Yin	Yang
<i>tendens</i>	uitzetting	samentrekking
<i>effect</i>	verspreidt	concentreert
<i>actie</i>	remt af	versnelt
<i>licht</i>	donker	helder
<i>omvang</i>	niets	alles
<i>structuur</i>	ruimte	tijd
<i>inhoud</i>	leeg	vol
<i>geslacht</i>	vrouwelijk	mannelijk
<i>lading</i>	negatief	positief
<i>beweging</i>	statisch	dynamisch
<i>aard</i>	passief	actief
<i>richting</i>	rechts	links
<i>kenmerk</i>	zachter	harder

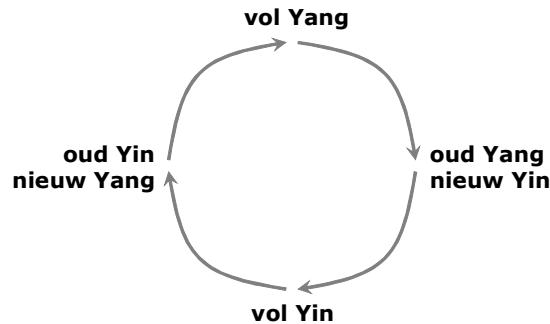
We kunnen stellen dat Yang van boven komt, en Yin van onderen. Voor onze realiteit in dit leven op onze moederplaneet Aarde komt dus Yang uit de Hemel en Yin uit de kern van onze moederplaneet. Wij, Aardlingen, vormen de verbindingsschakel tussen Boven en Onder, oftewel tussen Hemel en Aarde.

yang



yin

De bewegingen van Yin en Yang vormen samen een dynamische, onophoudelijke cyclus van opgang en neergang. Helemaal boven is sprake van volledig Yang, en helemaal onderaan van volledig Yin. De bewegingscyclus van Yin en Yang komt neer op een voortdurende afname van Yin gekoppeld aan een overeenkomstige toename van Yang, en omgekeerd. Dit is de eeuwig durende Cosmische Cyclus, conform de Wet van Ritmische Beweging. Onderstaand figuur laat dit zien.



Vol Yang komt overeen met de kracht van de Hemel. Dit is voor ons de kracht van de Zon, oftewel de Oerenergie *Vuur* of *agneya* in het Sanskriet. Algemene kenmerken van Vuur zijn warmte en uitzetting. De uitzetting van Vuur heeft tot gevolg dat er een *elektrisch* veld ontstaat, een veld eigen aan de Oerenergie Vuur. Vuur is de kracht om vast in vloeibaar of gas en terug te transformeren.

Vol Yin betreft de Oerkracht die onder ons is. Het fysieke lichaam van onze moederplaneet Gaia bestaat voor driekwart uit water, evenals ons eigen fysieke lichaam. Vol Yin komt daarom overeen met de Oerenergie *Water* of *apaya* in het Sanskriet. Water is het tegengestelde van Vuur. Mensen die voortdurend botsen zijn immers als water en vuur. De ene Oerenergie kan niet bestaan zonder het andere. Algemene kenmerken van Water zijn kou en krimp. Het krimpen van Water heeft tot gevolg dat er een *magnetisch* veld ontstaat. De positieve polariteit van Water is levenwekkend en voedend. De negatieve kant van Water is oplossend, ontbindend en verrottend.

Water symboliseert verandering en vertegenwoordigt de vloeibare staat.

We zien de Oerenergie Vuur ook terug in de Goddelijke Vonk waaruit onze geest is ontstaan. Ook de Heilige Geest wordt afgebeeld met behulp van Vuur. En de Oerenergie Water zien we terug in de zieleddruppel, afkomstig uit de Goddelijke Oceaan waarin alle zielen één zijn. Ook in ons is het Vuur boven (in onze geest of bovenbewustzijn) en is het Water onder (in onze ziel of onderbewustzijn).

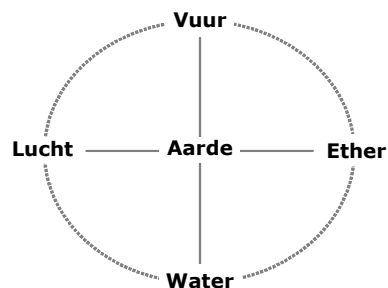
De Oerenergieën Water en Vuur staan, zoals gezegd, lijnrecht tegenover elkaar. De neutrale Oerenergie, die zorgt voor evenwicht tussen Vuur en Water, is *Lucht* of *vayu* in het Sanskriet. De Oerenergie Lucht is de regulerende kracht tussen de uitzetting van Vuur en het krimpen van Water. De positieve polariteit heeft Lucht gekregen van Vuur, de opbouwende warmte. De negatieve pool, afkomstig van Water, is de vochtigheid, die na verloop van tijd afbrekend is. Lucht brengt Vuur en Water tot leven. Zonder lucht gaat het vuur immers uit, en is het water levenloos. Lucht is mobiel en dynamisch.

De vierde Oerenergie is *Aarde* of *parthiva*. De Oerenergie Aarde is ontstaan uit de vorige drie Oerenergieën en hun inwerking op elkaar. Via de Oerenergie Aarde kunnen de andere drie Oerenergieën werkelijk zaken verwezenlijken. Aarde geeft dus een concrete vorm aan het leven. Dankzij de Oerenergie Aarde kennen we lengte, breedte en hoogte, en daarmee ook inhoud en gewicht. Al deze aspecten drukken we uit in aardse maten. De Aarde vertegenwoordigt dus de vaste staat. Het staat voor stabiliteit, duurzaamheid en ook starheid.

De Oerenergie die in het voorgaande nog niet is genoemd is *Ether*. Ether is de Oerenergie die alles doordringt en volop aanwezig is in wat wij vacuüm noemen. Uit een vacuüm ruimte is alle Lucht weggezogen, maar Ether is zo ijl dat we deze Oerenergie niet kunnen opzuigen, wegblazen of laat staan vastpakken. Ether zorgt voor de geleiding van (elektromagnetische) krachten wat resulteert in wat wij straling noemen. Zouden we, theoretisch gesproken, alle Ether uit een ruimte verwijderen, dan kan de straling zich niet door deze ruimte verplaatsen. Ether zorgt ervoor dat de stralingsenergie van Zon - ons broodnodige Vuur - onze moederplaneet Gaia kan bereiken. Ook

alle andere Cosmische energieën bereiken ons via Ether. Ether is de ruimte waarin alles plaats vindt.

Ether was oorspronkelijk in het Sanskriet *akasha*. Akasha verwijst naar de oorspronkelijke Goddelijke Bron van al wat bestaat, zoals reeds aangegeven. Uit Ether zijn de vier andere Oerenergieën ontstaan. Ether is de oorsprong van alle uiterlijke- en innerlijke werelden. Ether is de sfeer der oorzaken. Het is het Al en het Alles. Ether of sfeer kunnen we ervaren en beleven, maar, zoals gezegd, dus niet vastpakken of meenemen.



De vijf Oerenergieën, zoals weergegeven in bovenstaand figuur, liggen ten grondslag aan alles dat bestaat in de Cosmos. Ook in ons vinden we de vijf Oerenergieën onmiskenbaar terug, zoals bijvoorbeeld in de werking van onze geest en onze (fijn-) stoffelijke lichamen. Onderstaande tabel laat dit zien.

geest	Vuur
causaal lichaam	Water
etherisch lichaam	Ether
astraal lichaam	Lucht
fysiek lichaam	Aarde

Elementaire energieën

Op onze moederplaneet Gaia heeft het samenspel van deze vijf Oerenergieën geresulteerd in vijf elementaire energieën, ook wel dynamische basiselementen genoemd of kortweg *elementen*. Helaas begrijpen weinigen de relaties tussen de vijf Oerenergieën en de vijf

elementen, die om de verwarring nog groter te maken, soms ook nog eens dezelfde namen hebben. Daarom schrijven we hier de Oerenergieën consequent met een beginhoofdletter, en de elementaire energieën met een kleine beginletter.

De Oerenergie Vuur is vol Yang en dus neerwaarts gericht, zoals we hierboven hebben gezien. De Oerenergie Vuur komt op onze planeet echter tot uiting in het element *vuur* met juist een stijgende of opwaartse beweging. Vuur gaat immers omhoog. Het element vuur werkt van beneden naar boven en is dus vol Yin! We zien dit ook terug in een vurige uitstraling. Het brengt ook de energie omhoog bij alles en iedereen die geraakt worden door dit vuur.

Ook hebben we hierboven gezien dat de Oerenergie Water vol Yin is en dus opwaarts is gericht. De werkingsrichting van het element *water* is daarentegen naar beneden, en dus vol Yang. We kunnen daarbij aan de regen denken, of aan watervallen. Water is altijd dalend, tot op het peil van het grondwater. Water werkt omgekeerd aan vuur. Water heeft een koude uitstraling. Water brengt dan ook de energie omlaag bij alles en iedereen dat wordt beïnvloed door het water. Zo schorten de warmbloedige Aardbewoners, indien dit mogelijk is, veelal hun buitenactiviteiten op totdat de regen is gaan liggen.

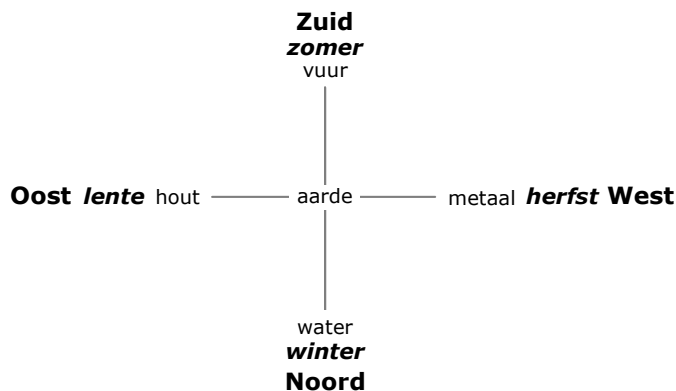
De Oerenergie Aarde komt op onze moederplaneet tot uiting in het element *aarde*. Laten we, om verdere verwarring te voorkomen, onze moederplaneet maar consequent aanduiden als Gaia, want anders lopen straks drie betekenissen van 'Aarde' door elkaar, waarvan er twee beginnen met een hoofdletter. Theoretisch gezien zijn deze drie betekenissen nauw met elkaar verbonden. De Oerenergie Aarde vormt de basis van het ontstaan van de planeet Aarde (dus liever: Gaia) waarvan haar aarde (onze grond) een essentieel element vormt in de eeuwigdurende levenskringloop, zoals we zodadelijk zullen zien.

De Oerenergie Lucht brengt de Oerenergieën Water en Vuur tot leven, zoals we hebben gezien. De inwerking van de Oerenergie Lucht op het element aarde met behulp van de elementen vuur en water resulteert in het element *hout*. Zo heeft een boom (hout) grond (aarde), grondwater (water), zonlicht (vuur via de Ether) en zuurstof (in de Lucht) nodig om te kunnen groeien. Het element hout staat

voor uitbreiding. De werking van dit element is naar buiten gericht. Evenzo wil Lucht altijd naar buiten en om zich zo te kunnen uitbreiden.

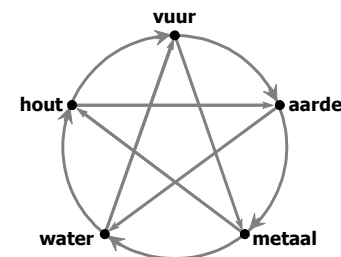
De Oerenergie Ether zorgt voor geleiding van (elektromagnetische) krachten. Welk element doet hetzelfde? Precies, metaal. De kwaliteiten van de Oerenergie Ether zien we terug in het element *metaal*. Ether verbindt alles met elkaar en is dus feitelijk naar binnen gericht. Op onze moederplaneet Gaia hebben we ons - aanvankelijk - onderling verbonden met behulp van het element metaal. Denk maar aan de metalen spoorlijnen, en daarna aan de metalen stroomdraden en de metalen communicatielijnen. Tegenwoordig zijn we, waar mogelijk, overgestapt van de metalen draden naar de draadloze Etherverbindingen. Zo zien we heel erg mooi dat de werking van metaal in het verlengde ligt van die van de ('vergeten') Ether. Wist u overigens dat we het aan Albert Einstein te danken hebben dat we in het Westen het bestaan van Ether zijn 'vergeten'?

Wanneer we in de figuur van de vijf Oerenergieën deze Oerenergieën vervangen door de overeenkomstige elementaire energieën, dan vallen daarmee tevens de vier windrichtingen (op het Noordelijk halfrond) en vier seizoenen op hun plaats. Onderstaand figuur laat dit zien.



De opstijgende, warme energie van het element vuur zien we in het Zuiden en in de zomer. De dalende, koude energie van het element water zien we in het Noorden en in de winter. De uitbreidende, groeiende energie van het element hout zien we in het Oosten en in de lente. En de samentrekkende, concentrerende energie van het element metaal zien we in het Westen en in de herfst.

De vijf elementen werken voortdurend op elkaar in. Onderling hebben deze vijf elementen twee soorten relaties. Allereerst voedt ieder element een volgend element in de eeuwigdurende levenskringloop. Het voedende element is als een 'ouder', en het element dat wordt gevoed als het 'kind'. Daarnaast wordt ieder element beheerst door een ander element. Het beheersende element is als een 'grootouder', en het element dat wordt beheerst als het 'kleinkind'. Onderstaand figuur toont beide kringlopen, waarbij de cirkel wordt gevormd door de voedende cyclus en het pentagram (de vijfhoek) door de beheersende cyclus.



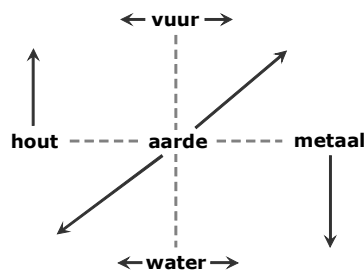
De voedende cyclus is als volgt. *Water voedt hout*. Zo voedt de regen de bomen. *Hout voedt vuur*. Willen we het kampvuur laten doorbranden, dan gooien we er geregeld hout op. *Vuur voedt aarde*. Het vuur levert het as voor aarde. *Aarde voedt metaal*. In de aarde wordt het metaal voortgebracht. *Metaal voedt water*. Zo onttrekt het metaal als eerste water aan de vochtige lucht. En daarmee is de voedende cyclus rond.

De beheersende of remmende cyclus kan op een zelfde manier worden verwoord. Het water kan het vuur doven en ontbranding tegengaan. Het vuur kan het metaal laten smelten. Het metaal kan het hout splijten. Het hout kan de aarde stutten. En de aarde kan het wa-

ter tegenhouden en een overstroming voorkomen. En zo is ook de beheersende cyclus rond.

element	werking	kleur	vorm	
<i>water</i>	dalend	zwart	∪	hol
<i>hout</i>	uitbreidend	groen		lang
<i>vuur</i>	stijgend	rood	∧	punt
<i>aarde</i>	stabiliserend	geel	—	plat
<i>metaal</i>	samentrekkend	wit	∩	bol

In de eeuwigdurende levenskringloop voeden en beheersen de vijf elementen elkaar onophoudelijk. Daardoor zijn alle energieën steeds in beweging. Ze dalen, breiden zich uit, stijgen, stabiliseren zich, trekken zich samen om daarna weer te dalen, enzovoorts. Ieder element heeft ook een typerende kleur. Het koude, rimpelloze water in de winter heeft de antikleur zwart. Het volop groeiende hout in de lente kleurt groen door alle bladeren. De warme zomerzon kleurt de bleke huid rood. Pure, droge aarde is geel, zoals we op het strand zien. En het glimmende metaal weerkaatst alle kleuren, die allemaal aanwezig zijn in de omnikleur wit.



Wanneer we de vijf dynamische elementen afbeelden op twee dimensies, dan zien we verschillende bewegingsrichtingen van ieder element. Vuur en water bewegen respectievelijk boven en onder. De beweging van aarde kunnen we diagonaal weergeven, van linksonder naar rechtsboven. Hout groeit naar buiten en omhoog. En metaal beweegt naar binnen, naar omlaag. Bovenstaand figuur geeft dit weer.

De vijf elementen geven op deze manier eveneens betekenis aan de acht windrichtingen. Onderstaande tabellen tonen deze relaties.

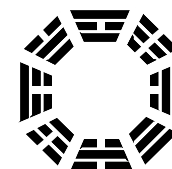
ZO	Z	ZW
O		W
NO	N	NW

hout	vuur	aarde
hout	aarde	metaal
aarde	water	metaal

Bovendien kunnen we ook het symbool van Yin en Yang op deze drie bij drie matrix leggen, om daarna te zien dat al deze matrices samengevat worden in het symbool van de *Bagua*, zoals we zodadelijk zullen zien.

Yin	Yin	Yin
Yang		Yin
Yang	Yang	Yang

De Bagua wordt weergegeven in onderstaand figuur. De Bagua vormt de basis voor *Feng Shui*. Iedere richting wordt daarin gekenmerkt door een unieke combinatie van drie (on-) doorbroken lijnen - een zogeheten *trigram*. De ondoorbroken lijn staat voor Yang en heeft een positieve lading. De doorbroken lijn staat voor Yin en heeft een negatieve lading. Door de ladingen van de drie lijnen met elkaar te vermenigvuldigen, krijgen we de lading van het trigram als resultaat.



De acht windrichtingen hebben niet alleen een eigen trigram, maar ook een typerend cijfer en een typerende aanduiding (die in sommige gevallen gelijk is aan die van de Oerenergie). Onderstaande tabel laat dit zien.

N	NO	O	ZO	Z	ZW	W	NW
1	8	3	4	9	2	7	6
Water	Berg	Donder	Wind	Vuur	Aarde	Meer	Hemel

Verder vormen twee trigrammen tezamen een hexagram. In totaal zijn er 64 verschillende hexagrammen (acht trigrammen maal acht trigrammen), die allemaal een unieke betekenis hebben, zoals de *I Tjing* ons laat zien.

Wanneer we de cijfers in de overeenkomstige windrichting in een drie-bij-drie matrix plaatsen, met het cijfer 5 in het midden, dan zien we iets heel bijzonders. Iedere optelling - horizontaal, verticaal en diagonaal - geeft telkens de zelfde som. Deze matrix wordt daarom dan ook wel het Magisch Vierkant genoemd. Onderstaande drie-bij-drie matrix toont het Magisch Vierkant.

4	9	2
3	5	7
8	1	6

De volgorde van deze negen cijfers tonen ons het Pad van Transformatie, zoals weergegeven in onderstaande tabel.

1	Yang		het onpeilbare	gevaarlijk	Water	oriënteren
2	Yin		het ontvangende	toegewijd	Aarde	conserveren
3	Yang		het opwindende	bewegend	Donder	produceren
4	Yin		het zachtmoedige	indringend	Wind	investeren
5						waarderen
6	Yang		het scheppende	sterk	Hemel	incasseren
7	Yin		het blijmoedige	vrolijk	Meer	ordenen
8	Yang		het stilhouden	rustend	Berg	vernieuwen
9	Yin		het zich-hechtende	lichtend	Vuur	presenteren

Energetische dynamiek in de tijd

Deze negen cijfers kleuren tevens onze cyclische tijdsbeleving. Iedere nieuwe tijdsperiode heeft telkens het volgende cijfer. Daarbij zien we zowel een Yin-lijn, waarin de cijfers oplopen, en een Yang-lijn met aflopende cijfers voor iedere volgende tijdsperiode. Het kalenderjaar 2004, bijvoorbeeld, was in de Yin-lijn het cijfer 1. Doorgaans wordt voor ons de Yang-lijn gebruikt om de tijdsvlakken te typeren, omdat deze in onze tijd en plaats dominant is. Onderstaand tabel toont de Yang- en Yin-cijfers voor de huidige kalenderjaren, waarbij een volgend jaar telkens op 4 februari begint.

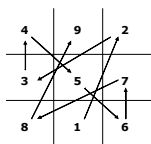
	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Yang	5	4	3	2	1	9	8	7
Yin	1	2	3	4	5	6	7	8

Ook iedere maand heeft een typerend cijfer. Dit maandcijfer is gerelateerd aan het jaarcijfer. Onderstaande tabel laat de Yang-maandcijfers zien.

jaarcijfers:	9 6 3	8 5 2	7 4 1
4 feb. – 5 mrt.	5	2	8
6 mrt. – 4 apr.	4	1	7
5 apr. – 5 mei	3	9	6
6 mei – 5 jun.	2	8	5
6 jun. – 7 jul.	1	7	4
8 jul. – 7 aug.	9	6	3
8 aug. – 7 sep.	8	5	2
8 sep. – 8 okt.	7	4	1
9 okt. – 7 nov.	6	3	9
8 nov. – 7 dec.	5	2	8
8 dec. – 5 jan.	4	1	7
6 jan. – 3 feb.	3	9	6

Het Yang-jaarcijfer waarin dit boek is geboren is een 9. De exacte publicatiedatum valt tussen 5 april en 5 mei. Het Yang-maandcijfer voor dit boek lezen we in bovenstaande tabel af en is dus een 3.

De cijfers 1 tot en met 9 maken telkens steeds dezelfde beweging door het Magisch Vierkant. Hiertoe wordt het woord *huis* gebruikt. Elk van de negen vaste posities in het Magisch Vierkant is dus een 'huis'. Onderstaand figuur toont deze onophoudelijke Yin-beweging door de negen huizen, waarbij na huis 9 weer huis 1 volgt. In onze tijd en plaats is de Yang-beweging dominant, en gaat onze tijdsbeweging dus telkens tegen de pijlrichting in.



Huis 1 - Water energie laag (wintertijd)	Wees voorzichtig met het beginnen van grote dingen. Benut dit huis voor bezinning, studeren en nadenken over de toekomst.
Huis 2 - Aarde energie leeft op	In dit huis is luisteren heel erg belangrijk. Gebruik deze periode om mogelijkheden te verkennen en de gewenste toekomst uit te tekenen.
Huis 3 - Donder energie op volle kracht (begin lente)	Weet in dit huis waarheen te gaan en wat te doen. De effecten van keuzes die in dit huis worden gemaakt zullen vrij duurzaam zijn.
Huis 4 - Wind volop energie (einde lente)	Verander in dit huis niet van koers. Neem niet te veel hooi op de vork. En blijf geconcentreerd.
Huis 5 - Midden energie in rust	Blijf in dit huis stil en vermijd belangrijke veranderingen of omwenteling. Voor het aanpakken van belangrijke problemen is dit huis zeer geschikt.
Huis 6 - Hemel levendige energie (einde herfst)	Blijf ook in dit huis geduldig geconcentreerd op het doel. In dit huis worden de vruchten geplukt van de voorgaande activiteiten en intenties.
Huis 7 - Meer vreugdevolle energie (begin herfst)	Vier feest in dit huis. Tref tevens voorbereidingen voor op het volgende huis. Wees bedacht op oppervlakkigheid en trivialiteit.
Huis 8 - Berg geladen energie	Besteed aandacht aan communicatie (vanuit de grot). Voer geen veranderingen door. Geef in dit huis niet toe aan verlangens.
Huis 9 - Vuur ontladende energie (volop zomer)	Benut in dit huis de kans op bekendheid. Blijf wederom geconcentreerd. Wees hierin niet overhaast, om snelle opbranding te voorkomen.

Ieder huis heeft een eigen energie. Het is raadzaam onszelf af te stemmen op deze energie. Ieder huis vraagt dus om een aangepaste levensstijl. Bovenstaande tabel vat de aanbevolen levensstijl per huis kort samen. Daarbij wordt per huis tevens de dominante soort energie omschreven. En voor de beeldvorming wordt waar dit toepasselijk is eveneens een relatie gelegd met de seizoenen.

De negen energieën maken een onophoudelijke reis door de negen huizen. De huizen veranderen nooit van positie in het Magisch Vierkant. Echter, zodra een energie zich in een huis bevindt, dan ontstaat daardoor een nieuwe ordening van de overige energiecijfers. Het cijfer van het betreffende huis staat dan in het midden, en de overige staan er volgens een vast patroon omheen gerangschikt. Onderstaande tabellen tonen deze negen rankschikkingen. Deze negen drie-bij-drie vormen tezamen weer het oorspronkelijke Magisch Vierkant wanneer we allen naar de middelste cijfers van ieder matrix kijken.

3	8	1
2	4	6
7	9	5

8	4	6
7	9	2
3	5	1

1	6	8
9	2	4
5	7	3

2	7	9
1	3	5
6	8	4

4	9	2
3	5	7
8	1	6

6	2	4
5	7	9
1	3	8

7	3	5
6	8	1
2	4	9

9	5	7
8	1	3
4	6	2

5	1	3
4	6	8
9	2	7

Met onze persoonlijke cijfers - waarover zodadelijk meer - doorlopen we telkens de negen huizen. Ieder jaar bevinden we ons in een bepaald huis, maar ook iedere periode van negen jaren, en alle nog grotere periodes. En dit geldt ook voor alle kortere tijdsperiodes, zoals maanden, dagen, uren en minuten.

Bij onze geboorte (leeftijd 0) beginnen we in huis 5, en dat klimt zo iedere tijdsperiode één cijfer op. Bij onze vijfde verjaardag

begint het eerste volledige blok van negen jaren in huis 1. De volgende blokken beginnen bij 14, 23, 32 enzovoorts. Onderstaande tabel geeft dit weer. Het meest krachtige huis is telkens 5. Belangrijke keerpunten doen zich voor wanneer we in dit huis zijn, zoals op de leeftijden 9, 18, 36, 45, 54, 63, 72 en 81.

leeftijd	blok	activiteit
5-13	1	oriënteren
14-22	2	conserveren
23-31	3	produceren
32-40	4	investeren
41-49	5	waarderen
50-58	6	incasseren
59-67	7	ordenen
68-76	8	vernieuwen
77-85	9	presenteren

4.2 Algemene Karakterologie

De negen genummerde energietypen vinden we ook terug in onszelf. Niet alleen doorlopen we negen levensfasen waarin telkens het volgende energietype centraal staat, zoals we zojuist hebben besproken. Ook vinden we de negen energietypen terug in onze karakters. In de volgende paragraaf zullen we daar dieper op in gaan. In deze paragraaf beschrijven we de negen energetische karakters op hoofdlijnen.

Karakterenergie water (1)

Water is van nature inactief, vormeloos en grenzeloos. Water heeft impuls van buitenaf nodig. Zonder beweging valt water dood. Levend water heeft beweging nodig, stroming. Water is koel en werkt reinigend en zuiverend. Water kan ook verhullen, verbergen en absorberen. De karakterenergie water wil graag dienstbaar zijn aan anderen, wat veelal ten koste gaat van een eigen identiteit.

Karakterenergie hout (3 en 4)

Hout staat voor groei, uitbreiding en beweging. Hout 3 (Yang) staat voor ontkieming (de eerste groeihelft), terwijl hout 4 (Yin) betrekking heeft op tweede groeihelft, en daarmee op de volgroeïing. Hout 3 groeit explosief, en staat dan ook voor vernieuwing, enthousiasme en impulsiviteit. Hout 3 is eigenzinnig en is doorgaans gebaat bij enige begeleiding. Hout 4 is meer grijpt dan hout 3. Hout 4 staat voor belangeloosheid en altruïsme.

Karakterenergie vuur (9)

Vuur is van nature warm en geeft licht. Vuur is actief en naar buiten gericht (extravert). De schaduwkant van vuur is haar overheersende, en soms vernietigende aspect. Vuur laat zich moeilijk beïnvloeden. Vuur staat voor passie, creativiteit en inspiratie. Vuur weet als geen ander de aandacht vast te houden. Vuur is een natuurlijke entertainer, en doet dit bij voorkeur solistisch.

Karakterenergie aarde (2, 5 en 8)

Aarde is van nature voedend, zorgzaam, betrouwbaar en vasthoudend. Hierdoor is aarde ook erg tolerant en veelal snel geneigd zichzelf op te offeren of weg te cijferen. Aarde 2 (Yang) benadrukt de actieve, gevende kant van zorgen voor, terwijl Aarde 8 (Yin) juist de passieve, ontvangende kant benadrukt. Aarde 5 is als de soliditeit waaruit alles is voortgekomen en waarnaar alles weer terug zal keren.

Karakterenergie metaal (6 en 7)

Metaal is van nature onbuigzaam, scherp, hard en sterk. Metaal werkt verbindend en geleidend. Karakterenergie metaal is goed in structureren en organiseren. Dit zijn mentale activiteiten, en de gelijkenis tussen mentaal en metaal kunnen daarom we nu ook begrijpen. Vanwege deze sterke mentale kracht gaat de karakterenergie metaal gepaard met relatief veel zelfdiscipline. In de Bagua ligt metaal 6 naast water en is hierdoor buigzamer dan metaal 7, dat naast aarde ligt, en hierdoor meer rigide is.

De negen velden van de Bagua komen vanwege de besproken karakterenergieën overeen met negen verschillende aspecten van het menselijk leven. Onderstaande tabel toont de kernbegrippen van ieder aspect.

voorspoed (4)	uitstraling (9)	relatie (2)
familie (3)	kern (5)	kinderen (7)
wijsheid (8)	loopbaan (1)	vrienden (6)

Via het 'water' (1) in onze (water-) loopbaan ontvangen we invloeden van buitenaf die deze loop beïnvloeden. Ook in het woord doorstroombeleid zien we de werking van water. In een droomcarrière ontwikkelen we onszelf in een vloeiende (water-) lijn.

De gevende kant van 'aarde' (2) is cruciaal in onze liefdesrelaties. Ware liefde zien we immers terug in onvoorwaardelijk geven. We geven dan zonder iets terug te verlangen. Al het andere is niets anders dan ruilhandel en heeft niets met onvoorwaardelijke Liefde te maken.

De wortels van ons 'hout' (3) vinden we in onze familie. Hierin zien we de kiemen van onze genetische erfenis terug via zogeheten bloedlijnen.

De weelderige vertakkingen van ons 'hout' (4) hebben betrekking op toenemende materiële welvaart die de onophoudelijke groei-energie ons brengt. Dit veld van hout 4 staat in het teken van voorspoed op alle fronten.

Het centrale veld van 'aarde' (5) is verbonden met alle andere velden. Een verandering hierin werkt daarom door in alle aspecten van ons leven. Balans in deze kern is daarom zeer aan te raden.

De verbindingen via ons buigzame 'metaal' (6) bezorgt ons behulpzame vrienden. En op een ijzersterke (7), onwrikbare wijze zijn kinderen verbonden met hun ouders.

De ontvangende kant van 'aarde' (8) zien we terug in de ervaringen, inzichten en kennis die we in de loop van ons leven

mogen opdoen. Uiteindelijk kristalliseert dit alles in ons als (levens-) wijsheid.

Het 'vuur' (9), ten slotte, geeft ons de uitstraling waardoor we de aandacht van anderen mogen ontvangen, zowel gewild als ongewild. Het vuur kan ons in dit veld zowel beroemd als berucht maken, met applaus of arrestatie als onontkoombaar gevolg.

4.3 De kenmerken van onze geest

Op basis van onze geboortedatum kunnen we met het bovenstaande precies vaststellen wat de kracht is van ons energetisch hoofdkarakter, op welke wijze wij ons uiten en wat onze sleutel is voor een harmonieus leven. Deze astrologische methode wordt *Nine Star Ki* genoemd en is - in theorie - verbonden met de sterren van en nabij de Grote Beer (of 'steelpannetje'). Het is bijna niet te bevatten dat we met zo een relatief eenvoudig model zomaar al deze essentiële zelfkennis kunnen verwerven. Toch kan dat, zoals hieronder zal worden getoond. Hiervoor berekenen we telkens drie energiecijfers aan de hand van uitsluitend de geboortedatum.

Het eerste cijfer is het *jaarcijfer*. Het jaarcijfer rekenen we uit door alle cijfers van het geboortjaar te blijven optellen en het uiteindelijke somgetal af te trekken van 11. Zo is Truus als voorbeeld geboren op 1 februari 2009. Omdat het astrologische jaar 2009 (volgens de *Nine Star Ki*) pas op 4 februari 2009 is begonnen, geldt voor Truus dus 2008. Opgeteld leveren 2, 0, 0 en 8 samen 10. En 11 minus 10 is 1, dus is het jaarcijfer voor Truus een 1. Voor vader Willem, geboren op 5 december 1980, is het jaarcijfer 2. Immers 1, 9, 8 en 0 opgeteld levert 18. En 1 en 8 vervolgens opgeteld levert 9. En 11 minus 9 is 2.

Het tweede cijfer is het *maandcijfer*. Dit cijfer lezen we af in de tabel op bladzijde 51. Voor Truus komen we dan op een 6. Immers het jaarcijfer 1 gecombineerd met de datum van 1 februari levert in deze tabel een 6 op. En ook voor vader Willem is het maandcijfer een 2. Controleert u even of het klopt?

Het derde cijfer is het *huiscijfer*. Hiertoe raadplegen we de negen drie-bij-drie matrices waarbij telkens een ander cijfer in het midden staat (op bladzijde 53). We nemen dan de matrix waarbij het maandcijfer de middelste is. Op het moment van onze geboorte stonden de cijfers op deze manier. Dan zoeken we ons eigen jaarcijfer. In welk *huis* staat ons jaarcijfer in deze matrix? Hiertoe hanteren we dus de vaste huiscijfers uit het oorspronkelijke Magische Vierkant, waarin alle optellingen in 15 resulteren. Voor Truus komen we dan op het huiscijfer 9 en voor vader Willem op een 5. Klopt dit? Ga dit alstublieft even voor uzelf na, zodat u deze systematiek begrijpt en ook op uzelf kunt toepassen. Onderstaande tabel toont de astrologische energiecijfers voor Truus en Willem gebaseerd op hun geboortedata.

	jaarcijfer	maandcijfer	huiscijfer
Truus	1	6	9
Willem	2	2	5

De drie astrologische cijfers vertellen ons heel erg veel over onszelf. Ze hebben namelijk betrekking op ons onvergankelijke karakter. Dit staat dus geheel los van onze tijdelijke persoonlijkheid. Het derde cijfer - ons huiscijfer - toont ons de kracht van ons individuele karakter. Het tweede cijfer - ons maandcijfer - toont hoe wij ons uiten, dus met welke energie wij communiceren. En het eerste cijfer - ons jaarcijfer - reikt ons de sleutel aan voor harmonieus leven. Laten we hier eens wat dieper op ingaan, waarbij we deze volgorde, dus van achteren naar voren, aanhouden.

Onze individuele karakterenergie

Het huiscijfer toont ons de kracht van ons karakter, oftewel de kern van onze energetische essentie. We kennen dus negen essentiële energieën die de kern vormen van de overeenkomstige karakters.

Individuele karakterenergie 1 (Yang, water):

Sociaal, diplomatiek, verdraagzaam, doelgericht, moedig, onafhankelijk, geduldig, getalenteerd, intelligent en vrij. Soms te rationeel, alleen, onzeker en moeizaam op pad.

Individuele karakterenergie 2 (Yin, aarde):

Zachtaardig, ernstig, dankbaar, dienstbaar, standvastig, ontvankelijk, geduldig, stil, daadkrachtig en toegewijd. Soms 'pietepouterig' nauwkeurig, te behoudend en ambitieus, wanhopig trachtend de leiding te nemen.

Individuele karakterenergie 3 (Yang, hout)

Openhartig, gepassioneerd, gevoelig, intuïtief, levendig, assertief en explosief. Soms overhaast, impulsief en te zeer op zichzelf gericht.

Individuele karakterenergie 4 (Yin, hout)

Vernieuwend, flexibel, sociabel, teergevoelig, rechtvaardig, zorgzaam en handelend. Soms onduidelijk, veranderlijk, ontwijkend, gedeceerd, gefrustreerd en kwaad.

Individuele karakterenergie 5 (aarde)

Autonoom, innovatief, zorgzaam, altruïstisch, ambitieus, doortastend, openhartig en volhardend. Soms hard, cynisch, arrogant, ongeduldig en met een gebrek aan ontvankelijkheid.

Individuele karakterenergie 6 (Yang, metaal)

Uitvoerder, plichtsbewust, autonoom, onafhankelijk, afwachtend, daadkrachtig, ordelijk, zorgzaam en, geduldig. Soms streng, direct, met te hoge idealen en ongenueanceerd zwart/wit.

Individuele karakterenergie 7 (Yin, metaal)

Welbespraakt, snel van begrip, intuïtief, ontvankelijk, optimistisch, vrij, ervaren en genegen. Soms defensief veroordelend, vals, nerveus, lichtzinnig, arrogant, zelfzuchtig, berekenend en ongeduldig.

Individuele karakterenergie 8 (Yang, aarde)

Ambitieus, beweeglijk, fanatiek, avontuurlijk, intelligent, grootmoedig, verantwoordelijk en teder. Soms argwanend, geremd, op eigenbelang gericht, overheersend en koppig.

Individuele karakterenergie 9 (Yin, vuur)

Vastberaden, trots, zelfverzekerd, charismatisch, vooruitziend, openhartig en eerlijk. Soms wispelturig, met een gebrek aan ontvankelijkheid, zenuwachtig, ijdel en arrogant

Onze individuele uitingsenergie

Het maandcijfer toont ons de dominante energie in de wijze waarop wij ons uiten. Hierin zien we heel duidelijk de essentie van de vijf dynamische elementen terug. We kennen dus vijf essentiële uitingsenergieën die kleur geven aan onze individuele wijzen van communiceren. Ieder vogeltje zingt zoals deze is gebekt. De vijf elementen laten zien hoe wij net als een vogel gebekt zijn en dus overeenkomstig zingen.

Individuele uitingsenergie vuur (maandcijfer 9)

Vurig, vol vuur. Deze uitingsenergie wil vurig omhoog en kan ook anderen in vuur en vlam zetten, om zo ook anderen mee omhoog te nemen.

Individuele uitingsenergie aarde (maandcijfers 2, 5 en 8)

Aardig. Deze uitingsenergie is aardig voor de energie van anderen en laat anderen zijn wie zij zijn.

Individuele uitingsenergie metaal (maandcijfers 6 en 7)

Messcherp. Deze uitingsenergie wil tot de kern doordringen, wat anderen soms kunnen ervaren als gefileerd worden.

Individuele uitingsenergie water (maandcijfer 1)

Rimpelloos en doodstil. Deze uitingsenergie trilt het laagste van allemaal, en kan ook de (onrustige) energie van anderen omlaag brengen, met (innerlijke) verstilling als gevolg.

Individuele uitingsenergie hout (maandcijfers 3 en 4)

Uitwijdend en luchtig. Deze uitingsenergie vertakt zich voortdurend en is voor anderen soms zo luchtig dat het voor hen nergens meer over gaat.

Onze individuele sleutelenergie

Ons jaarcijfer reikt ons de sleutel aan voor harmonieus leven. Door deze sleutelenergie toe te laten in ons leven merken we dat het op eens allemaal als vanzelf lijkt te gaan.

Individuele sleutelenergie 1 (water - de stille kracht)

Wees als water: flexibel en transparant. Bouw uw leven langzaam op. Creëer persoonlijke vrijheid en ruimte om u prettig te voelen en om u te ontwikkelen.

Individuele sleutelenergie 2 (aarde - de rustige kracht)

Wees zorgzaam, bedachtzaam en voorzichtig. Blijf zeer praktisch ingesteld. Zorg voor zekerheid en een stabiel en warm familieleven. Wees een goede gastheer of -vrouw.

Individuele sleutelenergie 3 (hout - de vernieuwende kracht)

Blijf dynamisch, actief en enthousiast. Durf initiatiefrijk te zijn, te pionieren en aan iets nieuws te beginnen.

Individuele sleutelenergie 4 (hout - de ontwikkelende kracht)

Durf uw grootse ideeën te uiten en te realiseren. Durf te reizen en ga verre landen zien.

Individuele sleutelenergie 5 (aarde - de leidende kracht)

Durf de leiding te nemen. De energie van de 5 staat in het midden en daar is ook uw plek. Toon uw leiderschapskwaliteiten.

Individuele sleutelenergie 6 (metaal - de zuivere kracht)

Blijf trouw aan uw kernwaarden: rechtvaardigheid, integriteit, eerlijkheid, vertrouwen en respect. Leer om te gaan met kritiek, van anderen en van uzelf.

Individuele sleutelenergie 7 (metaal - de spelende kracht)

Durf plezier te maken en te spelen in alles. Benut uw charisma en uw communicatietalent.

Individuele sleutelenergie 8 (aarde - de verbindende kracht)

Benut uw redeneervermogen en uw ambitie. Maak gebruik van uw vermogen om snel contact te maken en uw 'lichte' benadering van het leven.

Individuele sleutelenergie 9 (vuur - de vurige kracht)

Benut uw vurige energie, uw passie. Maak gebruik van uw vele relaties en contacten. Durf u daarbij te laten ondersteunen.

4.4 De werking van ons etherisch lichaam

Het zwaartepunt van ons fysieke lichaam speelt een essentiële rol bij de werking van ons etherische lichaam. Dit punt bevindt zich iets onder onze navel en dan een stukje naar binnen in de onderbuik. In het Japans wordt dit punt *hara* genoemd, en in het Chinees *dantien*. Wij zullen dit punt hier aanduiden als ons fysieke zwaartepunt of kortweg zwaartepunt.

Van en naar ons fysieke zwaartepunt lopen twee energetische hoofdvaten waardoor onze levensenergie stroomt. Deze energiebanen worden (in India) ook wel *nadi* genoemd, wat Sanskriet is voor buisvormig vat. In China en Japan wordt de aanduiding *meridiaan* gebruikt.

Via de eerste hoofdvat stroomt vrouwelijke levensenergie linksom opwaarts vanaf het zwaartepunt tot het punt achter het midden achter de wenkbrauwen, en dan weer linksom terug naar het zwaartepunt. Dit vrouwelijke hoofdvat wordt de *ida nadi* genoemd.

Via het tweede hoofdvat stroomt mannelijke levensenergie rechtsom neerwaarts vanaf het rotsbeen direct achter de oren (genaamd het mastoïd) tot het zwaartepunt, en dan weer rechtsom terug naar het rotsbeen. Dit mannelijke hoofdvat wordt de *pingala nadi* genoemd.

Het derde energievat is wellicht het belangrijkste van onze drie energetische hoofdbanen, want deze verbindt al onze energiewielen. Onze energiewielen zijn te vergelijken met innerlijke krachtcentrales. Deze energiecentrales nemen oude energie op en geven nieuwe ener-

gie af. Een energiewiel wordt ook wel een *chakra* genoemd, wat Sanskriet is voor wiel. Het derde energievat verbindt via de binnenste baan van het ruggenmerg alle energiewielen van beneden naar boven. Dit derde energetische hoofdvat wordt de *susjuma nadi* genoemd.

Naast de drie genoemde hoofdbanen beschikt het menselijke lichaam over een net van 72.000 kleinere energievaten. Bij veel mensen zijn deze energievatjes niet meer goed doorlaatbaar. Gezondheid gaat gepaard met de vrije doorloop van energie op alle niveaus, waarbij ondersteuning wordt gevonden in juiste voeding (waarover later meer), frisse lucht en een gezond en eenvoudig tevreden leven.

De werking van onze energiewielen

De meeste mensen beschikken momenteel over zeven energetische hoofdwielen of chakra's. Daarnaast zijn er vele kleinere chakra's, die we hier verder buiten beschouwing zullen laten. Ieder hoofdchakra, of kortweg chakra, ligt op een kruispunt van (gewone) energiebanen, ook wel meridianen genoemd, waarover zodadelijk meer. Ieder chakra draait daarbij rond als een rad waarmee de levensenergie in de meridianen wordt rondgepompt. De chakra's hebben een vaste draairichting, waardoor ze fungeren als energetische vortexen.

Ieder chakra heeft invloed op bepaalde lichaamsfuncties en emoties. Wanneer we kerngezond zijn, dan zijn alle chakra's altijd open en zijn ze allen even actief. Soms kunnen chakra's te weinig actief zijn, waardoor er blokkades in de energieomloop ontstaan. Om dit te compenseren worden andere chakra's juist overactief.

De energiewielen vormen, wanneer ze allemaal goed functioneren, tezamen een energetische regenboogbrug tussen Hemel en Aarde, preciezer gezegd tussen onze Moeder Gaia in het hart van onze thuisplaneet en onze Vader God in het Eeuwige Lichtrijk boven de Zevende Hemel. Via een gezonde werking van onze chakra's verbinden we onszelf energetisch zowel met onder als met boven, en zo met de gehele Cosmos.

Onderstaande tabel vat de belangrijkste kenmerken van de zeven hoofdchakra's samen.

nr	chakra	locatie	kleur	actie	Oer energie
7	kruinchakra	schedeldak	violet	ik weet	Ether
6	oogchakra	´derde´ oog	indigo	ik zie	
5	halschakra	keelgebied	blauw	ik uit	Lucht
4	borstchakra	hartgebied	groen	ik bemin	
3	vlechtchakra	zonnevlecht	geel	ik wil	Vuur
2	buikchakra	onderbuik	oranje	ik voel	Water
1	stuitchakra	staartbeen	rood	ik ben	Aarde

De functie en de kernwoorden van ieder chakra zijn als volgt:

nr.	chakra	functie	kernwoorden
7	kruinchakra	verbinden	schoonheid - creativiteit - inspiratie
6	oogchakra	inzien	intuïtie - mystiek - begrijpen
5	halschakra	uitspreken	kennis - gezondheid - besluitvaardigheid
4	borstchakra	afstemmen	balans - liefde - zelfcontrole
3	vlechtchakra	voelen	wijsheid - helderheid - zelfrespect
2	buikchakra	vertrouwen	blijheid - vertrouwen - vindingrijkheid
1	stuitchakra	aarden	vitaliteit - moed - zelfvertrouwen

De stuitchakra, ook wel wortelchakra genoemd, houdt verband met het zich thuis voelen, ons veilig voelen en aanwezig zijn in situaties. Als onze stuitchakra open is, dan voelen we ons gegrond, stabiel en veilig. We zijn dan aanwezig in het hier en nu. Is onze stuitchakra te weinig actief, dan zijn we angstig en nerveus, hebben we gebrek aan discipline, worden we te mager en zijn we te gehaast. We voelen ons dan onveilig. Een overactieve stuitchakra maakt ons materialistisch, hebzuchtig, zwaarlijvig en traag.

De buikchakra, ook wel sekschakra genoemd, staat voor emotie en seksualiteit. Als de buikchakra open staat kunnen we onze emoties vrij laten gaan en uiten zonder overemotioneel te worden. We staan dan open voor intimiteit en zijn gepassioneerd en levendig. We weten dan ook wat we willen. Wanneer de buikchakra te weinig actief is, dan worden we frigide, stijfjes, afgepast, gesloten en kunnen we niet meer genieten. Een overactieve buikchakra zorgt dat we overgevoelig en te emotioneel reageren. Ook kan dit leiden tot seksverslaving en ander dwangmatig gedrag.

De zonnevlechtchakra, of kortweg vlechtchakra, staat voor wilskracht en macht. Is dit chakra open dan hebben we genoeg zelfwaardering, kunnen we spontaan reageren en voelen we dat we onszelf onder controle hebben. Wanneer de vlechtchakra te weinig actief is, dan zijn we passief, besluiteloos en verlegen en hebben we weinig zelfvertrouwen. We voelen ons dan machteloos. Is onze vlechtchakra overactief, dan worden we dominant, agressief en overactief.

De borstchakra, ook wel hartchakra genoemd, staat voor liefde, vriendelijkheid en affectie. Als onze borstchakra open is, dan zijn we meelevend en vriendelijk en in staat om harmonieuze relaties aan te gaan. Is onze borstchakra te weinig actief, dan zijn we verlegen, eenzaam, bitter en kritisch, en hebben we weinig gevoel voor anderen. En we worden afhankelijk, bezitterig en jaloers wanneer onze borstchakra overactief is.

De halschakra, ook wel keelchakra genoemd, staat voor onszelf uiten en kunnen aangeven wat er in ons omgaat. Via de energie die ons halschakra in beweging brengt kunnen we onszelf uitdrukken, zowel letterlijk of op artistiek gebied. Liegen kan onze halschakra afsluiten. Wanneer onze halschakra te weinig actief is, dan hebben we angst om te spreken. En is onze halschakra overactief, dan praten we teveel en kunnen we niet meer goed naar anderen luisteren.

De oogchakra, ook wel het voorhoofdschakra of het chakra van het zogenaamde ´derde oog´ genoemd, staat voor inzicht en visualisatie. Als de oogchakra open is, dan hebben we een goede intuïtie en een levendig voorstellingsvermogen. Wanneer de oogchakra te weinig actief is, dan hebben we geen visie, geen inzicht, een slecht geheugen en zijn we rechtlijnig. Is onze oogchakra overactief, dan le-

ven we te veel in een fantasiewereld met hoofdpijn, nachtmerries en hallucinaties als mogelijke gevolgen.

De kruinchakra, ook wel kroonchakra genoemd, staat voor wijsheid en één zijn met de wereld. Als onze kruinchakra open is, dan zijn we onbevooroordeeld en ons bewust van onszelf en de wereld om ons heen. Wanneer de kruinchakra te weinig actief is, dan hebben we moeite met leren, zijn we apathisch en staan we niet open voor spiritualiteit. Is onze kruinchakra overactief, dan gedragen we ons overintellectueel en zijn we van binnen in grote verwarring.

Onderstaande tabel typeert de bovenstaande beschrijving van de werking van iedere chakra. Ook wordt daarbij het aantal bladen weergegeven van de oorspronkelijke symbolen voor iedere chakra.

chakra	bladen	uitleg	gebrek
kruinchakra	∞	onbegrensd ontvouwen	apathie
oogchakra	2	één focuspunt	illusie
halschakra	16	vibraties, zuivering	leugens
borstchakra	12	zachtheid, relaties	verdriet
vlechtchakra	10	omgeving - invloed	schaamte
buikchakra	6	versmelting polariteit	schuldgevoel
stuitchakra	4	wortelen	angst

Iedere chakra werkt - tot besluit van deze uiteenzetting over onze energiewielen - in eerste instantie in op verschillende delen van ons fysieke lichaam. Onderstaande tabel laat dit zien.

chakra:	inwerking op het fysieke lichaam via:
kruinchakra	zenuwstelsel, hersenschors
oogchakra	ogen
halschakra	keel, oren, mond
borstchakra	longen, hart, armen, handen
vlechtchakra	spierenstelsel, spijsvertering
buikchakra	baarmoeder, geslachtsdelen, nieren, blaas
stuitchakra	benen, botten, dikke darm

Energetisch gekleurde waardesystemen

De werking van de energiewielen zien we ook terug in de wijze waarop de (leef-) wereld wordt beleefd en hoe hiermee vervolgens wordt omgegaan. Wellicht zonder het zich te realiseren heeft de Amerikaanse Humanistische psycholoog Clare W. Graves (1914-1986) een relatie gelegd tussen de (onbewuste) wereldbeelden waartegen het leven wordt waargenomen en de energiesoorten die door de chakra's in beweging worden gebracht. Graves onderscheidde daartoe verschillende *waardesystemen*. Een waardesysteem is een samenhangend stelsel van kernwaarden, drijfveren, basisovertuigingen, beschouwingswijzen en overeenkomstig gedrag. Zijn waardesystemen zijn door Don Beck en Christopher Cowen van kleur voorzien en vercommercialiseert als Spiral Dynamics. In Nederland hebben Hans Versnel en Hans Koppol deze kleuren, beschreven vanuit de onderliggende drijfveren, vercommercialiseert als Management Drives.

Graves onderscheidt zes waardesystemen. Deze stroken precies met de zeven chakra's wanneer we de beide blauwe chakra's samennemen. Het keelchakra komt overeen met (licht-) blauw, en het oogchakra met donkerblauw of indigo. Beiden zien we terug in het blauwe waardesysteem. Verder wordt het zesde waardesysteem aangeduid als paars, wat overeenkomt met het violet van de kruinchakra. Benaderd vanuit de onderliggende drijfveren kunnen deze gekleurde waardesystemen als volgt worden getypeerd:

- paars is de drijfveer die veiligheid en thuisgevoel zoekt;
- blauw is de drijfveer die zekerheid en duidelijkheid wil creëren;
- groen is de drijfveer die mensen en sociale verbanden voorop stelt;
- geel is de drijfveer die wil analyseren, begrijpen en doorgronden.
- oranje is de drijfveer die vooruitgang, resultaten en prestaties wil laten zien;
- rood is de drijfveer die staat voor durf, tempo en kracht.

De basisgedachte van Graves is dat mensen waardesystemen ontwikkelen als reactie op de leefomstandigheden waarmee zij geconfronteerd worden. De dominante drijfveerkleur is daardoor niet sta-

tisch. Het volgt de menselijke ontwikkeling. Iedere kleur typeert daarom een fase uit een typisch mensenleven:

- rood: opeisen van eigen ruimte (controle en macht);
- oranje: nastreven vooruitgang (individuele expressie);
- geel: reflectie, bezinning, vernieuwing (synergie);
- groen: zorgen voor sociaal leven (tolerantie en welbevinden);
- blauw: aanbrengen ordening en regelmaat (stabiliteit en zekerheid);
- paars: behoefte aan geborgenheid (groepsgevoel).

Onderstaande tabel typeert van elke waardenkleur zowel het wereldbeeld, dat wil zeggen de dominante beschouwingwijze van de wereld waarin wij (menen te) leven, en hoe mensen zich overeenkomstig gedragen in deze wereld. Vervolgens worden de drijfveer kleuren één voor één toegelicht.

kleur	wereldbeeld	visie op de relatie met anderen
paars	De wereld is mysterieus en onbekend.	Samen staan we sterk. We volgen de wegen van onze voorgangers.
blauw	De wereld verloopt volgens een alomvattend plan.	Dien hogere autoriteiten. Vind zingeving in opoffering voor latere beloning.
groen	De wereld biedt een thuis voor gehele mensheid.	Werk samen in gelijkheid. Wees open en vol van vertrouwen in elkaar.
geel	De wereld is een samenhangend geheel.	Synergie ontstaat door samenbundeling van ieders unieke talenten.
oranje	De wereld biedt volop mogelijkheden.	Zet je in voor succes en invloed. Wees alert en grijp de kans.
rood	De wereld is een jungle. Eet of wordt gegeten.	Vecht om te overleven. Verslap niet. Laat anderen jou niet domineren. Domineer zelf.

Rood is de drijfveer die van oorsprong gericht is op het verwerven en behouden van een eigen domein. Rood gaat uit van kracht en instinct, en wordt snel geassocieerd met macht en conflict. Het woord onver-

schrokken is misschien nog wel het meest passend om rood te beschrijven: moed, pioniersgeest en improvisatievermogen kenmerken deze drijfveer. ‘Gisteren was gisteren, en morgen zien we wel verder’, zou een lijfspreuk van rood kunnen zijn. De essentie van rood is gelegen in de overtuiging dat kracht en tempo bepalend zijn voor iemands positie. Als je geen kracht laat zien en maar niet tot actie komt, dan kom je er ook nooit, zegt rode logica. En dat je onderweg af en toe botst, tja, dat is onvermijdelijk. Daar is rood niet bang voor; het maakt zaken alleen maar snel duidelijk.

Oranje is de drijfveer die vooruitgang zoekt. De wereld wordt bekeken als een plek vol kansen en mogelijkheden, en de morele norm is dat die benut horen te worden. Kansen laten liggen of mogelijkheden voor verbetering niet aangrijpen is slecht, aldus oranje. Wie zelf zijn kansen en mogelijkheden pakt, mag daar ook beter van worden. En wie dat niet doet, die heeft het aan zichzelf te wijten. Oranje kan zich het leven niet voorstellen zonder doel. Doelen en resultaten staan centraal in het oranje denken, en daar wordt dan de persoonlijkheid aan verbonden. ‘Ik wil mijn doelen bereiken’, daar gaat het om bij oranje, maar ook om de waardering daarvoor van anderen. Wat heeft het voor zin een wereldrecord te verbreken als niemand er van weet? Er moet van oranje feitelijk resultaat gehaald worden. Dat vraagt rationaliteit. Het resultaat moet sociaal goed uitwerken waarvoor de gevoelskant van het functioneren belangrijk is. En er is dus actie nodig, volgens oranje, veel actie.

Geel is de drijfveer die waarheid zoekt en de werkelijkheid werkelijk wil begrijpen. De wereld wordt door geel gezien als een complexe puzzel, en de morele norm is dat mensen moeten handelen vanuit begrip van zaken. Het klakkeloos aannemen van allerlei ideeën is slecht en zelfs gevaarlijk, volgens geel. Een mens dient voor zichzelf te denken en is zelf verantwoordelijk. Een kritische afstand is daarbij vaak noodzakelijk, en die mag mensen niet ontnomen worden. Vrijheid is daarom zeer belangrijk voor geel. ‘Zeg mij niet wat ik moet denken en dwing me niet dingen te doen die ik niet begrijp.’ Geel is de rationele drijfveer die graag van groot naar klein denkt. Eerst de

hoofdpijn, dan de details, als die tenminste interessant zijn. Het bestaande wordt altijd kritisch beschouwd, soms tot ergernis van anderen. Maar de kritiek is niet persoonlijk bedoeld. Geel zoekt alleen naar waarheid. En omdat er maar één waarheid kan zijn, althans volgens geel, is het maken van compromissen niet eenvoudig. Geel analyseert, maar synthetiseert niet. In plaats van zaken bij elkaar te brengen snijdt geel ze juist uit elkaar. Voor geel is de dag van vandaag slechts een stap naar de toekomst. Eerst wordt een toekomstbeeld gecreëerd, daarna wordt bedacht hoe die visie gerealiseerd zou kunnen worden.

Groen is een drijfveer die een belangrijke plek geeft aan het gevoel. Het groene gevoel stelt niet zichzelf, maar de ander centraal. Als iedereen dat deed, zou de samenleving een stuk harmonieuzer zijn, zegt groene logica. Groen is ook vaak heel sensitief voor onderlinge spanningen. Voor groen is de menselijke maat daarom belangrijk. De groene norm is dat alle mensen horen bij te dragen aan een prettige, sociale samenleving. Daarin kan groen soms heel bevlogen en ideologisch zijn. Martin Luther King's 'I have a dream' is daarvan een indrukwekkend voorbeeld. Waar medemenselijkheid een deugd is, is het creëren van ongelijkheid en afstand een zonde. Macht en competitie maakt mensen onderling ongelijk. Hiërarchie creëert afstand en reduceert mensen tot nummers. Ongelijkheid en achterstand activeren groen, dat wil zorgen dat iedereen mee kan doen en een plek aan tafel heeft. Behalve degenen die steeds afstand creëren. Want als het er op aan komt, is groen heel selectief in de groepen waarin het zich thuis voelt. Eerlijk delen en handelen met gevoel zijn voor groen belangrijk. Niet verwonderlijk dat er tussen groen onderling uitvoerig en met veel emotie wordt gecommuniceerd. Communicatie wordt dan ook door groen aangewezen als zowel de oorzaak als de oplossing van problemen.

Blauw is de drijfveer die zekerheden wil creëren. De overtuiging van blauw is dat het voor iedereen goed is als zaken degelijk en betrouwbaar geregeld zijn. 'Dat wat je doet, moet je goed doen', en 'je moet afmaken waaraan je begonnen bent' zijn typisch blauwe spreuken.

Blauw is een rationele drijfveer, die oorzaak en gevolg wil begrijpen en zich verantwoordelijk gedraagt. De combinatie van rationaliteit en zekerheid maakt dat blauw zaken precies wil weten en oog voor detail heeft. Helderheid, ordening en symmetrie geven blauw rust. Slordigheden en rommel activeren blauw dan ook direct. Op het werk is blauw loyaal en heeft vaak een goed gevoel voor processen. Blauw werkt graag op betrouwbare wijze samen en vindt het prettig te weten hoe de schakels in het proces in elkaar grijpen. Het 'hoe' is belangrijk voor blauw. Soms wordt blauw verweten dol op regeltjes te zijn, maar dat is onterecht. Blauw ziet afspraken en regels slechts als middelen om te realiseren wat echt centraal staat: zekerheid en betrouwbaarheid. En daarbij gaat het niet om het individuele. Blauw is geen dromer, maar is steeds krachtig verbonden met de bestaande praktijk.

Paars is de drijfveer die de verbinding zoekt tussen de mens en zijn onvervreembare wortels: familie, traditie, geboortegrond. Die verbinding heeft altijd iets magisch, iets mythisch. De paarse elementen in ons leven zijn vaak moeilijk met woorden te duiden, maar voor het gevoel zijn paarse zaken volkomen duidelijk, zoals het verschil tussen een moeder en een stiefmoeder of de dingen die maken dat wij ons 'thuis' voelen. De paarse drijfveer heeft oog voor dit soort dingen, en zorgt ervoor, dat de geborgenheid die van paarse dingen des levens uitgaat, behouden blijft. Het gaat dan niet alleen om het creëren van een familie- of thuisgevoel, maar ook om het in stand houden van rituelen die voor dat gevoel versterkend werken. Paars tracht overall een soort familiegevoel te creëren, met geborgenheid en diepe binding als gevolg. Daarbij is bescheidenheid belangrijk: niet de persoonlijkheid, maar het verbindende, zoals de familie, de groep of het team, staat voorop.

Iedere waardenkleur heeft eigen sterke kanten wanneer er sprake is van balans. Is de drijfveer te sterk of te zwak aanwezig dan komen de keerzijden van iedere waardenkleur tot uiting. Hieraan kunnen we eenvoudig herkennen welk chakra te weinig of te veel actief is bij iemand. Onderstaande tabel geeft dit weer.

kleur:	te weinig:	in balans:	te veel:
paars	onveilig geen binding	goede binding legitiem gezag	teruggetrokken wantrouwen
blauw	afspraken en regels negeren	ordelijk doelmatig	regels boven mensen
groen	onpersoonlijk emotieloos	menselijk samenwerking	overgevoelig consensusdrang
geel	geen strategie geen innovatie	strategisch creatief	hobbyisme te theoretisch
oranje	geen ambitie marktongevoelig	marktgericht doeltreffend	ratrace opportunisme
rood	besluiteloos conflictmijdend	besluitvaardig flexibel	machtsstrijd arrogantie

De gekleurde logica's van de waardensystemen verschillen nadrukkelijk in doel en allergie. Onderstaande tabel geeft per waardenkleur zowel aan wat iemand graag wil (bedoeling) en wat wordt verworpen (allergie).

kleur:	(logica) wil graag:	verwerpt:
paars	verbondenheid vasthouden	onzakelijkheid
blauw	goede afspraken maken	bureaucratie
groen	goed communiceren	praatcultuur
geel	goede strategie bedenken	getheoretiseer
oranje	juiste doelen stellen	opportunisme
rood	vaart maken	machtsmisbruik

Transport van levensenergieën

Naast de drie energetische hoofdbanen en het netwerk van kleine energievaatjes beschikken wij voor onze innerlijke energietransport over een netwerk van 71 onderling verbonden energiebanen. Deze (gewone) energiebanen, genaamd meridianen, lopen van en naar onze energiewielen, de chakra's. De Chinese term voor dit meridianenstelsel is *jing luo*. In dit geheel van meridianen kunnen we een onderscheid maken tussen bijvoorbeeld hoofdmeridianen, divergente meridianen en musculaire meridianen. Ook spelen huidzones en zogehe-

ten meridiaanvaten een rol van betekenis in ons meridianenstelsel.

De aantallen en de Chinese aanduidingen hiervoor zijn als volgt:

- 12 hoofdmeridianen (*shi er zheng jing mai*);
- 12 divergente meridianen (*shi er jing bie*);
- 12 huidzones (*shi er pi bu*);
- 12 musculaire meridianen (*shi er jing jin*);
- 15 meridiaanvaten (*shi wu jing luo*); en
- 8 extra meridianen (*qi jing ba mai*).

Ziekte ontstaat door onderbrekingen in het stromen van de levensenergie, zoals wanneer deze stagneert, wordt geblokkeerd, of ergens anders naar toe vloeit. Om deze onderbrekingen en daarmee de problemen op te heffen worden specifieke punten (acupunctuurpunten genaamd, of *tsubo* in de Japanse geneeskunst) op de meridianen gestimuleerd met behulp van naalden (acupunctuur), druk (acupressuur of *shiatsu*) of op andere manieren.

De energetische afvalstoffen worden *sha* genoemd. Sha wordt afgevoerd via de meridianen. Sha verlaat het lichaam onder andere via de vingertoppen en de voetzolen. Door het uitvoeren van gerichte energetische lichaamsbewegingen stimuleren we de energiedoorstroom en daarmee tevens de afvoer van sha, zoals bijvoorbeeld via het beoefenen van *qi gong*.

De werking van onze energetische thermostaat

Vlak bij ons fysieke zwaartepunt, waarmee we deze paragraaf zijn begonnen, vinden we onze energetische thermostaat. Dit wordt de *kundalini* genoemd. De kundalini bevindt zich bij het heiligbeen. Andere namen voor de kundalini zijn de drievoudige verwarmers en de slapende slang.

Kundalini is Sanskriet voor opgerold. Het duidt op de energie die traditioneel gezien, drieëneenhalf keer opgerold ligt aan de basis van onze ruggengraat. Deze energie, die bij de meeste mensen onbewust blijft, is in feite onze grootste kracht van creativiteit en bewustwording.

Kundalini is werkzaam in iedereen en stroomt in lichte mate altijd door ons lichaam. In haar grofste vorm is zij seksuele energie,

maar na het opstijgen kan zij allerlei vormen aannemen. Het aanspreken van het reservoir aan kundalini-energie en het opstijgen van de energie door de aanwezige chakra's kan het beste geleidelijk gebeuren, omdat het met allerlei sterke ervaringen gepaard kan gaan wanneer blokkades doorbroken worden.

Het symbool dat onze medische bestrijdingskunde heeft omarmd, met daarin de twee, om elkaar kringelende slangen, heet de aesculaap. Dit symbool is oorspronkelijk afgeleid van het symbool voor kundalini-energie, de *caduceus*, dat staat voor het zelf-helend mechanisme. Deze oorsprong is nauwelijks nog bekend. De twee slangen van de caduceus symboliseren het opnemen van levensenergie uit de ingeademde lucht, die vervolgens onderin de staf bij de kundalini-energie wordt gevoegd. Hierdoor wordt de kundalini-energie gewekt en stijgt zij op. De vleugels bovenin de staf symboliseren het ontwaakte bewustzijn, ofwel de reikwijdte van de geest, wanneer de kundalini-energie de goddelijke energie ontmoet. Kundalini is in essentie een zelfhelende kracht.

De Cosmische opstijgende kracht van de kundalini verenigt zich op onze kruin met de kracht van de Cosmische bewustzijnsenergie die zich van boven naar beneden beweegt. Dat het bij ons spirituele proces nadrukkelijk ook gaat om deze beweging van boven naar beneden: het indalen van het bewustzijn door de chakra's naar beneden toe, is minstens even belangrijk als de opgaande kundalini-kracht. Het is juist de manifestatie van het ontwaakte Cosmische bewustzijn, waarvoor we hier en nu op Aarde zijn. Beide bewegingen, het opstijgen van kundalini-energie, en het indalen van bewustzijnsenergie zijn dus even belangrijk.

Fysiek of psychisch trauma kan vaak de oorzaak zijn van een plotseling wakker worden van de energie. Ook het verkeerd beoefenen van allerlei spirituele technieken, bijvoorbeeld in korte tijd zonder voorbereiding, kan de kundalini onvoorbereid doen opstijgen en voor grote problemen zorgen. Een goede aarding is van levensbelang bij dit proces. Daarnaast is het tegenhouden of onderdrukken van het

proces, wanneer het eenmaal ontketend is, nooit gezond en kan het zelfs gevaarlijk zijn.

Het is niet aan te raden om zonder goede voorbereiding bewust de kundalini-energie te gaan opwekken. Beter is het om door middel van oefening en lichaamsgericht werk eerst voor een goede aarding te zorgen. Is het proces echter toch ontketend, met alle mogelijke gevolgen van dien, bedenk dan dat het om een zelfhelend proces gaat. Laat de natuur maar even haar gang gaan. Ze weet waar ze mee bezig is. Professionele ondersteuning inroepen is ook te overwegen.

4.5 De werking van ons astrale lichaam

Ons astrale lichaam weerspiegelt, zoals gezegd, de energieën uit ons (alledaagse) tussenbewustzijn. In ons astrale lichaam komen de energieën samen van ons etherisch lichaam (en daarachter onze geest), ons causale lichaam (met daarin onze ziel) en ons fysieke lichaam.

In de werking van ons astrale lichaam zien we heel duidelijk de invloed van onze persoonlijkheid terug, verbonden aan de werking van ons fysieke lichaam. Ook onze persoonlijkheid is gebaseerd op dezelfde energetische basiselementen waaruit ook ons karakter is opgebouwd. Er is een uiterst eenvoudige methode om vast te stellen welke Oerenergie in onze persoonlijkheid domineert. Hiervoor volstaat het om onze naam te kennen. In alle oude beschavingen werd iemands naam als Heilig beschouwd. Aan alleen intieme vrienden mocht deze worden onthuld. We kunnen nu begrijpen waarom, want onze (voor-) naam toont onze persoonlijkheid (aan hen die deze dynamiek doorgronden).

What's in a name?

Toeval bestaat niet. Dit kan niet vaak genoeg worden benadrukt. Wat iemand toeval noemt is niets anders dan onbegrepen dynamiek. We hebben dus ook niet toevallig onze voornaam gekregen. Onze voornaam toont ons welke Oerenergie dominant aanwezig is in onze persoonlijkheid. Via een verbluffend eenvoudige methode - genaamd *pentalogie* - kan het type Oerenergie van onze persoonlijkheid wor-

den vastgesteld. Het enige wat we hiertoe behoeven te doen is de letters van onze voornaam op te tellen volgens onderstaande tabel.

Ether	1	a	f	k	p	u	z	$1 + n \times 5$
Lucht	2	b	g	l	q	v		$2 + n \times 5$
Vuur	3	c	h	m	r	w		$3 + n \times 5$
Water	4	d	i	n	s	x		$4 + n \times 5$
Aarde	5	e	j	o	t	y		$5 + n \times 5$

Dit lijkt misschien ingewikkeld, maar het is kinderlijk eenvoudig, zodra u het eenmaal door heeft. Laten we deze pentalogie eens toepassen op dochter Truus en vader Willem. Zoals u hieronder kunt zien, is de Oerenergie Water (4) bij zowel vader als dochter dominant aanwezig in hun persoonlijkheid.

Truus = t (5) + r (3) + u (1) + u (1) + s (4) = 14 = $4 + 2 \times 5$ = Water
 Willem = w (3) + i (4) + l (2) + l (2) + e (5) + m (3) = 19 = $4 + 3 \times 5$

Via de dominante Oerenergie in onze persoonlijkheid kunnen we de persoonlijkheden samennemen in drie hoofdgroepen. Iedere groep heeft dezelfde dynamische hoofdkracht, genaamd *dosha*. Dit energetische geheel wordt veelal aangeduid als *tridosha*. Bij een gezond mens zijn deze drie dynamische principes in nagenoeg dezelfde mate aanwezig, laten we zeggen 33%, 33% en 34%. De kracht die net iets sterker aanwezig is bepalend voor iemand persoonlijkheid.

Tridosha

De letterlijke betekenis van dosha is dat wat verandert. Er zijn drie verschillende manieren waarop deze voortdurende verandering in onze (fysieke) lichamen zich voltrekken. De benamingen voor deze drie dosha's zijn oeroud. Deze zijn *vata*, *pitta* en *kapha*.

Vata zorgt voor beweging, en daarmee voor de onophoudelijke verandering. Pitta is de kracht die leidt tot transformatie, wat resulteert in voortdurende verwisselingen, zoals bijvoorbeeld in onze

stofwisseling. En kapha is de verbindende kracht die zorgt voor de innerlijke cohesie. Onderstaande tabel vat dit samen.

vata	pitta	kapha
beweging	transformatie	cohesie
verandering	verwisseling	verbinding

In iedere veranderingsmanier of dosha vinden we de (samen-) werking van telkens twee Oerenergieën terug. Onderstaande tabel toont de relatie tussen de drie dosha's en de vijf Oerenergieën.

	vata	pitta	kapha
Ether	•		
Lucht	•		
Vuur		•	
Water		•	•
Aarde			•

In het woord vata vinden we de stam *va* terug, wat staat voor blazen of waaien in het Sanskriet. Dit zijn bewegingen veroorzaakt door Lucht. Vata staat voor beweging, en beweging heeft ruimte nodig, wat Lucht en Ether bieden. In pitta komen twee uitersten samen: Water en Vuur. En kapha, de mengeling van Aarde met Water, is het minst dynamische en het meest zwaar van de drie dosha's.

De Oerenergie Water werkt in op zowel pitta als kapha. Wanneer deze Oerenergie, die tevens voor ongeveer driekwart aanwezig is in ons fysieke lichaam, dominant is in onze persoonlijkheid, zoals het geval is bij vader Willem en dochter Truus, dan hebben we nog een indicator nodig om een eenduidige indeling naar pitta of kapha te kunnen maken. Deze vinden we in de energetische blauwdruk. Wanneer we bij Willem en Truus naar de krachtenergie van hun karakter kijken - hun huiscijfer of derde cijfer - dan zien we bij Willem aarde en bij Truus vuur. Vader Willem heeft dan dus de persoonlijkheidskracht kapha en dochter Truus pitta.

Voordat de drie persoonlijkheidskrachten vata, pitta en kapha hieronder nader worden beschreven is het goed om te benadrukken dat wij mensen niet onze persoonlijkheid *zijn*. Wij hebben een persoonlijkheid. Onze persoonlijkheid is als een jas die we aandoen wanneer we naar buiten gaan. Wanneer wij onszelf identificeren met onze persoonlijkheidsjas, dan sluiten we ons daarmee af van de verbinding met ons ware zelf, ook wel aangeduid als onze essentie, onze geest of ons karakter.

We kunnen persoonlijkheidsjassen typeren als luchtig, vurig of aardig, zoals hieronder wordt gedaan, maar daarmee wordt dus niets gezegd over wie u werkelijk bent. Uw ware, onsterfelijke kern vindt u in de werking van uw karakter. Uw persoonlijkheid is slechts een tijdelijk hulpmiddel waarover u in dit leven mag beschikken. Sommige mensen hebben zich zo sterk verbonden met hun tijdelijke persoonlijkheid waardoor ze hun persoonlijkheid steeds verder opblazen (met valse lucht). Een dergelijke opgeblazen persoonlijkheid wordt veelal aangeduid als iemands *ego*. Deze egocentrische of egoïstische personen hebben dan niet door dat zij in werkelijkheid iets heel anders zijn dan hun (opgeblazen) persoonlijkheid hen wil laten geloven.

De rest van deze paragraaf gaat dan ook over onze persoonlijkheidsjassen die wij allemaal hebben, en nadrukkelijk dus niet zijn. Deze persoonlijkheidskrachten werken niet alleen door in hoe wij denken, voelen en waarnemen, maar ook in de constitutie van ons fysieke lichaam. Het is daarom zeer belangrijk ons voedsel af te stemmen op onze persoonlijkheidsjas. Alles is immers energie. En vanwege onze persoonlijkheidsjas overheersen in ons lichaam bepaalde energieën. Via de juiste voeding brengen we de energieën in ons fysieke lichaam weer balans. Daar gaat het om.

Persoonlijkheidskracht vata

De persoonlijkheidskracht vata zorgt voor de dominantie van het denken in het tussenbewustzijn. Een vata-type persoonlijkheid is een zogenaamde denker. De persoonlijkheid heeft het zwaartepunt in het hoofd. Deze zogeheten cognitietypen leven via hun persoonlijkheid

voornamelijk in een wereld van de denkbeelden (Ether) met daarin messcherpe scheidslijnen (metaal). Het denken van hun persoonlijkheid gaat gepaard met uitweidingen (Lucht) en vele vertakkingen (hout).

Een vata-type persoonlijkheid heeft doorgaans een kort geheugen, maar is een snelle denker. Veelal heeft een vata-type persoonlijkheid relatief weinig wilskracht en is deze persoonlijkheid niet erg stabiel. Een vata-type persoonlijkheid beschikt vaak over weinig tolerantie, vertrouwen en moed. Een vata-type persoonlijkheid is ook vaak nerveus, angstig en onrustig. Een vata-type persoonlijkheid kan vaak snel geld verdienen, om dit daarna weer evensnel uit te geven.

Persoonlijkheidskracht pitta

De persoonlijkheidskracht pitta zorgt voor de dominantie van het waarnemen in het tussenbewustzijn. Een pitta-type persoonlijkheid houdt zich vooral bezig met zingeving, waarbij de betekenissen gerelateerd zijn aan de waarneembare materiewereld. Een pitta-type persoonlijkheid wordt soms ook wel een doener genoemd. Deze persoonlijkheid heeft het zwaartepunt in het fysieke lichaam, en daarmee in de buik, waar dit zwaartepunt zich bevindt. De persoonlijkheid van deze zogeheten perceptietypen neemt zeer scherp waar, met een heel nauwkeurig brandpunt (Vuur). Een pitta-type persoonlijkheid is gericht op het verbinden (Water). Een pitta-type persoonlijkheid doet dit vanuit passie, wat we zouden kunnen typeren als 'warm water'.

Een pitta-type persoonlijkheid is doorgaans snel van begrip, intelligent, scherp en een goede spreker. Emotioneel neigt een pitta-type persoonlijkheid naar haat, boosheid en jaloezie. Pitta-type persoonlijkheden zijn vaak ambitieus en willen leiders zijn. Deze persoonlijkheden waarderen materiële zaken en doen het financieel meestal goed. De persoonlijkheid van een pitta-type houdt er van te pronken met weelde en luxe.

Persoonlijkheidskracht kapha

De persoonlijkheidskracht kapha zorgt voor de dominantie van het voelen in het tussenbewustzijn. De kapha-type persoonlijkheden zijn

de voelers. Ook deze zogenaamde emotietypen zijn via hun persoonlijkheid gericht op het verbinden (Water), maar dan vanuit vaak zwaar aanvoelende emoties (Aarde). Vanwege het troebele water (water vermengd met aarde) zijn de kapha-typen persoonlijkheden veelal moeilijk te doorgronden.

Kapha-typen persoonlijkheden zijn doorgaans tolerant, rustig, vergevingsgezind en liefdevol. Deze persoonlijkheden vertonen daarbij ook wel trekjes van gulzigheid, hebberigheid, afgunst en bezitterigheid. Kapha-typen persoonlijkheden zijn niet heel snel van begrip, maar als ze eenmaal iets snappen, dan onthouden ze dat ook. Kapha-typen persoonlijkheden zijn in staat welvaart te realiseren, door wat ze verdienen ook goed vast te houden.

Relatie met het fysieke lichaam

De drie dynamische krachten werken alledrie op andere aspecten van het fysieke lichaam in. Uiteraard zien we daarbij de driedeling tussen beweging (verandering), transformatie (verwisseling) en cohesie (verbinding) weer terug.

Vata in het fysieke lichaam

De kracht vata regeert over de ademhaling, het bewegen van de spieren inclusief het kloppen van het hart. De vatakracht zorgt voor alle bewegingen in spieren, weefsels en cellen. De belangrijkste plaats voor de concentratie van de vatakracht in het lichaam is de (dikke) darm. Daarnaast vinden we vata in de heupen, dijën, oren, botten, bekken en huid. Als het lichaam te veel vata ontwikkelt, dan zal het zich ophopen in deze gebieden.

Vata-type persoonlijkheden houden van zoete, zure en zoute smaken. De eetlust kan variëren. Ze houden van hete dranken. Ze produceren weinig urine. Ze transpireren minder dan beide andere typen. Hun slaap kan gestoord zijn en ze slapen vaak minder dan gemiddeld. De handen en voeten van een vata-type voelen vaak koud aan.

De volgende tekenen kunnen aanwijzingen zijn voor het uit balans zijn van vata: zorgelijk, moe, niet kunnen ontspannen, slecht uithoudingsvermogen, nerveus, niet kunnen concentreren, onrustig,

angstig, ongeduldig, overijverig, hyperactief; verlegen, onzeker, rusteloos; slecht beslissingen kunnen nemen, gewichtsverlies, ondergewicht, slapeloosheid, pijntjes, scherpe pijn, artritis, stijve en pijnlijke gewrichten, drukke bewegingen, gevoeligheid voor kou, nagels bijten, ruwe huid, gesprongen lippen, neiging tot flauwvallen, hartkloppingen, constipatie, opgeblazen gevoel, boeren en hikken, droge keel of droge ogen.

Pitta in het fysieke lichaam

De pitta-kracht zorgt voor de spijsvertering, opname, voeding, lichaamstemperatuur, tint van de huid, intelligentie en begrip. Pitta huist in de maag, zweetklieren, bloed, vet, ogen en huid.

Pitta-typen hebben doorgaans een sterk metabolisme, goede spijsvertering en daardoor een goede eetlust. Een persoon met veel pitta-kracht neemt graag grote hoeveelheden voedsel en drank tot zich. Pitta-type persoonlijkheden houden van zoetheid, bittere en scherpe smaken en koude dranken. Ze slapen vaak ononderbroken en gemiddeld lang. Pitta-typen produceren veel urine en hebben neiging tot overmatig zweten. De handen en voeten van een pitta-type zullen vaak warm aanvoelen. Pitta-type persoonlijkheden verdragen zonlicht, hitte en fysiek hard werken doorgaans slecht.

De volgende tekenen kunnen aanwijzingen zijn voor het uit balans zijn van pitta: boosheid, snel geïrriteerd worden, vijandigheid, ongeduld, kritisch richting zichzelf en anderen, ruziezoekerig, agressief, bazig, autoritair, gefrustreerd, roekeloos, last van maagzuur, maagzweren, diarree, voedselallergie, slechte adem, zure lichaamsgeur, gevoelig voor warmte, bloeedoorlopen ogen, acne, zwakheid door te laag bloedsuikergehalte, koorts en nachtelijk zweten.

Kapha in het fysieke lichaam

De kapha-kracht onderhoudt het fysieke lichaam en haar weerstand. Het houdt de gewrichten soepel, geeft de huid vocht, geneest de wonden, geeft kracht en stevigheid, voorziet hart en longen van energie en houdt de immuniteit op peil. Kapha is aanwezig in de borst, keel, hoofd, holten, neus, mond, maag, gewrichten, plasma en vloeibare afscheiding van het fysieke lichaam als slijm.

Kapha-typen hebben een goede eetlust, maar een trage spijsvertering waardoor ze minder eten. Ze houden van prikkelende, bittere en scherpe smaken. Kapha-typen transpireren gematigd. Ze slapen goed en lang. Kapha-typen beschikken veelal over een goede vitaliteit en uithoudingsvermogen. Kapha-type persoonlijkheden zijn doorgaans snel gelukkig en tevreden.

De volgende tekenen kunnen aanwijzingen zijn voor het uit balans zijn van kapha: traag denken, apathisch, geen enthousiasme, depressief, sentimenteel, treurig, treuzelend, talmend, vastklampend aan mensen en ideeën, gulzig, bezitterig, materialistisch, te veel slapen, moe in de ochtend, moeite met opstaan, overgewicht, slijmvorming in borst, keel, holten en neus, misselijkheid, diabetes, hooikoorts, bleek, klamme huid, oedeem, vocht vasthouden, hoog cholesterol en pijnlijke gewrichten door zware ledematen.

Aanbevolen voeding en levensstijl per type

Voeding is essentieel voor onze gezondheid. Via de juiste voeding helpen we ons fysieke lichaam in alle aspecten en op alle niveaus in balans te blijven. Het is cruciaal dat onze voeding is afgestemd op ons constitutietype, zodat we al die subtiele balansen niet verstoren.

Aanbevolen voeding en levensstijl voor een vata-type

Routine is belangrijk voor een vata-type persoonlijkheid. Dit betekent bijvoorbeeld eten en slapen op regelmatige tijden. Neem voldoende rust, kies een omgeving, voeding en relaties die de vata in balans houden. Let op gevolgen van emoties op gedrag. Als vata-typen persoonlijkheden uit balans zijn, dan nemen angst en onrust gevoelens toe. Blijf kalm en warm. Stoombaden en vocht in het algemeen zijn goed. Vata neemt toe door veel reizen, vooral per vliegtuig, en ook door harde geluiden, drugs, suiker en alcohol, evenals door blootstelling aan kou en het eten van koude gerechten.

Mensen met veel vata, reageren het beste op warm, vochtig, zwaar voedsel, met olie. Ze kunnen rauwe en koude gerechten beter vermijden. Ze eten het beste warme maaltijden en kruiden. Ook al voelen ze zich aangetrokken tot voedingsmiddelen met een bittere,

wrange smaak als salades en groenten, toch wordt hun constitutie in balans gebracht door zoete, zure en zoute smaken.

Alle noten zijn goed, en amandelen het beste. Gebruik sesamolie en olijfolie. Havermout, gekookte rijst en tarwe zijn goed. Gebruik geen scherpe en bittere kruiden. Alle zuivel is goed.

Deze vruchten passen goed bij vata: abrikozen, avocado, banaan, bessen, kersen, kokosnoot, verse vijgen, grapefruit, citroen, druiven, mango, meloen, zure sinaasappelen, papaya, ananas, perzik en pruim. Neem telkens zoete, rijpe vruchten. Neem geen gedroogd fruit en in het bijzonder geen onrijpe banaan.

Deze groenten passen goed bij vata: asperge, bieten, wortelen, komkommer, knoflook, sperziebonen, uien, zoete aardappel en radijs. Neem bij voorkeur gekookte groenten. Gebruik groenten met groen blad met mate.

Deze vruchten passen niet goed bij vata: (granaat-) appels en peren. En deze groenten passen niet goed bij vata: broccoli, spruitjes, groene kool, bloemkool, selderij, aubergine, champignons, doperwtten, paprika, aardappelen, tomaten en courgette. Eet deze vruchten en groenten niet of met mate.

Aanbevolen voeding en levensstijl voor een pitta-type

Mensen met een pitta-constitutie kunnen slecht tegen alcohol en sigaretten. Ook overwerk, overmatige inspanning en oververhitting verdragen ze slecht. Als ze uit balans zijn kunnen ze overmand worden door negatieve emoties als vijandigheid, jaloezie en intolerantie. Pitta-type persoonlijkheden doen er goed aan letterlijk en figuurlijk voor afkoeling te zorgen. Koude gerechten en koele klimaten. Als pitta-typen aan lichaamsbeweging doen, doen ze dat het best op het koelste gedeelte van de dag.

Mensen met veel pitta, reageren het beste op lauw tot koud voedsel. Pitta-typen hebben doorgaans een goede eetlust en kunnen veel eten en drinken. Vaak houden ze van hete, pittige gerechten en koude drankjes. Toch wordt hun constitutie in balans gebracht door zoete, bittere en wrange smaken. Beperk het gebruik van zout.

Kokosnoot, pompoen, en zonnebloempitten zijn goed. Noten zijn af te raden. Gebruik zonnebloem-, soya- of olijfolie, en beter

geen mais- of sesamololie. Havermout, gekookte rijst en tarwe zijn goed. Matig met kruiden omdat deze verhittend werken. Kaneel, munt en dille zijn goed, maar mosterd, ketchup, zout en peper met mate gebruiken. Sommige zuivelproducten passen niet goed bij pitta, zoals karnemelk, kaas, zure room en yoghurt, maar melk, ijs en boter bijvoorbeeld wel.

Deze vruchten passen goed bij pitta: appel, avocado, kersen, kokosnoot, vijgen, druiven, mango, meloen, sinaasappel, peer, ananas en rozijnen. Vermijd groene of onrijpe vruchten. Neem alleen groene druiven, sinaasappelen, ananas als ze zoet en rijp zijn.

Deze groenten passen goed bij pitta: asperge, broccoli, spruitjes, kool, bloemkool, selderij, komkommer, sperziebonen, groene zoete paprika, groene bladgroenten, champignons, peterselie, doperwten, aardappelen en courgette. Rauwe groenten en salades zijn goed.

Deze vruchten passen niet goed bij pitta: abrikoos, banaan, bessen, kersen, cranberry's, grapefruit, papaja en perzik. En deze groenten passen niet goed bij pitta: bieten, wortelen, aubergine, knoflook, hete pepers, uien, radijs, spinazie en tomaten. Eet deze vruchten en groenten niet of met mate.

Aanbevolen voeding en levensstijl voor een kapha-type

Belangrijk voor kapha-types is het nemen van voldoende beweging, liefst iedere dag. Eet niet te veel en breng variatie in uw schema. Zoek nieuwe uitdagingen.

Kapha-type persoonlijkheden voelen zich aangetrokken tot zoet, hartig en vet voedsel. Maar bittere, scherpe en pittige smaken brengt kapha-typen het meeste in balans. Eet licht en droog voedsel en vermijd koude, vette en olieachtige producten. Vermijd ook alle zuivelproducten behalve magere melk. Vermijd verder noten, behalve zonnebloempitten en pompoenpitten. Vermijd zoetigheid, gebruik alleen honing. Gebruik zonnebloemolie in kleine hoeveelheden, vermijd gefrituurde gerechten. Havermout, gekookte rijst en tarwe zijn goed. Alle kruiden zijn goed; wees alleen matig met zout.

Deze vruchten passen goed bij kapha: appel, abrikoos, bessen, vijgen, mango, perzik, peer en granaatappels. Vermijd zoete, zure en sappige vruchten. Gedroogde vruchten zijn goed.

Deze groenten passen goed bij kapha: asperge, bieten, broccoli, spruitjes, kool, wortelen, bloemkool, selderij, aubergine, knoflook, groene bladgroenten, sla, champignons, ui, paprika, radijs, spinazie, aardappelen en doperwten. Neem bij voorkeur groenten met bittere en pittige smaak. Gebruik zoete, sappige groenten met mate.

Deze vruchten passen niet goed bij kapha: avocado, banaan, kokosnoot, dadels, verse vijgen, grapefruit, druiven, meloen, sinaasappel, papaja, ananas en pruimen. En deze groenten passen niet goed bij kapha: zoete aardappelen, tomaten, courgette en komkommer. Eet deze vruchten en groenten niet of met mate.

De voedingsadviezen per dosha gelden niet alleen voor de mensen met de overeenkomstige Oerenergieën in hun persoonlijkheid. Ieder mens doet er namelijk verstandig aan het dieet af te stemmen op de seizoenen. In de herfst en de winter neemt vata toe. In deze koude helft van het jaar is het raadzaam om de vata-voedingsadviezen te volgen, ook voor de pitta- en kapha-typen. De zomer is het pittaseizoen, en is het goed voor alle typen om (ook) pitta-voedingsadviezen te volgen. En kapha neemt toe in het voorjaar. In deze tijd van het jaar kan ieder type het beste voeding tot zich nemen dat past bij het kapha-dieet.

4.6 De functie van het spijsverteringsvuur

Tot besluit van dit hoofdstuk over de energetische gezondheidspijler wordt speciale aandacht geschonken aan het belang van het vuur van onze spijsvertering. Het gaat hier nadrukkelijk om de elementaire energie vuur, als een verschijningsvorm van de Oerenergie Vuur, die we bijvoorbeeld zagen in de werking van de pitta-kracht. De elementaire energie vuur wordt in het Sanskriet *agni* genoemd; en de Oerenergie Vuur is *agneya* in het Sanskriet, zoals eerder reeds vermeld.

Agni staat niet alleen voor het spijsverteringsvuur en alles wat met onze lichaamswarmte te maken heeft, maar is ook het vuur in de

natuur om ons heen. Dit wil zeggen dat alle transformatieprocessen in de natuur onder agni vallen. Niet alleen het letterlijke vuur, maar ook de chemische omzettingsprocessen, het afbreken van materie en de omzetting van het zonlicht. Agni ligt ook ten grondslag aan de uitstraling van ons aura. De inwerking van agni zien we, naast de spijsvertering, ook terug bij iedere verbranding inclusief oxidatie, splitsing, warmteontwikkeling, transformatie en kleuring.

Als agni niet voldoende of slecht werkt of uit evenwicht is, dan kunnen we dit merken aan een verstoorde werking van de spijsvertering. Gevolgen hiervan zijn bijvoorbeeld maagzuur of een branderig gevoel in de maag; het verliezen van de eetlust, constipatie of juist diarree, en overgewicht of ondergewicht. Bij ernstige verstoringen ontstaan maagzweren en ontstekingen aan de dikke darm. Ook het zogeheten prikkelbare darmsyndroom is een gevolg van een verstoorde werking van het spijsverteringsvuur.

Agni kan vrij snel uit haar evenwicht worden gehaald door ondermeer het eten tussen de drie maaltijden door, onregelmatig eten en het gebruik van sterke stimulerende middelen zoals zout, alcohol en cafeïne houdende dranken. Ook het eten van teveel vet en het drinken van ijsskoude dranken direct uit de koelkast brengt agni uit haar evenwicht.

In de vorige paragraaf zagen we dat iedere persoonlijkheidskracht doorwerkt in de constitutie van het fysieke lichaam. Door voedsel te eten wat niet past bij de eigen lichaamsconstitutie, brengen we agni eveneens uit balans. Dit gebeurt ook door het eten van voeding wat niet hoort in betreffend seizoen, bijvoorbeeld aardbeien eten in de winter. Tot slot is ook aanhoudende stress funest voor het evenwicht van agni.

Een evenwichtig en goed werkende agni kunnen we eenvoudig herkennen, bijvoorbeeld aan een stralende gelaatsteint en heldere ogen. Agni in balans zorgt voor een goede en sterke spijsvertering zonder constipatie of diarree. Ook aan onze restproducten kunnen we vaststellen of agni in evenwicht is. In dat geval hebben we heldere, lichtgeel gekleurde urine en een normale ontlasting zonder sterke geur.

Onvolledige spijsvertering leidt tot de vorming van giftige afvalstoffen, *ama* genaamd. Ama wordt gevormd uit onvolledig verteerde voedselresten. De ophoping van deze resten verzuurt het fysieke lichaam wanneer ze niet tijdig worden afgevoerd. Te veel ama is bijvoorbeeld zichtbaar als witte aanslag op de tong. Ama is een kleverige substantie die in het maagdrankkanaal allerlei kleuren kan aannemen. Deze onverteerbare, slijmvormige stoffen hopen zich op in vooral de zeer fijne kanaaltjes van het fysieke lichaam en kan dan leiden tot zowel fysieke-, emotionele- of mentale klachten. Deze zeer fijne kanaaltjes in het lichaam waarlangs stoffen worden getransporteerd worden *srota's* genoemd.

Ama en de eerder genoemde sha zijn twee kanten van dezelfde medaille. Sha zijn de energetische afvalstoffen. Ama betreft de meer fysieke verschijningsvorm van deze afvalstoffen. In beide gevallen gaat het om fysieke-, emotionele- of mentale afvalstoffen die hun werk naar buiten nog niet hebben gevonden.

Indien er te veel ama in het fysieke lichaam aanwezig is, dan werkt dit zeer beschadigend. We kunnen gelukkig al in een vroeg stadium ontdekken of er te veel ama in ons lichaam aanwezig is. Dit uit zich ondermeer in een doffe huid, doffe uitstraling van de ogen, onaangename smaak in de mond, 's morgens een beslagen tong, vies ruikende adem, troebele urine (donker of afwijkend van kleur), een zwakke spijsvertering (constipatie of diarree), pijnlijke gewrichten, weinig tot geen eetlust, zwaar gevoel in lichaam en verlies van energie. Indien dat het geval is, dan is het zaak de werking van ons spijsverteringsvuur weer in balans te krijgen. Het strikt houden aan het voor ons juiste dieet brengt ons doorgaans al een heel eind de goede kant op.

Agni en ama zijn dus tegengesteld aan elkaar. Ama heeft eigenschappen die identiek zijn aan negatief kapha. Als kapha in evenwicht is zorgt het voor een evenwichtige opbouw van alle lichaamsweefsels waardoor een goede immuniteit wordt opgebouwd in het lichaam. Als kapha in disbalans is zal deze zich ophopen in slijm. De eigenschappen van negatief kapha zijn: slijmerig, onzuiver, zwaar, vochtig en een vieze geur.

Als er sprake is van een overmaat aan ama is dit te herkennen aan een zwaar gevoel in het lichaam gecombineerd met, zoals gezegd, een vieze lichaamsgeur, een beslagen tong, minder energie en een slechte spijsvertering. Ama heeft dan ook een negatieve werking op het hele lichaam waaronder ook de fysieke kanalen die verstopt kunnen raken met ernstige gevolgen voor onze gezondheid. De circulatie van voedings- en afvalstoffen wordt door ama verhinderd waardoor het fysieke lichaam niet goed meer kan functioneren en er ziekten op korte of langere termijn kunnen ontstaan.

Agni heeft de eigenschappen van licht, droog, zuiver en heet. Een gewenste vermindering van ama betekent dat agni verhoogd dient te worden. Ons hele immuunsysteem is afhankelijk van een goede werking van agni en een zo min mogelijk aanwezig zijn (lieft helemaal niet) van ama. Verwijderen van ama betekent in de meeste gevallen het verdwijnen van ziekten. Het verwijderen van ama is dan ook geen bestrijdingsmethode van symptomen, maar is gericht op het laten verdwijnen van de werkelijke veroorzaker van allerlei ziekten. Hiervoor kunnen zeer grondige reinigingstrajecten nodig zijn.

Het spijsverteringsproces kent drie fasen die elk hun eigen soort agni hebben, te weten het maagdarkanaal, de lever en het netwerk van de kleine transportkanaaltjes genaamd srota's. Het doel van deze drie soorten agni's is het voedsel zodanig fysiologisch om te zetten dat het kan worden gebruikt voor de aanmaak van nieuwe kernweefsel, zoals uiteen zal worden gezet bij de bespreking van de elementaire gezondheidspijler in het zesde hoofdstuk.

Allereerst is er maagdarkanaal-agni. De omzetting van vetten, koolhydraten of proteïne valt onder deze agni, die katalyserend werkt op de productie van de spijsverteringssappen en er voor zorgt dat alle voedingsstoffen worden omgezet voor andere stadia van het metabolisme. De maagdarkanaal-agni staat onder invloed van emotie en regelmaat. Wanneer wij een positieve instelling hebben, dan zal het voedsel dat wij eten beter verteren dan wanneer wij negatiever zijn ingesteld. Dit geldt ook voor regelmatig eten ten opzichte van onregelmatig eten en het hebben van stress of het ontspannen zijn.

De spijsvertering wordt voortgezet door de lever. De lever kan worden gezien als een chemische fabriek waarin onder andere alle proteïnen en vetten terecht komen vanuit de spijsvertering. In de lever worden deze stoffen dankzij de werking van de lever-agni omgezet in glycogeen en zetmeel. Vetzuren worden gesynthetiseerd in triglyceriden en worden in de circulatie gebracht voor de aanmaak van de vetweefsels.

De derde vuursoort in het spijsverteringsproces vinden we in de zeer fijne kanaaltjes in het lichaam waarlangs stoffen worden getransporteerd, genaamd srota's. Werkt de agni in deze kanaaltjes niet naar behoren, dan raken de srota's verstopt en stopt de verder kringloop.

De functies van agni in het spijsverteringsproces is tevens gekoppeld aan de werking van de drie dosha's: vata, pitta en kapha. Wanneer vata, pitta of kapha uit balans zijn, dan zal dit directe gevolgen hebben op de kracht van agni, waardoor er meer ama ontstaat. De drie dosha's hebben gezamenlijk invloed op het hele spijsverteringsproces. Voor de maag is kapha van invloed. Op de dunne darm is dat pitta. En voor de dikke- en de endeldarm is dat vata.

Wanneer kapha in disbalans is, dan zal er meer slijmafscheiding in de maag plaatsvinden. In een later stadium zal deze slijmafscheiding in de vorm van ama zich naar de dunne darm verspreiden waar het een negatieve invloed heeft op de functie van agni. Wanneer pitta in disbalans is, dan zal dit zich in het spijsverteringsproces onder andere uiten door verhoogde galafscheiding in de dunne darm. En wanneer vata in disbalans is, dan zal dit zich onder meer uiten in de vorming van gassen die zich ophopen in de dikke darm. Deze gasvorming kan zich in een later stadium naar de dunne darm verplaatsen en ook hier een negatieve werking hebben op de agni. Negatieve werking op agni heeft als gevolg dat agni zal verlagen waardoor nog meer ama ontstaat.

Grondige kennis van de doorwerking van de Oerenergieën in ons is dus nadrukkelijk geen vage metafysica bedoeld om doorgeslagen intellectuelen van de straat te houden. Praktische kennis over de

energetische werking van Ether, Lucht, Vuur, Water en Aarde is voor ieder mens van belang die de eigen verantwoordelijkheid voor gezondheid heel serieus neemt. Ken uzelve. De Oude Grieken wisten dit al. *Gnoti se auton* staat geschreven boven de ingang van de tempel van het Orakel van Delphi. Via het binnengaan in de tempels van onze eigen lichamen vinden we ware zelfkennis.

Ken allereerst uw persoonlijkheid, verbonden aan onze fysieke lichamen. Welke persoonlijkheidskracht is daarin dominant? Vata, pitta of kapha? U kunt dit heel eenvoudig uitrekenen met behulp van de letters van uw voornaam, zoals in dit hoofdstuk is beschreven. Hiermee weet u ook wat goed is voor u om te eten, en wat niet. Neem dit dieet uiterst serieus, indien u wilt blaken van gezondheid. En leef verder in harmonie met de natuur, door haar natuurlijke ritmes te volgen, ook wat voeding betreft.

Door vervolgens ook uw karakter te leren kennen kunt u ook in uzelf natuurlijke harmonie gaan creëren. Ons karakter is de energetische essentie van ons lichtlichaam dat onze ware kern vormt en doorschijnt in alle zwaardere lichamen. De datum van uw geboortedatum is voldoende om de meest essentiële aspecten van uw karakter te onthullen, zoals eveneens in dit hoofdstuk is beschreven.

Hiermee hebben we als mensheid twee cruciale sleutels in handen voor een harmonieus leven op Aarde. En deze innerlijke harmonie kunnen we heel erg goed gebruiken bij het gezamenlijk en van binnenuit herstellen van de harmonie om ons heen. Dat is namelijk de belangrijke taak die nu op onze schouders rust, zoals uitgebreid beschreven in *Bewustzijnsdynamiek* (zie blz. 156 van dit boek).

In het volgende hoofdstuk wordt de werking van de emotionele gezondheidspijler uiteengezet. Dit hoofdstuk gaat over de functies die hormonen en enzymen vervullen. Ook de lichaamsdelen die deze stoffen produceren, onze endocriene klieren, worden daarbij besproken. Zonder enige achtergrondkennis over deze stoffen en klieren is het volgende hoofdstuk niet overal eenvoudig te lezen. Gezien de fundamentele rol die emoties spelen voor onze gezondheid is het echter noodzakelijk deze materie met voldoende diepgang hier te beschrijven.

5. De emotionele gezondheidspijler

Hormonen en enzymen vormen de basisbouwstenen voor de emotionele gezondheidspijler. Hormonen werken als *bewegingsstoffen*, en enzymen fungeren als *ontledingsstoffen*. Deze stoffen worden gemaakt in onze endocriene klieren, zoals de epifyse, hypofyse en de amygdala, die allen een essentiële rol spelen bij de totstandkoming van onze emoties.

Dit hoofdstuk gaat nader in op de precieze werking van hormonen en enzymen. Ook de klieren die deze bewegings- en ontledingsstoffen produceren worden daarbij diepgaand besproken. Deze uitgebreide bespreking is noodzakelijk om de essentiële verbindingfunctie van de emotionele gezondheidspijler te kunnen doorgronden. Emoties fungeren als een soort *hotline* - een rechtstreeks communicatiekanaal - tussen de levensenergieën uit de energetische gezondheidspijler en de diverse onderdelen van ons fysieke lichaam uit de elementaire gezondheidspijler.

5.1 De functie van hormonen

Het woord hormoon komt van het Griekse *hormao* dat 'in beweging zetten' betekent. Hormonen zijn stoffen die door endocriene klieren via de bloedbaan aan doelcellen of -organen worden afgegeven. De endocriene klieren die hormonen produceren zijn de nier, de bijnier, de schildklier, de bijschildklier, de alvleesklier, de epifyse of pijnappelklier, de hypofyse, de hypothalamus en de geslachtsklieren of gonaden, te weten de teelballen of testis en de eierstokken of het ovarium.

Alle hormonen vervullen een regelfunctie en maken deel uit van eenvoudige- tot zeer complexe regelsystemen, veelal gebaseerd op het principe van 'geen bericht is goed bericht'. Het signaal dat iets niet in balans is vormt de aanleiding voor de corrigerende beweging die in gang wordt gezet door de werking van hormonen.

Hormonen beïnvloeden de celfunctie door een interactie met receptoren aan te gaan. Hierbij kunnen we twee groepen onderschei-

den. De eiwithormonen gaan een interactie aan met de receptoren die zich op of in de buitenmembraan van een cel bevinden. Steroïd- en schildklierhormonen gaan een interactie aan met de receptoren die in de cel liggen.

Receptoren kunnen meestal maar met één specifiek hormoon een interactie aangaan. De sleutel past maar op één slot. Interactie tussen hormoon en receptor staat in contact met een signaalgenererend mechanisme. Hierdoor wordt een verandering van intracellulaire processen veroorzaakt. Deze verandering kan veroorzaakt worden door een veranderde activiteit van bijvoorbeeld enzymen of de transporteiwitten (ook wel carriëreiwitten).

Bijnier

Als eerste worden hier de hormonen besproken die worden geproduceerd in de bijnieren. De bijnieren liggen gedeeltelijk bovenop en gedeeltelijk over de nieren heen. De bijnier bestaat, net als iedere klier, uit twee delen: bijnierschors en bijniermerg. Beide delen scheiden verschillende hormonen af, zoals onderstaande tabel weergeeft.

locatie	hormoon	functie
bijniermerg	adrenaline	Maakt het fysieke lichaam klaar om te handelen.
	noradrenaline	Controleert bloeddruk.
bijnierschors	aldosteron	Reguleert de afscheiding van zout door de nieren. Reguleert zout- en kaliumgehalte. Speelt een rol bij de koolhydraatstofwisseling.
	cortison	Stimuleert aanmaak en opslag van glucose. Werkt ontstekingsremmend.
	cortisol	Bevordert vertering van voedsel, het slaap/waakritme en het immuunsysteem.
	geslachtshormoon	Vult de gonadenhormonen aan.

Het bijniermerg produceert de hormonen *adrenaline* en *noradrenaline*. Samen zijn ze bekend als de vecht- en vluchthormonen, omdat ze het fysieke lichaam in staat stellen extra inspanning te verrichten om met gevaar of stress om te kunnen gaan. Het adrenalinemerg is nauw

verwant aan het zenuwstelsel. Dit kan ook verwacht worden van een klier die het lichaam in staat stelt plotseling in actie te komen.

Tegenwoordig zijn de gevaren en stresssituaties, waar we mee te maken hebben, niet alleen fysiek, maar ook emotioneel en mentaal. Ons lichaam reageert er echter op dezelfde manier op. Adrenaline zet het hart aan om sterker en sneller te kloppen. Dit verhoogt de bloeddruk, terwijl de bloedvaten aan de oppervlakte van het lichaam zich samentrekken om het bloed naar het hart te stuwten. Dit is de manier waarop we 'verbleken'. Ook wordt glycogeen, opgeslagen in de lever en de spieren, omgezet in glucose die nodig is voor extra energie. Wanneer het gevaar of de stress over is, vermindert de adrenalineproductie en reageert het lichaam weer normaal. Maar als gevaar of stress constant aanwezig is, dan blijft het fysieke lichaam door de aanhoudende aanmaak van (nor-) adrenaline klaar om te handelen. Dit kan leiden tot aanhoudende hoge bloeddruk.

De bijnierschors produceert een aantal hormonen, genaamd de steroïden, waarvan de meest belangrijke aldosteron, cortison, cortisol en het geslachtshormoon zijn.

De eerste soort steroïden, ook bekend als de water- en zouthormonen, zorgt voor het vast houden van water in het lichaam. Het belangrijkste hormoon van deze soort is het *aldosteron*, dat de nieren laat weten dat er minder zout via de urine moet worden uitgescheiden. Zout bepaalt de hoeveelheid bloed die circuleert, wat weer invloed heeft op de pompfunctie van het hart. Elk zoutmolecuul in het lichaam wordt vergezeld van een groot aantal watermoleculen. Wanneer er veel zout verloren gaat, dan staat het fysieke lichaam hierdoor dus ook veel water af, waardoor het volume en de druk van het bloed verminderen. Daardoor heeft het hart er meer moeite mee om steeds genoeg bloed door het lichaam te pompen.

Het afscheiden van aldosteron wordt gecontroleerd door het hormoon *renine*, dat door de nieren geproduceerd wordt. Wanneer het aldosterongehalte laag is, produceren de nieren renine en het hormoongehalte gaat omhoog. En wanneer het hormoongehalte te hoog is, dan worden de nieren minder actief, waardoor het hormoongehalte in het bloed weer normaal wordt.

Natriumchloride, of zout, is een essentieel onderdeel van de vloeistof, waarin de cellen liggen, en het bepaalt ook de hoeveelheid bloed die in het lichaam circuleert. De nieren zorgen voor het evenwicht tussen de uitgescheiden hoeveelheid zout in urine en zweet en het zoutgehalte van het lichaam. Aldosteron reguleert dit en vertelt de nieren om minder zout uit te scheiden wanneer het zoutgehalte in het fysieke lichaam te laag wordt. Het meeste natrium in het zout bevindt zich buiten de cellen in de extracellulaire vloeistof. Het wordt daar gehouden door een mechanisme dat de natriumpomp heet. Dit pompt het natrium uit de cel en houdt het kalium erin. Dit is nodig voor het doorgeven van impulsen via het celmembraan.

Corticosteroïden - een subgroep van de steroïden - worden eveneens geproduceerd door de bijnierschors. Corticosteron, cortisol en cortison vormen een subgroep van de corticosteroïden, en zorgen voor de verwerking van koolhydraten, eiwitten en vet, en het omgaan met stress. Ze werken ook ontstekingsremmend.

De suikerhormonen, waarvan *cortison* de belangrijkste is, zijn verantwoordelijk voor het verhogen van het bloedsuikergehalte. Glucose is de belangrijkste energiebron van het lichaam en wanneer er extra energie nodig is, zo als bij stress, dan zorgt cortison voor de omzetting van eiwit in glucose.

Er zijn meer hormonen actief voor de verhoging van het bloedsuikergehalte, maar er is slechts één hormoon dat het bloedsuikergehalte omlaag brengt, en dat is *insuline*. Omdat daar maar één hormoon voor is, ontstaat er bij een tekort aan insuline onmiddellijk een ziekte, namelijk suikerziekte.

Behalve de belangrijke rol die cortison speelt in de stofwisseling, is het ook essentieel voor het functioneren van het immuunsysteem. Maar als het normale cortisongehalte kunstmatig verhoogd wordt, bijvoorbeeld om na een transplantatie afstootreacties te voorkomen, dan vermindert hierdoor ook kracht van het immuunsysteem. Het fysieke lichaam produceert zelf nooit te veel cortison.

Omdat cortison zo belangrijk is voor het immuunsysteem staat de productie hiervan onder strenge controle van de hypofyse. De hypofyse scheidt het adrenocorticotroophormoon (ACTH) af dat de

cortisonproductie stimuleert, en net als bij de hormonen renine en aldosteron werken de twee stoffen via 'geen bericht is goed bericht' op elkaar in. Wel een bericht betekent dus bijsturing gevraagd. Wanneer het cortisongehalte te laag is, scheidt de hypofyse ACTH af en gaat dit gehalte omhoog; of alles juist andersom.

Cortisol is, net als cortison, een corticosteroïde; het is een hormoon dat gemaakt wordt in de bijnierschors uit cholesterol. Cortisol speelt een rol bij de vertering van voedsel, het slaap/waakritme en het immuunsysteem. Cortisol wordt soms het stresshormoon genoemd omdat het vrijkomt bij elke vorm van stress, zowel fysiek, mentaal als emotioneel. Het zorgt ervoor dat bepaalde eiwitten in spieren worden afgebroken waarbij glucose (brandstof) vrijkomt. Deze brandstof wordt gebruikt om het fysieke lichaam weer terug te brengen in homeostase - een stabiel innerlijk milieu. Op het moment van stress komt adrenaline en noradrenaline vrij om het fysieke lichaam alerter te maken en klaar om te vechten of vluchten, zoals reeds aangegeven. Hiervoor wordt veel brandstof verbruikt. Cortisol zorgt ervoor dat dit verlies van brandstof weer wordt gecompenseerd. Tijdens het ontwaken komt er ook extra cortisol vrij, wat zorgt voor een honger gevoel.

De *geslachtshormonen* worden afgescheiden door het bijniermerg en vullen de zes gonadenhormonen aan die bij de vrouw door de eierstokken (ovarium) en bij de man door de teelballen (testis) geproduceerd worden. Het belangrijkste mannelijke gonadenhormoon dat ook bij vrouwen, maar dan in mindere mate, aanwezig is, is testosteron. Het is verantwoordelijk voor vergroting van de spieren.

Epifyse

De epifyse of pijnappelklier ligt midden in de hersenen en zit tegen het dak van de tussenhersenen, om precies te zijn aan de bovenkant van het derde ventrikel. Deze klier is zo groot als een gedroogde erwten en weegt nauwelijks 200 milligram. Het is een typische jeugd klier die na het tiende levensjaar begint af te nemen. Het afscheidingsproduct van de epifyse heeft tot de pubertijd een remmende werking op de hormonale activiteit van de geslachtsklieren. Dan op een zeker

tijdstip, bepaald door de 'mysterieuze klok des levens', wordt de epifyse buiten werking gesteld, en geeft de adeno-hypofyse - dit is de hypofysevoorkwab - aan de geslachtsklieren het sein dat de productie van geslachtshormonen kan beginnen.

De epifyse reageert op de ritmische wisseling van licht. De epifyse is een neurovegetatief controleorgaan en kan de meeste hormonale invloeden, bijvoorbeeld die van het geslachts- of het stofwisselingshormoon, afremmen. Ze beschikt over een zogenaamde circadiaans (dagelijks) ritme en over een grotere, met jaargetijden samenhangend, ritme. De epifyse verbindt ons fysieke lichaam dus met de natuurlijke cycli van onze leefomgeving.

De pijnappelklier is een fijngevoelig neuronaal- en endocrien regelorgaan is, dat communiceert door middel van onder andere een combinatie van neuronale elektrische activiteit en een assortiment aan hormonen. Wat de pijnappelklier als verzameling zachte weefsels uniek maakt zijn de microscopische bolletjes ('hersenzandkorrels') in de cellen, die bestaan uit concentrische lagen van naaldvormige calcië-, apatiet- en magnetietkristallen. De laatste zijn gevoelig voor sterkte- en richtingsveranderingen in het aardmagnetische veld.

De epifyse of pijnappelklier produceert twee belangrijke hormonen, te weten melatonine en serotonine. *Melatonine* is onder andere een anti-oxidant en ondersteunt het immuunsysteem. Bij een normaal slaapritme wordt er bij het invallen van de avond, als het donker wordt, een puls melatonine afgegeven. Deze zorgt ervoor dat we slaperig worden en daardoor volgt er eigenlijk een natuurlijk proces tot inslapen als we naar bed gaan. Door kunstlicht, laat opblijven, televisiekijken en wisselende slaaptijden kan dit proces minder goed werken waardoor het inslapen niet langer natuurlijk verloopt.

Melatonine versterkt de werking van het immuunsysteem en bevordert het opruimen van zogeheten kankercellen. Ook stimulering van de fagocytose en bevordering van de groei van beenmergcellen zijn effecten bewerkstelligd door melatonine.

Serotonine heeft eveneens talrijke functies, zoals de controle over eetlust, slaap, geheugen en leren, temperatuurregulatie, stemming,

bepaalde soorten gedrag, zoals gedrag rond seksualiteit en hallucinogeen gedrag, hart en bloedvaten, spierspanning, klierregulatie en depressie. Verder speelt serotonine een belangrijke rol in het evenwicht van de bloedplaatjes, de beweeglijkheid van het maagdarmlkanaal en bij de carcinogene tumorafscheiding.

Chemische neurotransmitters zoals serotonine functioneren als overdrachtsstoffen die de hersenen gebruiken om onderling signalen uit te wisselen. Dit gebeurt door een interactie met een geschikte receptor. Ze worden gemaakt in de zenuwcellen en opgeslagen in kleine blaasjes in de uiteinden van bepaalde zenuwvezels. Na een zenuwimpuls komen ze vrij in de synapsspleet waar ze in interactie komen met verschillende postsynaptische receptoren.

Hypofyse

De hypofyse ligt bij de hersenen op de bodem van de schedel en is opgebouwd uit drie kliertjes: een voorkwab (de *adenohypofyse*), een middenkwab en een achterkwab (*neurohypofyse*). De hypofyse heeft ongeveer de grootte van een boon en weegt 0,5 tot 1 gram. Via de hypofyse worden de werking van belangrijke organen en fysieke lichaamsfuncties gereguleerd.

De hypofyse is door middel van de hypofysesteel verbonden met de hypothalamus. De hypothalamus bestuurt de hypofyse door zenuwprikkels of via de productie van hormonen die de werking van de hypofyse direct beïnvloeden. De hypofyse scheidt niet alleen hormonen af, die ingrijpen in de functie van andere organen, maar er worden ook hormonen afgescheiden die de werking van andere endocriene klieren doen verzwakken of versterken. Bovendien staat de hypofyse direct met het zenuwstelsel in verbinding en daardoor ontstaat de samenwerking tussen het endocriene stelsel en het hormoonstelsel.

De *adenohypofyse* - aden is Latijn voor klier - heeft een typische klierstructuur, dit in tegenstelling tot de neurohypofyse die geheel opgebouwd is uit zenuwcellen en gliacellen (zenuwsteuncellen). De adeno-hypofyse of 'pars distalis', die ontstaan is uit het monddakectoderm, bestaat uit verschillende soorten secretoire cellen, gerangschikt

in strengen of velden van epitheliale cellen, rijkelijk doorschoten door een capillairnetwerk. De adeno-hypofyse bevat ongeveer driekwart van de massa van de hypofyse. In de hypofysevoorkwab worden, op basis van hun kleuringseigenschappen met standaard-histologische technieken, twee soorten cellen onderscheiden: chromofobe en chromofiele cellen. Chromofobe cellen - chroma betekent kleur - vormen ongeveer de helft van de epitheelcellen van de voorkwab en liggen vaak in groepjes bijeen. Zij tonen geen of weinig secreetkorrels en hebben een kleine hoeveelheid lichtgekleurd cytoplasma. Chromofobe cellen zijn een heterogene populatie. Die bestaat ten minste uit: een populatie van reserve cellen (stamcellen), zojuist gedegranuleerde chromofiele cellen (dus tijdelijk chromofobe cellen) en niet-epitheliale cellen, waaronder de folliculostellate cellen, als hypofysaire verschijningsvorm van dendritische cellen uit het mono-nocleaire fagocyten-systeem (MPS).

Chromofiele cellen bevatten specifieke granula, die met bepaalde kleurstoffen selectief kunnen worden onderscheiden in acidofiele en basofiele cellen, op basis van de kleuringseigenschappen van hun secretieproduct (granula). Zij produceren de hormonen *prolactine* en het groeihormoon, beiden eiwitten. Het groeihormoon regelt de groei van lange pijpbeenderen, zolang de epifysaire schijven nog niet verbeend zijn. Ook op de groei van spierweefsels is dit hormoon van invloed.

De basofiele cellen, meestal solitair gelegen, kleuren de granula met basische kleurstoffen. Zij produceren de *thyreotroop-*, *gonadotroop-* en *corticotroop-* hormonen. Vanwege het glycoproteïne karakter van deze hormonen kleuren deze cellen ook pas-positief.

De adeno-hypofyse produceert eveneens het stimulerend schildklierhormoon of thyroïd-stimulerend hormoon (TSH). Het TSH reguleert onder andere de stofwisseling. Dit hormoon stimuleert de schildklier tot productie van het hormoon thyroxine. Door het terugkoppelingssysteem stimuleert een tekort aan thyroxine in het bloed de hypofyse tot afgifte van TSH.

Ook produceert de adeno-hypofyse het eerder genoemde bij-nierhormoon (ACTH). ACTH speelt een rol bij lichamelijke afweerpro-

cessen zoals stress, allergie, ontstekingen. Het ACTH stimuleert de bijnierschors tot afgifte van glucocorticoiden.

Tot besluit van deze opsomming produceert de adeno-hypofyse eveneens de drie gonadotrope hormonen: LTH (prolactine), LH (lutheïniserend hormoon) en FSH (follikel-stimulerend hormoon) Deze hormonen werken onder andere op de geslachtsklieren (gonaden) en zijn (mede-) verantwoordelijk zijn voor de regulatie van de voorplanting en de secundaire geslachtskenmerken die de mensheid in al haar verschijningsvormen zo fleurig maakt.

Hypothalamus

De hypothalamus is bij de gewervelde dieren een uiterst belangrijk regelcentrum voor het constant houden van het 'milieu intérieur'. Het integreert alle autonome en hormonale processen in het lichaam, zoals bijvoorbeeld de regeling van de lichaamstemperatuur, de koolhydraathuishouding, de water- en zouthuishouding, de groei en de voortplanting.

De aanduiding hypothalamus is een samenvoeging van het Griekse hypo, wat onder betekent, en thalamos, wat vertrek of kamer betekent in het Grieks. De hypothalamus, of dus de 'onderkamer', is onderdeel van de tussenhersenen. De hypothalamus bevat regelcentra voor de werking van de hypofyse en het autonoom zenuwstelsel. Dit orgaan vormt de bodem van het derde ventrikel, en bestaat uit een mediaal deel dat bijzonder celrijk is, en een lateraal deel, dat zeer vezelrijk is, en dat de verbinding met het verlengde merg vormt.

De hypothalamus maakt deel uit van het limbisch systeem, samen met onder andere de hippocampus en de amygdala. De amygdala dankt haar naam aan haar amandelvormige structuur en wordt gevormd door vijf afzonderlijk functionerende kernen, diep in de temporale kwab van de hersenen.

De hypothalamus ontvangt informatie vanuit het limbisch systeem, vanuit de hersenschors, en, via opstijgende banen door het ruggenmerg, vanuit drie soorten receptoren, te weten de extero-, intero-, en propriosensoren. Het mediale deel van de hypothalamus ontvangt rechtstreeks informatie met betrekking tot de toestand van het interne milieu, zoals temperatuur, osmotische druk en de concentratie van

sommige hormonen. De hypothalamus geeft informatie af via zenuwverbindingen met de *formatio reticularis* in de hersenstam. De *formatio reticularis* is een netwerk van cellen dat zich uitstrekt over de lengte van de hersenstam. Dit netwerk regelt het bewustzijn.

De hersenstam is het laagste gedeelte van de hersenen. Via de hersenstam worden prikkels doorgegeven van het ruggenmerg naar de hoger gelegen hersenen. De hersenstam bestuurt niet alleen functies als ademhaling, bloeddruk, hartritme, maar ook oogbewegingen, braken en andere reflexen. De hersenstam bestaat uit drie delen: het verlengde merg, de brug van Varol en de middenhersenen. Ruggenmergvloeistof wordt getransporteerd door een kanaal dat overlangs door deze structuren loopt.

Beïnvloeding van de hormonale toestand van het fysieke lichaam vindt plaats via de hypofyse. De hypothalamus speelt een belangrijke rol bij de aanpassing van het hart-vaatstelsel aan allerlei toestandsveranderingen in of van het fysieke lichaam.

De hypothalamus reageert op de hoeveelheden van verschillende hormonen in de bloedbaan en door hormonale of neurale berichten af te geven aan de endocriene klieren, en dan vooral aan de hypofyse. Deze berichten geven dan aan of de productie van het hormoon gestimuleerd of geremd moet worden. Zo wordt bijvoorbeeld het hormoon T4 (thyroxine) in de schildklier geproduceerd als reactie op TSH (thyroïd-stimulerend hormoon) dat door de hypofyse wordt afgegeven. TSH wordt op zijn beurt weer geproduceerd als reactie op TRH (het TSH-releasing hormoon) dat door de hypothalamus wordt afgescheiden. Deze meet tegelijk de concentratie T4 in het bloed. Gaat deze concentratie over een bepaalde (drempel-) waarde heen, dan wordt de productie van TRH geremd, en daarmee ook die van TSH en T4.

Ook op het gedrag heeft de hypothalamus een regelende invloed. Ze is betrokken bij de drie kerngedragingen, te weten: vluchten en afweergedrag, voedingsgedrag en voortplantingsgedrag. Deze kerngedragingen zijn van belang voor de instandhouding van het individu en soort. In feite zijn dit ook homeostatische mechanismen.

5.2 De functie van enzymen

Een enzym is een splitsings- of ontledingsstof, dat een bepaald scheikundig proces in ons fysieke lichaam veroorzaakt of bevordert, zonder zelf te veranderen. Enzymen zijn biochemische katalysatoren die onmisbaar zijn voor de stofwisseling en spijsvertering. Enzymen zijn eiwitten die door het lichaam zelf worden aangemaakt uit deeltjes van eiwit afkomstig uit de voeding. Meestal is een enzym een zogenaamd samengesteld eiwit, dat wil zeggen een eiwit chemisch verbonden met een niet-eiwit, dat als coënzym of als activator kan optreden.

Enzymen vormen de onmisbare werkstoffen in de chemische fabriek van ons fysieke lichaam. Ze zijn niet zomaar werkstoffen. Nee, enzymen zijn ware tovenaars. Tevens zijn ze extreem gevoelig. De vloeistoffen waarin ze zitten mogen niet te zout, te zuur, te zoet, te warm of te koud zijn. De bandbreedte is zeer gering. Daarbuiten werken enzymen niet meer.

Enzymen zijn producten van de levende cel. Het unieke van een levende cel is, dat deze in staat is een grote verscheidenheid aan reacties met grote efficiëntie en specificiteit ondanks de milde fysiologische omstandigheden (zoals een lage temperatuur en een neutrale zuurgraad) te laten verlopen. De belangrijkste stoffen die zorg dragen voor de processen in de cel zijn de enzymen. De verbindingen die door de enzymen worden omgezet noemt men substraten.

Enzymen zijn zeer specifiek. Dat wil zeggen dat voor ieder substraat een apart enzym nodig is. Voor de werking zijn enzymen onder andere afhankelijk van de temperatuur en de zuurgraad. De meeste enzymen katalyseren processen met een snelheid van 1 tot 10.000 omzettingen per seconde per enzymmolecuul. De snelheid van de enzymatische reactie neemt toe naarmate de hoeveelheid actief enzym groter is. Door een nauwgezette regulatie van de actieve hoeveelheid van elk enzym is de levende cel in staat het verloop van elke reactie te reguleren en hierdoor wordt een strakke coördinatie van alle chemische reacties mogelijk.

Aangezien vrijwel alle biologische processen, zoals synthese, groei, en uitscheiding, door enzymen gekatalyseerd worden, worden de fysiologische eigenschappen of het karakter van een levend orgaan

nisme - of van een levende cel - bepaald door de enzymen die erin aanwezig zijn. Dat een levercel zich blijft gedragen als een levercel en nooit als een niercel (hoewel beide zijn ontstaan uit één enkele eicel) vloeit dus voort uit het feit dat een levercel een bepaalde verzameling enzymen bezit en een niercel een andere verzameling enzymen. Dat een bepaalde cel bepaalde enzymen wel en andere niet bezit, komt doordat die cel alleen die bepaalde enzymen kan produceren.

Enzymen en coënzymen hebben slechts een beperkte levensduur en ze moeten op tijd vervangen worden. Daarom is het belangrijk dat er in het dieet voldoende aminozuren, vitaminen en metaalionen aanwezig zijn om de afgebroken enzymen en coënzymen tijdig te kunnen vervangen. De mens heeft eveneens slechts een beperkte mogelijkheid om essentiële metaalionen op te slaan, en de biologische labiliteit van de meeste metallo-enzymen vereist dat ook deze ionen dagelijks via ons voedsel worden opgenomen.

De ruimtelijke structuur van enzymen

Voor de werking van de enzymen is het interne milieu van de levende cel niet vereist. Ze kunnen dus na verbreking van de celstructuur worden geïsoleerd en in de reageerbuis (in vitro) worden bestudeerd. Hieruit blijkt dat de katalytische eigenschappen van de enzymen verankerd zijn in hun structuur.

Het is gebleken dat het overgrote deel van de enzymen behoort tot de eiwitten. Dankzij de sterk toegenomen kennis van de eiwitstructuur is het mogelijk geworden de uitzonderlijke eigenschappen van de enzymen te verklaren en te voorspellen. Een eiwit blijkt te zijn opgebouwd uit een groot aantal verschillende bouwstenen (aminozuren), die in een vaste, specifieke volgorde aaneengeregen zijn. De specifieke volgorde van de aminozuren in de eiwitketen is bepalend voor de wijze waarop de ketens bij een gegeven zuurgraad ruimtelijk worden opgevouwen. Uitsluitend aan de aldus voorgeschreven ruimtelijke structuur danken de enzymen hun specifieke eigenschappen. Verlies van deze ruimtelijke structuur - dit heet denaturatie - leidt dan ook tot activiteitsverlies.

Een enzym gaat met de om te zetten verbinding (het substraat) een complex aan, dat na afloop van de reactie weer uiteenvalt in product en onveranderd enzym. De binding van het substraat vindt plaats aan één bepaalde plek op het ruimtelijk eiwitbouwsel, het actieve centrum. De rangschikking van de aminozuren in en rondom dit actieve centrum is verantwoordelijk voor het katalytisch effect en de goede rangschikking van de bij de activiteit betrokken aminozuren is alleen bij de ene, unieke ruimtelijke eiwitstructuur gerealiseerd.

De ruimtelijke opvouwing van een eiwitketen is onder meer afhankelijk van de pH (zuurgraad) en dit verklaart de sterke pH-afhankelijkheid van de enzymatische activiteit. De meeste enzymen zijn slechts in een zeer beperkt pH-gebied optimaal actief. Het optimum ligt doorgaans bij pH-waarden tussen de 5 en de 8. Buiten dit pH-gebied verliezen de enzymen, soms op irreversibele (onherstelbare) wijze, hun activiteit.

De effecten van een verandering in temperatuur kunnen worden verklaard op basis van de kinetische theorie: een toename in temperatuur doet de moleculen sneller bewegen waarbij er dus meer botsingen plaatsvinden tussen de moleculen. Dit houdt in dat binnen een bepaalde grens (vaak tussen nul en 45 graden Celsius) de snelheid van de reactie proportioneel is aan de temperatuur. Bij temperaturen boven normaal zullen enzymen denatureren; dat wil zeggen dat onder invloed van de hoge snelheid de vorm en ruimtelijke opvouwing zullen veranderen waardoor het enzym zijn werking verliest. Bij steeds lager wordende temperaturen zullen de moleculen steeds minder snel bewegen en dus minder actief worden.

In vele gevallen kan de katalytische werking van de enzymen worden verhoogd door bepaalde stoffen, die activatoren worden genoemd. Voorbeelden hiervan zijn thiolverbindingen (zoals mercapto-ethanol en cysteïne), maar ook tweewaardige metaalionen, zoals Mg^{2+} (magnesium), Mn^{2+} (mangaan) en Zn^{2+} (zink). Daarnaast zijn er stoffen die de activiteit van de enzymen al of niet reversibel verlagen (de zogeheten inhibitoren of remmers).

Allostere enzymen zijn enzymen waarvan de katalytische activiteit specifiek beïnvloedbaar is door bepaalde metaboliëten. Deze laatste binden zich op een andere plaats dan op het om te zetten molecuul van het enzym. Zij veranderen de structuur van het enzym zodanig dat de activiteit óf geremd óf gestimuleerd wordt. Deze invloed op de enzymactiviteit noemt men een allosterisch effect. Zo kunnen stofwisselingsprocessen gereguleerd worden. Heel vaak wordt de activiteit van het eerste enzym uit een reactieketen allosterisch geremd door het eindproduct van de reactieketen, waardoor een gesloten terugkoppelingslus ontstaat).

Er bestaan ook enzymen die in meer dan één structurele vorm voorkomen in één en hetzelfde (hogere) organisme en toch dezelfde reactie katalyseren, zogeheten iso-enzymen. Een goed onderzocht voorbeeld is dat van melkzuurdehydrogenase, waarvan in totaal vijf verschillende vormen (iso-enzymen) voorkomen. Er zijn kleine enzymatische verschillen tussen de vormen die in de hartspeer, de lever en de longen voorkomen; deze vormen beantwoorden echter aan de zeer verschillende fysiologische eisen die aan deze drie organen worden gesteld.

Vitaminen en mineralen

Vitaminen zijn organische moleculen die onmisbaar zijn voor de opbouw van enzymen en coënzymen die niet door het organisme zelf gemaakt kunnen worden. Daardoor is het noodzakelijk dat ze via het voedsel worden opgenomen.

Mineralen zijn belangrijke componenten voor de gezondheid. Zonder de hulp van mineralen kunnen bijvoorbeeld vitaminen niet functioneren in ons lichaam. Mineralen transporteren zuurstof door ons fysieke lichaam. Ze spelen ook een belangrijke rol bij de groei, instandhouding en herstel van weefsels. Mineralen zijn ook betrokken bij het samentrekken van spieren, het functioneren van de zenuwen en bij de energiehuishouding.

De mineralen zijn onder te verdelen in twee groepen: de macro- en de micro-mineralen. Macro-mineralen of macro-elementen zijn de groep mineralen die we met de dagelijkse voeding in een grote hoeveelheid nodig hebben. De micro-mineralen worden ook wel sporen-

elementen genoemd, hiervan hebben we dagelijks maar een kleine hoeveelheid van nodig. Voor het goed functioneren van het fysieke lichaam zijn vervuld nagenoeg iedere mineraal een eigen rol. We hebben de volgende soorten mineralen nodig: borium, calcium, chloor, chroom, fluor, fosfor, germanium, ijzer, jodium, kalium, kobalt, koper, magnesium, mangaan, molybdeen, natrium, selenium, silicium, strontium, vanadium en zink.

Het lichaam kan zelf geen enkel mineraal maken. Bij een voldoende gevarieerde voeding zal er niet snel een mineralentekort optreden. Een onjuist dieet of toediening van lichaamsvreemde stoffen kan wel lijden tot een mineralentekort. Vermoeidheid is hierbij het eerste signaal.

5.3 De werking van ons causale lichaam

Hormonen en enzymen vormen de bouwstenen van de emotionele gezondheidspijler. Maar hoe werken onze emoties nu precies? En welke rol speelt onze ziel daarbij? Wij gebruiken het woord zielig wanneer we geraakt worden door verdrietige emoties. Emoties en ziel hebben dus wat met elkaar te maken, maar hoe dan? Deze paragraaf gaat hier dieper op in. Feitelijk hebben we het dan over de werking van ons causale lichaam.

Onze emoties vertellen ons iets over onze relaties met de wereld om ons heen en over de toestand in de innerlijke wereld in onszelf. Onze emoties ontstaan in het limbisch systeem, waarvan de amygdala, de hypothalamus en de hippocampus deel uitmaken, zoals reeds besproken. Dit limbisch systeem is ook betrokken bij motivatie (wat ook emotioneel wordt aangestuurd) en herbergt het emotioneel geheugen.

De activiteit van de amygdala is gerelateerd aan de hartslag. Wanneer aan ons een angstig, boos of blij gezicht wordt getoond, dan vertoont de amygdala een verhoogde activiteit. Er bestaat een koppeling tussen de verwerking van emotionele gebeurtenissen en de reactie hierop van het autonome zenuwstelsel. Nog niet verwerkte emoties en nog niet losgelaten stress werken via het autonome zenuwstelsel door in de elementen van de derde gezondheidspijler.

Het niet goed functioneren van de amygdala, bijvoorbeeld door een ontwikkelingsstoornis, een beschadiging of een onbalans in de neurotransmitterhuishouding, wordt in verband gebracht met onder andere verschillende angst- en stemmingsstoornissen, depressie en autisme. Ook bij drug- en alcoholverslavingen speelt de werking van de amygdala een belangrijke rol. Hiernaast zijn er duidelijke sekseverschillen in functionaliteit gevonden, die ondersteund worden door neuro-anatomische verschillen. Hiermee wordt bevestigd wat velen allang (menen te) weten, namelijk dat vrouwen een rijker gevoelsleven hebben dan mannen.

Emoties vormen tevens de sleutels naar ons geheugen. Via een bepaalde emotie kan er zomaar een deurtje opengaan, of juist dicht.

Onderbewustzijn

Evenals de emoties beïnvloedt ook de inhoud van ons onderbewustzijn via het autonome zenuwstelsel de elementen in de derde gezondheidspijler. Ons tussenbewustzijn maakt op twee momenten even heel kort contact met het onderbewustzijn: vlak voor het in slaap vallen en direct na het wakker worden. Op deze momenten kunnen we via het tijdelijke contact met ons onderbewustzijn een boodschap doorgeven aan ons fysieke lichaam. Om dit te kunnen begrijpen is enige kennis nodig van de werking van ons onderbewustzijn.

Wanneer wij een gecompliceerde handeling voor de allereerste keer uitvoeren, dan hebben wij daarvoor al onze aandacht nodig. Maar naarmate we hierin meer bedreven raken, neemt ook de vereiste hoeveelheid aandacht af. Op een gegeven moment kunnen we een dergelijke gecompliceerde handeling uitvoeren, terwijl onze aandacht elders is. Het overbekende voorbeeld hiervan gaat natuurlijk over het strikken van veters.

Deze afnemende noodzaak van aandacht zien we niet alleen terug bij onze fysieke gedragingen, maar ook bij onze gedachten en gevoelens. Aanvankelijk vragen nieuwe gedachten en gevoelens om de volle aandacht. Zodra echter de zogenaamde gewenning optreedt, dan volstaat een steeds kleinere hoeveelheid aandacht.

In de volksmond zijn we bij de volledige afwezigheid van aan-

dacht onbewust. Hiermee wordt dan iets doen, denken of voelen zonder enige aandacht bedoeld. Wanneer we onszelf als een buitenstaander zouden kunnen bestuderen, dan zouden we versteld staan de hoeveelheid interne- en externe gedragingen die wij aandachtloos uitvoeren. Dit zijn allemaal automatische patronen die wij als vanzelf uitvoeren.

Onze ingesleten patronen betreffen de wijze waarop wij waarnemen, denken en voelen en de wijze waarop wij hier uiting aan geven, inclusief ons handelen, dat wil zeggen ons doen en laten. Sommigen trachten ongewenste ingeslepen patronen rechtstreeks te vervangen door gewenste alternatieve patronen. Dit is bijvoorbeeld het doel van het zogeheten neurolinguïstisch programmeren. De grote vraag is wat we hier als mens van leren. Leren heeft te maken met aandacht. Ongewenste patronen kunnen we ook onze volle aandacht geven. Dit is de weg die bijvoorbeeld de Zenmeesters bewandelen. Onze aandacht schijnt dan als een warme, liefdevolle zon op die aspecten van ons zijn waar zich mogelijk ongezonde patronen hebben vastgezet. De trillingswarmte maakt deze patronen weer los, zodat we hier voortaan andere, bewuste keuzes kunnen gaan maken. Zenmeesters tonen ons zo een weg naar het bovenbewustzijn.

In ons tussenbewustzijn beschikken we over talloze patronen die we aandachtloos kunnen uitvoeren. Het leeuwendeel van ons volprezen intellect betreft het automatisch uitvoeren van gedachtepatronen waar we zelf part nog deel aan hebben. We zeggen vaak zomaar iets, terwijl we eerlijk gezegd geen idee hebben hoe we daartoe zijn gekomen. En over de ontstaansgeschiedenis van onze gevoelens hoeven we het al helemaal niet te hebben. We vinden iets of iemand gewoon leuk, maar waarom? Sommige mensen gaan dit dan snel achteraf rationaliseren. Ze bedenken dan vlug redenen die dit gevoel onderstrepen. Maar ons gevoel is veel te snel voor ons denken, dus liggen er nooit bewuste gedachten ten grondslag aan een emotie, maar hooguit vorgebakken gedachtenpatronen. Gevoel is per definitie irrationeel.

Wij zitten dus feitelijk tjokvol met ingesleten patronen. Sommige van deze patronen zijn nog toegankelijk voor onze dagelijkse

aandacht. Deze patronen bevinden zich nog in ons tussenbewustzijn. Maar verreweg te meesten zijn al verder naar onderen gezakt. Via onze aandacht kunnen we daar niet meer bij komen. Wanneer iemand ons (indirect) vraagt dat toch te doen, dan leidt dit vrijwel tot een geïrriteerde reactie. 'Nee, ik weet niet waarom ik dat zo denk (of zo voel of zo zie), maar zo denk (of voel of zie) ik het nu eenmaal!' Op een vergelijkbare vraag zou de (Engelstalige) computer antwoorden met 'access denied'.

De ontoegankelijke patronen maken deel uit van ons onderbewustzijn. Op zich is dat heel natuurlijk en dus geen enkel probleem. Wij hoeven niet meer precies te weten welke spieren te gebruiken om de klank van ieder letter te produceren. Maar wanneer ongezonde patronen naar ons onderbewustzijn zijn gezakt, dan is dat wel een probleem. We brengen onszelf dan vrijwillig gezondheidsschade toe. Anderen kunnen ons daarop wijzen, en vaak weten we het zelf ook wel, maar we zijn niet in staat deze patronen te doorbreken. De voorbeelden hiervan zijn helaas legio. Dit zijn alle zogeheten verslavingen. Dit kan gaan over alle verdovende- of stimulerende middelen, zoals nicotine, cafeïne, alcohol, andere soft- of hard drugs, geraffineerde suiker, farmaceutisch gefabriceerde gifstoffen gelabeld als 'medicijnen' en chemisch gefabriceerde gifstoffen gelabeld als 'voedingssupplementen'.

Ook gedragingen kunnen verslavend werken omdat hiermee steeds meer behoefte kan groeien aan overeenkomstige prikkels. Bekende voorbeelden zijn overmatig televisie kijken, computeren, muziek luisteren en seksuele handelingen (laten) verrichten. Soms gaat het om een combinatie van verslavende stoffen en verslavend gedrag zoals bij roken en drinken en alle andere verslavende gedragingen onder invloed van verdovende- of stimulerende middelen.

Er is een categorie verslavingen die velen ten onrechte aanmerken als gezond. Het soepel maken en houden van ons fysieke lichaam is onmiskenbaar gezond. En wanneer we daartoe gebruik maken van ingesleten bewegingspatronen die we harmonieus en zonder overmatige spierspanning uitvoeren, dan is daar helemaal niets mis mee, integendeel zelfs. Echter vrijwel alles wat wij verstaan onder sporten, zorgt voor een schadelijke overbelasting van onze spieren en

organen (nog afgezien van de ego-bevordering). De talloze blessures zijn een onvermijdelijk gevolg van deze ongezonde sporten.

Het is bekend dat langdurig hardlopen lichamelijk verslavend werkt door de aanmaak van lichaamseigen stimulerende stoffen. Ook bij andere duursporten gebeurt dit. Dit is echter een natuurlijke reactie van ons immuunsysteem om ernstige beschadiging aan ons lichaam te voorkomen. Lieve duursporters, waarom straffen jullie het fysieke lichaam toch zo? Liefde is de weg. Liefde kent geen bestrafing. Beweeg met liefde en niet vanuit egobehoefte.

Liefde helpt ons om schadelijke patronen af te breken. Dit schoonmaakproces begint bij het geven van onvoorwaardelijke liefde aan onszelf. We houden ongelooflijk veel van onszelf zoals we nu zijn. Alles is goed zo. Wij zijn wie we zijn. Ons fysieke lichaam is helemaal goed, en ook al onze andere lichamen. Wij zijn tot op het bot, tot in het diepst van onze ziel en tot in de kern van onze geest buitengewoon dankbaar voor alles in ons leven. Wij zijn de dochter of zoon van God. En daarmee zijn wij zelf god. Onvoorwaardelijke liefde voor onszelf brengt het goddelijke in ons tot leven. Pas wanneer deze liefde in ons tot volle bloei is gekomen kunnen we het ook gaan uitdragen. Dan pas kunnen we onze naaste gelijk onszelf liefhebben. Slaan we onszelf over, dan vergeten we het belangrijkste.

Vervolgens kunnen we deze liefde gebruiken als een goddelijke aandacht. Met deze liefde kunnen we alle ongewenste patronen liefdevol aanschouwen waardoor ze als sneeuw voor de zon zullen verdwijnen. Met deze liefdesenergie kunnen we ons onderbewustzijn verlichten en verwarmen. Alle negatieve gedachten, gevoelens of gewaarwordingen die we daar hebben opgeslagen worden dan ontkoppeld van dwangmatige reacties. Zo maken we onszelf vrij van al onze verslavingen en worden we weer almachtig. We zijn altijd al almachtig geweest, alleen waren we het even vergeten.

Liefde is ook de kracht achter iedere zogeheten *healing*. Het enige wat de zuivere *healer* doet is de Goddelijke Cosmische energieën vragen hun helende werk te doen. De healer handelt daarbij vanuit Onvoorwaardelijke Liefde - en nooit vanuit het ego - en nodigt via de eigen energieën de energieën van de persoon die wordt

geheeld uit om mee te bewegen. Dat is alles. Zo werkt bijvoorbeeld de chakrahealing. We kunnen deze healingen ook zelf uitvoeren. Vanuit onvoorwaardelijke Liefde beïnvloeden we dan onze eigen energieën via onze intentiekracht. Liefde en zuivere intenties vormen samen de sterkste genezingskracht in de Cosmos. Deze kracht dragen we allemaal in ons.

Alles wat we ooit hebben gedacht, gevoeld of waargenomen, dat is terecht gekomen in ons onderbewustzijn. Hierin vinden we onze ziel. Onze ziel is de kern van ons onderbewustzijn. Onze ziel is tevens ons causale lichaam. Conform de Wet van Oorzaak en Gevolg is alles een gevolg van een oorzaak. Onze ziel zit boordevol oorzaken voor gevolgen die we vroeg of laat mogen meemaken. Dit wordt ook wel karma genoemd. Deze karmische oorzaken dragen we mee in ons causale lichaam, vandaar deze naamgeving.

Tot slot van dit hoofdstuk over de emotionele gezondheidspijler is het goed om nog even stil te staan bij de werking van hypnose. Hypnose is een toestand waarin we met geconcentreerde aandacht naar binnen zijn gegaan. In deze toestand kunnen we via (auto-) suggestie een nieuw patroon rechtstreeks toevoegen aan ons onderbewustzijn. Dit nieuwe patroon kan ons helpen een volgende keer wel de gewenste reactie te vertonen.

Eigenlijk hypnotiseren wij onszelf voortdurend, zonder dat we dit misschien door hebben. Door even te dagdromen of te fantaseren creëren we nieuwe patronen. We zitten dan dus niet onze tijd te verdoen. Nee, we bezorgen onszelf innovatieve patronen die ons toekomstig gedrag succesvoller kunnen maken.

Om in een diepe, hypnotische toestand te geraken, kunnen we staren naar een bepaald punt zoals bijvoorbeeld de vlam van een kaars. Ook rustgevende geluiden of muziek kunnen hierbij worden gebruikt. Het stemgeluid van een ander kan ons hypnotiseren, maar we kunnen dit ook zelf realiseren zonder hulp van een ander. Dit wordt veelal zelfhypnose genoemd. Feitelijk is alle hypnose echter zelfhypnose, aangezien wij zelf, en niet een kracht van buitenaf, verantwoordelijk zijn voor hoe diep de hypnose wordt ervaren en in welke mate de hypnotische suggesties worden opgenomen.

6. De elementaire gezondheidspijler

De elementaire gezondheidspijler betreft de werking van ons fysieke lichaam. Uiteraard voert het veel te ver deze werking tot in detail te beschrijven in slechts één hoofdstuk van een relatief dun boek. De nadruk ligt hier dan ook op de meest elementaire aspecten van ons fysieke lichaam. Hiertoe worden allereerst de belangrijkste bouwstenen van onze fysieke lichaam afzonderlijk geïntroduceerd, zoals de cellen, de celzouten, het immuunsysteem en de (overige) organen. Vervolgens wordt het proces van kernweefselopbouw uit de doeken gedaan, waarbij de gezamenlijke werking van deze bouwstenen wordt getoond.

6.1 De bouwstenen van ons fysieke lichaam

De elementaire bouwsteen voor ons fysieke lichaam is de lichaamscel. In iedere cel worden voortdurend nieuwe stoffen opgebouwd. Dit gebeurt voor een groot deel in het cytoplasma. Enkele processen vinden daarnaast plaats in organellen. Organellen zijn ‘cellen in een cel’. Elk organel is verantwoordelijk voor een bepaalde stof.

De mitochondrium zorgt, met behulp van verbranding, voor de productie van de energierijke stof adenosinetriofosfaat, kortweg ATP. ATP is een nucleotide dat in de celstofwisseling een sleutelrol vervult als drager van chemische energie. Het bestaat uit de nucleoside adenosine met het suikermolecuul ribose en drie fosfaatgroepen. Naast adenosinetriofosfaat (met adenine) bestaan er ook van de drie andere stikstofbasen (guanine, thymine en cytosine) zulke energiedragende varianten.

Deoxyribonucleïnezuur

De vier stikstofbasen spelen een essentiële rol in desoxyribonucleïnezuur, doorgaans afgekort als DNA. Een molecuul DNA bestaat uit twee ketens van vele duizenden aan elkaar gekoppelde nucleotiden. Elke nucleotide bestaat uit een fosfaatgroep, een desoxyribose en een stikstofbase. De vier stikstofbasen die in DNA voorkomen zijn: ade-

nine (A), guanine (G), thymine (T) en cytosine (C). Binnen elke DNA-streng is ieder nucleotide-monomeer via de fosfaatgroep gebonden met de suikergroep van het volgende monomeer.

De twee ketens van het DNA-molecuul zijn via waterstofbruggen tussen twee stikstofbasen, zogenaamde baseparen, met elkaar verbonden, waarbij elke stikstofbase zijn vaste bindingspartner heeft: adenine steeds met thymine (A-T) en cytosine met guanine (G-C).

De twee nucleotideketens van het DNA-molecuul zijn in een dubbele spiraal om elkaar heen gewonden. Deze dubbele helix kan tijdelijk uit elkaar wijken omwille van replicatie. Replicatie is het verdubbelen van het DNA in de chromosomen voorafgaande aan de celdelingen. Bij replicatie worden er dankzij de complementaire basen een tweetal nieuwe ketens aangemaakt die als het ware het omgekeerde zijn van de oorspronkelijke dubbele helix.

De energierijke stof adenosinetrifosfaat - ATP - wordt gebruikt voor elk proces in een cel dat energie kost. Een dergelijke proces is bijvoorbeeld de omzetting van suikers en vetzuren in water en koolstofdioxide (CO₂). Voor deze omzetting is ook zuurstof nodig.

Een deel van de cel houdt zich bezig met de vetstofwisseling. De stoffen die hierbij gemaakt worden zijn onder andere vetten en vetzuren. De stoffen uit vetstofwisseling worden in ons fysieke lichaam gebruikt voor de bouw van membranen.

In de koolhydraatstofwisseling worden monosachariden (zoals glucose en fructose), disachariden en polysachariden (zoals zetmeel en glycogeen) gemaakt. Het ene deel van deze stoffen wordt gebruikt als bouwstof (voor bijvoorbeeld receptoren), het andere deel wordt gebruikt als brandstof.

Eiwitten worden gemaakt in de ribosomen (de eiwitbouwplaatsen) van een cel. Dit gebeurt op instructie van het DNA dat zich in de chromosomen bevindt. In de ribosomen worden aminozuren aan elkaar gekoppeld tot eiwitmoleculen. De eiwitmoleculen hebben dan hun basisvorm. Daarna gaan ze langs het endoplasmatisch reticulum. Daar worden ze bewerkt door enzymen. Een deel van de eiwitten is nu klaar en zal door de cel gebruikt worden als bouwstof. De overgebleven eiwitten komen terecht in het zogeheten Golgi-systeem, waar

ze nogmaals door enzymen behandeld worden. Hierna worden ze, als membraanbolletjes, in het cytoplasma afgescheiden. Sommige blijven in het cytoplasma als lysosomen (de bouwplaats voor eiwitten), andere verlaten de cel door exocytose.

Minerale celzouten

In iedere lichaamscel vervullen diverse minerale zouten specifieke functies. Deze minerale zouten die van nature in het fysieke lichaam voorkomen worden celzouten genoemd. Deze celzouten ondersteunen de biochemische werkingen in het lichaam. Via het baanbrekende werk van Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821 - 1898) weten we nu dat de meeste fysieke aandoeningen terug te voeren zijn op een tekort aan mineraalzouten binnen in de cel. Door gericht dit tekort weer aan te vullen toonde Schüssler de gezondheidsbevorderende werking van deze mineraalzouten aan. Schüssler onderkende daartoe twaalf basale celzouten, waarvan de werking hier nader wordt toegelicht.

Celzout nummer 1 *calcium fluoratum* is verantwoordelijk voor de elasticiteit van het bindweefsel, dus voor banden, weefsel, vaten, spieren en bovendien voor het glazuur en het botoppervlak. De oppervlak-beschermende hoornstof (keratine) wordt door calcium fluoratum gebonden. Calcium fluoratum is een opbouwend zout dat verbindende weefsels helpt vormen, die het fysieke lichaam in staat stellen om voortdurend een zekere spierspanning en soepelheid te behouden. Dit celzout beschermt het fysieke lichaam tegen overbelasting door onnatuurlijke elektromagnetische straling (genaamd elektrosmog) en aanhoudende stress.

Celzout nummer 2 *calcium phosphoricum* is het belangrijkste botopbouwmiddel en vormt het tandbeen. Verder is het nodig voor de vorming van bloed en de eiwit- en celopbouw. Calcium phosphoricum activeert het celmetabolisme, de celactiviteit, de spijsvertering en de eetlust. Dit celzout versterkt de afweer en is onmisbaar voor herstel van weefsels. Het is een essentieel zout voor de goede opname van voedingsstoffen uit uw voedsel. Ook is dit celzout essentieel voor de in standhouding van de mineraalhuishouding. Het neutrali-

seert tevens verzuring, zoals de verzurende gevolgen van elektrosmog.

Celzout nummer 3 *ferrum phosphoricum* is een wezenlijk bestanddeel van de rode bloedlichaampjes. Het bindt zuurstof in de rode bloedlichamen waardoor deze tot de cellen wordt getransporteerd. Ferrum phosphoricum geeft het fysieke lichaam afweer op celniveau tegen infecties en lichaamsvreemde stoffen. Dit celzout is belangrijk voor het zuurstoftransport door het bloed.

Celzout nummer 4 *kalium chloratum* - een samenvoeging van chloride en muriaticum - zorgt voor de binding en opbouw van vezels in het lichaam, deze zijn een wezenlijk bestanddeel van het bindweefsel. Tevens beïnvloedt het de werkzaamheid van de klieren. Kalium chloratum houdt het bloed goed stromend en voorkomt stolling. Dit celzout haalt gif- en chemische stoffen uit bloed. Het voorkomt verkleving van vliezen, de oorzaak van chronische ontstekingen. Tevens voert dit celzout chemische verbindingen af die ontstaan door elektrosmog.

In verbinding met natrium chloratum zorgt celzout nummer 5 *kalium phosphoricum* voor de opbouw van nieuw weefsel. Kalium phosphoricum komt voor in alle hersen- en zenuwcellen, in het bloed en in de spieren en is een onontbeerlijke energiedrager. Het is belangrijk voor de opbouw van lecithine en het bindt lecithine in het fysieke lichaam. Dit celzout is de zuurstofdrager voor de hersencellen. Het is het belangrijkste zout voor de functionering van de zenuwen, het lumbaalvocht en de hersenen. Dit celzout is een element in het behoud van het zuur/base-evenwicht in de spieren. Kalium phosphoricum geeft het fysieke lichaam, en dan vooral de hersenen en de zenuwen, herstelvermogen ten aanzien van de negatieve effecten van de door de mens ontwikkelde vormen van elektromagnetische straling. Tot slot is dit celzout een belangrijk energiegevend middel.

Celzout nummer 6 *kalium sulfuricum* is een zuurstofdrager. Het is onontbeerlijk voor regelmatige celvernieuwing. In het huidoppervlak is kalium sulfuricum nodig voor de pigmentvorming (bruin worden). Samen met celzout nummer 1 calcium fluoratum vormt het de bovenste laag van de huid. Kalium sulfuricum is brandstof voor

de alvleesklier. Bij het gebruik van dit celzout nummer 6 kalium sulfuricum is het sterk aan te bevelen om gelijktijdig celzout nummer 10 natrium sulfuricum in dubbele hoeveelheid te gebruiken. Kalium sulfuricum is belangrijk voor de regeneratie van weefsels en de slijmvliezen. Het lost zuurslakken op. Kalium sulfuricum reguleert de oxydatie, dat wil zeggen de zuurstofopname door cellen. Dit celzout fungeert daartoe als zuurstofdrager vanuit het bloed in de cellen. Het is een belangrijk middel voor het soepel houden van alle bewegende delen.

Celzout nummer 7 *magnesium phosphoricum* is medeverantwoordelijk voor de opbouw van de botten. Magnesium phosphoricum stuurt het vegetatieve zenuwstelsel aan en heeft hierdoor invloed op de werking van het hart, de zenuwen, de bloedsomloop, de klieren, de verteringsorganen en de stofwisseling. Het beïnvloedt alle bezigheden van het fysieke lichaam die niet met de wil aan te sturen zijn. Via de klieren werkt magnesium phosphoricum in op het basaalmetabolisme. Magnesium phosphoricum bevordert de stofwisseling van het zenuwstelsel, hersenen en de spieren. Dit celzout neutraliseert de overbelastende gevolgen van elektrosmog en stress op het zenuwstelsel. Het reinigt het lymfesysteem en zorgt voor voedselopname in de hersenen. Magnesium phosphoricum geeft het lichaam kracht door het kunnen ontspannen. En het draagt zorg voor de calciumopname.

Celzout nummer 8 *natrium chloratum* vermenigvuldigt de hoeveelheid rode bloedlichaampjes. Het is nodig voor de opbouw van slijm (mucin) in het lichaam en is zo betrokken bij de opbouw van alle slijmvliezen. Het reguleert de warmte- en vochtinhouding in het lichaam, het vormt kraakbeenweefsel en gewrichtsvocht. Het is in principe verantwoordelijk voor alle lichaamsdelen die niet doorbloed worden, omdat natrium chloratum door haar vochtaantrekkende werking deze delen verbindt met de stofwisselingskringloop. Natrium chloratum verzorgt de vochtinhouding in het lichaam, van de huid en de hersenen. Dit celzout is een afvoerend zout ten aanzien van milieuvervuiling en elektrosmog.

Celzout nummer 9 *natrium phosphoricum* ondersteunt het lichaam bij de uitscheiding van urinezuren zodat ophopingen of afzet-

tingen worden vermeden. Het reguleert de vetstofwisseling en is verantwoordelijk voor de afbraak van suiker. Natrium phosphoricum zorgt voor het in oplossing houden van urinezuren uit de weefsels. Reststoffen van de eiwit-, suiker- en vetstofwisseling worden door dit celzout aangegrepen en onschadelijk gemaakt. Het neutraliseert zuren. Dit celzout reguleert ook de vetstofwisseling en galproductie. Het is eveneens een afvoerend zout ten aanzien van milieuvervuiling en elektrosmog.

Celzout nummer 10 *natrium sulfuricum* is een belangrijk ondersteuningsmiddel voor de lever, gal en de dikke darm. Het reguleert bovendien de suikerhuishouding. Natrium sulfuricum bevindt zich niet in de cellen, maar in de extracellulaire vloeistof. Dit celzout werkt als een ontslakkingsmiddel. Het voert het teveel aan vocht, overtollige cellen en afvalstoffen af. Ook regelt dit celzout de galproductie. Het reinigt tevens het lymfestelsel. Ook voert het de effecten van elektrosmog af.

In alle cellen van het fysieke lichaam bevinden zich grote hoeveelheden kiezelzuur of silicea. Celzout nummer 11 *silicea* is hoofdverantwoordelijk voor de sterkte van het bindweefsel, vooral voor de huid, haren en nagels. Silicea is bovendien belangrijk voor het bindvlies van het oog. Silicea reguleert het geleidend vermogen van de zenuwbanen. Met behulp van silicea kunnen in het bindweefsel zuren worden ingekapseld. Bij het gebruik van celzout nummer 11 silicea is het sterk aan te bevelen om gelijktijdig celzout nummer 9 natrium phosphoricum in dubbele hoeveelheid te gebruiken. Silicea geeft het lichaam afweer tegen niet-bacteriële infecties en lichaamsvreemde stoffen. Kiezelzuur werkt regenererend en drijft giften, vervuilingen en overbelastende stoffen af. Het breekt en voert ook urinezuren af. Dit celzout vormt een essentieel bestanddeel voor de opname van calcium. Tot slot houdt silicea de vaatwanden, bindweefsel en de weke delen, zoals het kraakbeen, soepel en sterk.

Celzout nummer 12 *calcium sulfuricum* dat voornamelijk in de lever, gal en spieren voorkomt, werkt slijmoplossend en bevordert de uitscheiding. Het is brandstof voor bindweefselcellen. Calcium sulfuricum is vooral belangrijk voor de werking van de lever. Dit celzout werkt als bloedreiniger. Ook voorkomt het vroegtijdige veroudering.

Dit celzout reinigt in verval en vergiftigde delen van de interne delen van het fysieke lichaam. Het bedekt alle binnenkanten van de organen die in aanraking komen met vloeistoffen. Calcium sulfuricum voorkomt irritatie van de vliezen van bijvoorbeeld de darmen, de neus, de oren, de maag en de blaas.

Daarnaast zijn er vijftien aanvullende celzouten die maar in minimale hoeveelheden in het fysieke lichaam voorkomen. Zo heeft celzout nummer 13 *kalium arsenicosum* invloed op de veranderingsprocessen in het fysieke lichaam. Het vertraagt de processen en heeft een bijzondere werking tegen bacteriën. Het komt onder andere voor in de huid, haren, schildklier, lever, nieren en de hersenen. Een tekort aan kalium arsenicosum maakt ons gevoelig voor klachten ten aanzien van de huid en het zenuwstelsel.

Celzout nummer 14 *kalium bromide* komt in zeer kleine hoeveelheden in het lichaam voor, met name in de endocriene klieren. Dit celzout heeft een relatie met de werking van de zenuwen, de hersenen en deze klieren.

Celzout nummer 15 *jodium* is in bijna alle cellen aanwezig. Het is vooral nadrukkelijk aanwezig in de schildklier, met ongeveer de helft van de totale hoeveelheid, en ook in de lever, milt, nieren, maag, huid, haren en nagels. Indien het lichaam een tekort aan jodium heeft zal met behulp van de schildklier geprobeerd worden de behoefte te compenseren.

Celzout nummer 16 *lithium* wordt vooral in het skelet, de tanden, de hypofyse en in de bijniereen opgeslagen. In de hersenen wordt het lithium langzaam opgenomen. Het wordt vooral via de nieren uitgescheiden. Het lithium beïnvloedt onder andere de schildklierstofwisseling. Het lithium komt slechts in heel kleine hoeveelheden in het fysieke lichaam voor.

Celzout nummer 17 *manganum sulfuricum* heeft een hoofdwerking op bloedvaten en bloedcirculatie. Manganum sulfuricum wordt gezien als een sterk maagdarmmiddel, een mild leverondersteunend middel en een prima bloedopbouwend middel. Manganum sulfuricum kent een toepassing bij bloedarmoede, bleekzucht, bloedingen, vermoeidheid en zwaktetoestanden en circulatiestoornissen.

Daarnaast wordt dit celzout aanbevolen bij wisselende reumatische klachten, bij kiespijn en ontsteking van het maagdkanaal.

Celzout nummer 18 *calcium sulfuratum* wordt toegepast bij toestanden van uitputting en zwakte en bij gewichtsverlies ondanks verhoogde eetlust of zogeheten geeuwhonger.

Celzout nummer 19 *cuprum arsenicosum* werkt vooral op het zenuwstelsel en de spieren. Dit celzout heeft zich bewezen bij neuralgieën, ischias, spierkrampen en epilepsie. Het celzout vermindert daarnaast de kolieklachten bij maagdkatarre en komt van pas bij oedemen of vochtophoppingen die samenhangen met een nierziekte.

Celzout nummer 20 *kalium-aluminium sulfuricum* wordt gebruikt bij kolieklachten door verstopping en winderigheid, bij duizeligheid en bij irritaties van het zenuwstelsel.

Celzout nummer 21 *zincum chloratum*, kortweg zink, is medeverantwoordelijk voor de groei en differentiëring van cellen. Ook de hormoonproductie is afhankelijk van de toevoer van zink. Dit celzout is ook een essentieel onderdeel van het immuunsysteem. In combinatie met vitamine A is zink belangrijk voor de stofwisseling van het oog. In de alvleesklier is het een belangrijk element voor de regulatie van de bloedsuikerspiegel en de opslag van insuline. Het celzout zink is een constant bestanddeel van cellen, van veel enzymen en van de lymfe. Dit celzout is essentieel voor het kunnen verwerken van belastingen van welke aard dan ook. Het is onmisbaar voor het normaal functioneren van veel stofwisselingsprocessen. Dit celzout werkt vooral in de hersenen en het ruggenmerg. Een tekort aan zink ontregelt de uitscheiding. Dit celzout is vooral van belang om het zenuwstelsel inclusief de hersenen sterk te houden ten opzichte van overbelasting.

Celzout nummer 22 *calcium carbonicum* werkt met name op de slijmvliezen. Het celzout voorkomt fysieke uitputting als gevolg van overbelasting. Calcium carbonicum werkt met name op de slijmvliezen. Het is essentieel voor de calciumstofwisseling. Dit celzout voorkomt vroegtijdige veroudering. Het is belangrijk voor het functioneren van hypofyse en schildklier. Dit celzout voorkomt lymfklierzwellingen en ontstekingen. Het reguleert de bloed- en weefselzuurgraad. Ook is calcium carbonicum een wezenlijk bestanddeel van ons ze-

nuw- en immuunsysteem. Een tekort aan calcium carbonicum treedt vooral aan het licht door regelmatig optredende verkoudheden en transpiratie aan het hoofd. Tot besluit voorkomt dit celzout duizeligheid en het buiten adem raken.

Celzout nummer 23 *natrium bicarbonicum* activeert de stofwisseling, via de uitscheiding van onder andere urinezuur, en de werkzaamheid van de alvleesklier. Dit celzout voorkomt zwakte ten gevolge van vochtige warmte in de zomer. Het werkt met name stimulerend op de celactiviteit. Dit celzout verhoogt oxydatie en celmetabolisme. Het voorkomt zwelling en verharding van klieren. Tot besluit voorkomt dit celzout ontstekingen.

Celzout nummer 24 *arsenum jodatum* werkt voornamelijk op de sereuze vliezen van de lymfklieren en de longen, en verder op de huid. Dit celzout voorkomt hardnekkige, bijtende uitscheidingen. Ook voorkomt dit celzout dat uitscheiding het slijmvlies prikkelt waaruit het zelf komt en andere slijmvliezen waarmee het in contact komt.

Celzout nummer 25 *aurum chloratum natronatum* herstelt verstoring van natuurlijke ritmes, zoals het slaapwaakritme of de vrouwelijke vruchtbaarheidscyclus.

Celzout nummer 26 *selenium* is belangrijk als groeifactor voor bijna alle cellen en als bescherming tegen oxidatie van de rode bloedlichaampjes, de immuuncellen, de leverstofwisseling en de stofwisseling van de ooglenzen. Dit celzout beschermt de cel, verbetert de opname en verzorgt het transport van vitamines. Selenium werkt als schildklierregelaar en kan dan samen met celzout nummer 10 natrium sulfuricum gegeven worden voor de antioxidatieve werking op de lever- en celstofwisseling.

Celzout nummer 27 *kalium bichromicum*, tot besluit van deze opsomming van essentiële celzouten, is een belangrijk mineraal voor de stofwisseling. Doorgaans hebben sportbeoefenaars een grote behoefte aan kalium bichromicum omdat ze meer chroom verbruiken. Dit celzout helpt bij de reiniging en vernieuwing van het bloed, vooral bij anemie en ook bij diabetes.

Ons innerlijk balanswaarborgsysteem

Het immuunsysteem, zoals ons innerlijk balanswaarborgsysteem doorgaans wordt genoemd, is in staat onderscheid te maken tussen lichaamseigen- en lichaamsvreemde stoffen. Wanneer er lichaamsvreemde stoffen worden aangetroffen, dan genereert het immuunsysteem gepaste acties tegen deze ongezonde stoffen. Zo bewaakt dit systeem onze fysieke immuniteit. Eigenlijk zijn dit woorden afkomstig uit het vijanddenken: bewaken en immuun zijn tegen indringers.

Een goed functionerend immuunsysteem zorgt dat al deze mogelijke balansverstoorders worden opgeruimd, en dat de lichaamseigen stoffen onaangetast blijven. Het immuunsysteem herkent de moleculen van de balansverstoorders en ontwikkelt antistoffen die als een sleutel op het slot van de moleculen van de balansverstoorder passen. Deze 'op maat gemaakte' antistoffen bevatten de stoffen voor het buiten werking stellen van de balansversturende invloed van deze lichaamsvreemde stoffen.

Er zijn miljoenen soorten moleculen van mogelijke balansverstoorders. Ons immuunsysteem is dan ook een uiterst doeltreffend systeem, dat er bijna altijd in slaagt nieuwe sleutels voor deze lichaamsvreemde sloten te ontwikkelen. Deze doeltreffendheid van het immuunsysteem is zo precies afgesteld dat het zelfs de lichaamscellen van een andere persoon als lichaamsvreemde cellen ziet. Dit komt doordat de cellen van verschillende personen zeer kleine moleculaire verschillen bevatten. Het immuunsysteem is zo gevoelig dat het deze verschillen ziet en onmiddellijk de bijbehorende activiteiten in gang zet. U mag drie maal raden hoe ons innerlijk balanswaarborgsysteem reageert op de farmaceutisch geproduceerde 'medicijnen'.

De onderdelen van het immuunsysteem vinden hun oorsprong in de 'stamcellen' in het beenmerg. Deze stamcellen kunnen zich ontwikkelen tot een groot aantal verschillende celtypen. Sommige stamcellen ontwikkelen zich tot cellen die speciale moleculen, de zogenaamde antistoffen, aanmaken. Andere stamcellen ontwikkelen zich tot de zogenaamde T-cellen, die door het lichaam circuleren op zoek naar lichaamsvreemde indringers. Een aantal van deze circulerende cellen

heeft als taak de immunreactie te beheersen en te ondersteunen. Andere cellen hebben als taak zich aan de ziekteverwekker te hechten en deze onschadelijk te maken.

Gezien de functie van het immuunsysteem, kunnen we haar feitelijk als een orgaan van het fysieke lichaam beschouwen. In tegenstelling tot andere organen, zoals het hart of de hersenen, is het immuunsysteem echter verspreid door het hele fysieke lichaam. Dat moet ook wel, want de balansverstoorders kunnen immers overal opduiken, zoals bijvoorbeeld in de huid, de longen of de ingewanden.

De circulerende cellen van het immuunsysteem brengen voortdurend verslag uit aan de lymfeklieren die overal in het lichaam voorkomen. Hiertoe communiceren de immuuncellen met elkaar; deze communicatie zorgt ervoor dat alleen reacties op lichaamsvreemde moleculen zijn toegestaan. Een andere belangrijke functie van deze communicatie is dat het immuunsysteem zich elke balansverstoorder 'herinnert'. Dit houdt in dat bij herhalend contact er onmiddellijk de benodigde immunreactie kan optreden.

De reguliere bestrijdingskunde beweert het immuunsysteem te helpen door haar alvast de sleutels te laten maken voor levensgevaarlijke gifstoffen. Op deze gigantische denkfout zijn alle vaccinaties gebaseerd. Hierdoor verstoren we juist de natuurlijke perfectie van het immuunsysteem. Ons immuunsysteem weet echt wel raad met alle lichaamsvreemde stoffen. Het is ronduit arrogant om te denken dat wij haar even zouden moeten gaan trainen om datgene te doen wat ze al miljoenen jaren doet. En het is nog levensgevaarlijk ook. Zo hebben de inenting tegen pokken het aantal sterfgevallen door deze ziekte alleen maar doen laten toenemen. En anno 2009 wil onze mensenrechtenschendende overheid alle meisjes tussen 13 en 16 laten inenten tegen baarmoederhalskanker. Het is een grof schandaal dat onze volksgezondheidszorg opzettelijk de fysieke lichamen wil beschadigen van onze (goedgelovige) meiden!

Organen

Biologisch is ons fysieke lichaam één geheel en allemaal afzonderlijke delen (systemen) beïnvloeden elkaar. Alles in ons fysieke lichaam is beweeglijk, kan bewegen en moet ook bewegen. De mens draagt in

zich een zelfgenezend vermogen wanneer al deze bewegingen mogelijk zijn.

Bewegingsverlies ontstaat door oorzaken van buiten af of door processen in het fysieke lichaam zelf. Overbelasting van weefsels speelt hierbij een centrale rol. Te grote krachten van buitenaf tasten de kwaliteit van weefsels aan. Dit leidt tot verhardingen, en verharding betekent bewegingsverlies. Het gaat dan bijvoorbeeld om een harde val met een kneuzing (ook in het verre verleden) of botbreuk als gevolg. Een operatie of een gecompliceerde tandheelkundige behandeling hebben hetzelfde, verhardende effect. Ook een zware bevalling of een vacuümverlossing waarbij het schedeltje van de baby veel te lijden heeft, kan aanleiding geven tot bewegingsverlies.

Verhardingsprocessen vanuit het lichaam zelf verlopen ingewikkelder. Erfelijkheid kan een rol spelen. Zo hebben bepaalde families van nature een hardere of stuggere bouw. Ontstekingen in weefsels kunnen littekens achter laten, met dus verhard littekenweefsel als gevolg. En ook kan overbelasting door verkeerde voeding uiteindelijk leiden tot ophoping van gifstoffen - genaamd ama -, waardoor de weefsels verharden.

Andere interne krachten, en vaak veel subtieler, zijn gevoelens en emoties. Organen en weefsels worden hierdoor direct beïnvloed. Langdurige stress en spanning zetten de (bij-) nieren en darmen onder druk. Lever en gal hebben het zwaar te verduren als ergernis, irritatie of woede zich steeds verder opbouwt en veelal niet kan worden geuit. Ook angst werkt verstijvend. Dit heeft nadelige gevolgen voor onder andere de beweging van nieren en longen. Vooral het vast komen te zitten van de driehoek lever, milt en middenrif heeft verstrekende gevolgen voor de afname van gezondheid. De lever vervult een cruciale functie voor onze gezondheid. Dat lever en leven als woorden veel op elkaar lijken is dan ook niet voor niets.

Wanneer de emotionele gezondheidspijler niet goed functioneert, als gevolg van te veel of aanhoudende negatieve emoties, dan zorgt alle ama die hierdoor wordt geproduceerd dat onze organen hun bewegelijkheid verliezen. Doordat de organen vast komen te zitten verliezen ook alle verbindingkanaaltjes hun bewegelijkheid. Het ama hoopt zich dan als vanzelf op in de bochten, die daarmee

dichtslibben. Doordat alles dicht aan het slibben is, wordt ook de communicatie binnen het immuunsysteem verstoord. En wanneer het immuunsysteem haar neutraliserende werk niet langer naar behoren kan doen, dan worden we vroeg of laat ziek. Zo creëren we bijvoorbeeld zelf via aanhoudende, onderhuidse woede onze eigen (dodelijke) ziekte.

Verschillende organen bevatten slijmvliezen. Een slijmvlies - *mucosa* in het Latijn - is een dunne laag cellen die slijm produceren, meestal met bescherming of transport van afvalstoffen als doel. Een voorbeeld vinden we in de binnenzijde van de maag. Wanneer de slijmaanmaak stopt, dan begint het maagzuur de eigen maagwand te verteren. Ook de binnenzijde van de luchtpijp heeft slijmvliezen om zowel deeltjes af te vangen als de ingeademde lucht te bevochtigen, om zo de luchtpijp voor uitdroging te behoeden. Ook kunnen de cellen in deze slijmvliezen vuil naar de keelholte brengen, zodat het kan worden opgehoest met behulp van kleine trilharen van deze cellen. Ook de darmen, geslachtsorganen en de slokdarm bevatten slijmvliezen.

Naast slijmvliezen beschikt het fysieke lichaam ook over botvliezen. Een botvlies is een soort filmlaag over het bot heen. Botvlies zit over alle botten. Als het botvlies beschadigd raakt, zal het bot gaan reageren door te gaan woekeren.

Tot besluit van deze korte introductie van onze organen wordt nader ingegaan op onze speekselklieren. Het grootste deel van de speekselvloed wordt gemaakt door de vier, buiten de mond gelegen, grote speekselklieren. Onder beide kaakranden ligt de glandula submandibularis, letterlijk klier van de onderkaak.

Aan beide zijden voor het oor ligt een grote speekselklier, de glandula parotis, letterlijk klier naast het oor. Deze speekselklier naast het oor bestaat uit twee delen: een oppervlakkig deel en een dieper gelegen deel. Tussen deze twee delen in verloopt een bijzonder belangrijke zenuw, de nervus facialis, letterlijk zenuw van het aangezicht. Deze zenuw zorgt onder andere voor het sluiten van de

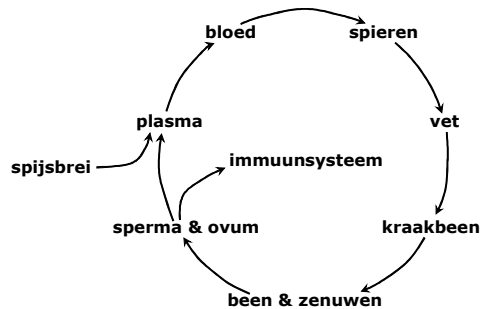
lippen, het optrekken van de mond (lachen) en voor het sluiten van de oogleden.

Via een dunne buis wordt het speeksel uit beide klieren naar de mond gevoerd. Speeksel bevochtigt ingenomen voedsel en door het kauwen worden de enzymen (onderdeel van de tweede gezondheidspijler) uit het speeksel door het voedsel gemengd. Dit is de eerste stap in het spijsverteringsproces.

In de afvoerbuizen naar de mond kunnen samengeklonterde afvalstoffen tot harde stenen worden die de afvoer belemmeren en ook aanleiding kunnen geven tot ontstekingen. Zo kunnen in de speekselklieren ontstekingen of gezwellen ontstaan. Speekselklieren zijn erg afhankelijk van voldoende vocht in het fysieke lichaam. We ervaren een tekort aan vocht al snel door het optreden van een droge mond.

6.2 Opbouw van kernweefsel

De meest belangrijke functie in de elementaire gezondheidspijler is de voortdurende opbouw van nieuw kernweefsel. Ons fysieke lichaam wordt als het ware onophoudelijk vernieuwd. Deze paragraaf beschrijft hoe deze permanente renovatie wordt uitgevoerd.



Kernweefselopbouw is een cyclisch proces dat wordt gevoed met de spijsbrei in het maag-darmstelsel. De stappen van plasma, via het bloed in het bloedbaanstelsel inclusief lymfevatensysteem, via de spieren, via het vet, via het kraakbeen, via de beenderen (botten) en de-

zenuwen tot en met de stap van sperma en ovum vormen gezamenlijk een gesloten kringloop. Via haar laatste stap voedt deze kringloop op haar beurt ons immuunsysteem. Bovenstaand figuur toont deze cyclus van kernweefselopbouw. Hieronder worden al deze stappen één voor één besproken.

Stap 0. Spijsbrij in het maag-darmstelsel

Onze darmen zijn onderdeel van ons spijsverteringskanaal. Een goed functionerend spijsverteringskanaal is van essentieel belang voor de gezondheid en een fit en vitaal gevoel. Wij kunnen gezondheidsproblemen voorkomen door onze eetgewoonten aan te passen, meer te bewegen en door ons bijvoorbeeld minder bloot te stellen aan langdurige stressveroorzakende situaties of hier anders mee om te gaan.

Veel mensen hebben een trage darmwerking zonder dat er iets bijzonders aan de hand is. Deze traagheid wordt vaak in de hand gewerkt door een zittend leven en het eten van geraffineerd en vezelarm voedsel. De spieren van de dikke darm worden daar slap van, waardoor de spijsbrij langzaam door de dikke darm voortbeweegt. Hierdoor blijft de spijsbrij te lang in de dikke darm, waardoor er teveel water wordt onttrokken en de ontlasting hard wordt. Obstipatie gaat vaak gepaard met winderigheid en een opgeblazen gevoel.

Diarree is het omgekeerde van obstipatie. Wordt er bij obstipatie teveel water onttrokken aan de spijsbrij, bij diarree gebeurt dit juist te weinig. Daarnaast kan het ook nog voorkomen dat er extra vocht vanuit het lichaam in de darm uitgescheiden wordt. Dit wordt veroorzaakt door een beschadigd of ontregeld darmslijmvlies. Diarree gaat gepaard met de toename van bepaalde bacteriën die het best gedijen bij hoge temperaturen. Daarom komt diarree ook vaak voor bij een bezoek aan (sub-) tropische (vakantie-) landen. Door de verhoogde hoeveelheid vocht in de dikke darm treedt daar een verhoogde voortstuwende beweging op. De versnelde doorvoer zorgt ervoor dat er in de dikke darm nog minder vocht kan worden onttrokken. Hierdoor verlaat de darminhoud het lichaam te snel in de vorm van een waterige, dunne ontlasting, die daarnaast vaak gepaard gaat met kramp in de buik.

Voor een goed begrip van het verschil tussen een normale en een verstoorde werking van de dikke darm is het goed om ook even stil te staan bij de bouw en functies van de hoger gelegen darmdelen.

Goed kauwen is zeer belangrijk. De spijsvertering begint direct bij het eten. Behalve dat het belangrijk is dat het voedsel verkleind wordt door het kauwen, wordt het ook vermengd met het speeksel waarin koolhydraatsplitsende enzymen aanwezig zijn. Rustig en ontspannen eten is van groot belang. We mogen er van genieten, en dat komt ook nog eens onze spijsvertering ten goede.

De slokdarm is het meest eenvoudige deel van het maagdarmkanaal. Het dient voor een efficiënt transport van het voedsel naar de maag. Ook zorgt het er voor dat de maaginhoud niet meer terug kan stromen. De maag heeft de vorm van een peervormige zak en mengt het voedsel met het maagsap, waarvan ongeveer anderhalve liter per etmaal wordt aangemaakt. Dit maagsap bevat een eiwitsplitsend enzym, zodat de vertering van eiwit al in de maag begint. Wanneer de voedselbestanddelen voldoende zijn verkleind tot één of twee millimeter, dan gaan deze via het maagportier naar de dunne darm.

Na het maagportier volgt de twaalfvingerige darm. Dit is het eerste deel van de dunne darm en is ongeveer een vierde meter lang. De dunne darm is in totaal ongeveer vier meter lang en mondt uit in de dikke darm. In de dunne darm vindt het belangrijkste gedeelte van de vertering plaats en worden de voedingsstoffen via de darmwand in het bloed opgenomen. Voor de vertering van het voedsel produceert de dunne darm een groot aantal enzymen. Ook de pancreas en de gal bevatten sappen en enzymen die voor een goede spijsvertering nodig zijn. De bewegingen van de dunne darm zorgen ervoor dat de spijsbrij goed in contact komt met de verteringsenzymen en dat er een goede en volledige opname van de voedingsbestanddelen door de darmwand plaatsvindt.

Het laatste deel van het maagdarmkanaal wordt gevormd door de dikke darm - ook wel colon genoemd - en de endeldarm - rectuur genoemd. Door de bewegingen van de dunne darm vindt er een geleidelijk transport van de darminhoud naar de dikke darm plaats. In de dikke darm wordt vocht aan de spijsbrij onttrokken, zodat een geleidelijke indikking van de inhoud ontstaat. Door langzame du-

wende bewegingen, die de darmperistaltiek wordt genoemd, wordt de zich vormende ontlasting geleidelijk in de richting van de endeldarm en de darmuitgang verplaatst.

In de dikke darm wonen 800 verschillende soorten zeer nuttige bacteriën. Dit wordt de darmflora genoemd. Veel van deze bacteriën kunnen enkele soorten voedingsvezels deels afbreken. Hierbij worden verschillende stoffen aangemaakt die de darmwand prikkelen tot activiteit. Een goede darmflora draagt daarom ook bij aan de stoelgang. Door deze bacteriën worden ook enkele vitaminen gemaakt. Deze vitaminen worden ten dele in het bloed opgenomen. Zonder de vele miljarden darmbacteriën die samen de darmflora bepalen kunnen we onze spijs niet verteren. En als het al in de eerste schakel van onze kernweefselopbouw fout of minder goed gaat, dan heeft dat verstrekende gevolgen voor onze gezondheid. Daarom is een goede darmflora zo belangrijk.

Stap 1. Bloedplasma

Van ons totale hoeveelheid bloed, doorgaans ongeveer vijf liter, is meer dan de helft, 55 procent om precies te zijn, plasma, of voluit bloedplasma. Bloedplasma bestaat voor negentig procent uit water dat in de darmen van ons voedsel wordt opgenomen. Een belangrijke functie van plasma, door de grote hoeveelheid water waaruit het bestaat, is warmtebuffering. Plasma kan via het water gemakkelijk warmte opnemen en het elders weer afgeven. Een andere belangrijke functie van water is die van oplosmiddel, zodat veel stoffen kunnen worden getransporteerd. Afvoer van afvalstoffen vindt plaats via de ogen, nieren, longen en ontlasting.

In het bloedplasma zitten ook natrium-, kalium- en calcium-ionen. Deze worden aangevuld vanuit spijsverteringskanaal en afgevoerd via de nieren en de huid. Wanneer deze concentratie niet constant blijft, dan kunnen zenuwen en spieren niet goed functioneren. Zouten spelen ook een belangrijke rol bij het constant houden van de zuurgraad van het bloed. Gezond bloed heeft een zuurgraad van pH 7,4. Het bloedplasma heeft een bepaalde osmotische waarde - bestaande uit 0,9 procent natriumchloride-oplossing die door zouten op peil

wordt gehouden. De zuurgraad en de osmotische waarde van bloedplasma zijn belangrijk bij enzymwerking en stofwisselingsprocessen.

Bloedplasma vervoert verder gassen zoals zuurstof, koolstofdioxide en stikstof. Zuurstof wordt meestal gebonden aan hemoglobine. Koolstofdioxide komt in grote mate voor in het bloedplasma. Eenmaal opgelost wordt dit gas gebonden aan hemoglobine of omgezet.

In het bloedplasma zitten ook plasma-eiwitten, die in de lever worden aangemaakt en na een tijd ook weer worden afgebroken. Deze eiwitten maken het bloed stroperig. Ze werken ook als buffer voor de waarborg van de zuurgraad van het bloedplasma. Daarnaast spelen ze ook een rol bij het constant houden van de osmotische waarde (oedeem). Er zijn drie groepen plasma-eiwitten: albuminen, globulinen en fibrinogeen.

Vijftig procent van de plasma-eiwitten zijn albuminen. Dit zijn langgerekte eiwitmoleculen. Ze spelen vooral een rol bij het constant houden van de osmotische waarde. Een grote aanwezigheid van deze eiwitten in het bloed zorgen voor een te hoge bloeddruk, ook wel hypertensie genoemd. Ook helpt albumine om de zuurgraad van het bloed constant te houden.

Globulinen, een tweede soort plasma-eiwitten, zijn bolvormig. Sommige globulinen transporteren bepaalde stoffen. Een ander type heet immunoglobulinen, en zij fungeren als antistoffen.

Fibrinogeen, een derde soort plasma-eiwitten, is een groot eiwitmolecuul, dat een taak heeft bij de bloedstolling. Bloedplasma waaruit fibrinogeen is verwijderd is serum, en stolt niet.

Naast de drie genoemde soorten plasma-eiwitten heeft het lichaam ook vele andere eiwitten. Ook zijn er diverse stoffen die tijdelijk in het bloedplasma kunnen zitten. Deze stoffen worden passageaire stoffen genoemd. Voorbeelden hiervan zijn hormonen, afvalstoffen zoals ureum dat wordt gevormd in de lever, voedingsstoffen, glucose, aminozuren, vetten, vetzuren en glycerol, en vitaminen.

Stap 2. Bloedcellen

Bloed is een vloeibaar weefsel. Ons bloed wordt rondgepompt door ons hart. Ons hart is door een spierwand verdeeld in twee helften, boezems genoemd. Elke helft pompt bloed rond door een verschillende omloop, de kleine en de grote bloedsomloop. De twee omlopen beginnen en eindigen in het hart, maar zijn compleet van elkaar gescheiden.

De kleine bloedsomloop begint in de rechterboezem. De rechterboezem van het hart krijgt bloed vanuit twee aders die vanuit het hoofd en vanuit de borstkas naar het hart lopen. Dat bloed bevat de kooldioxide dat als afvalstof werd uitgestoten door de cellen. Dat bloed bevat weinig zuurstof. Als de rechterkamer vol is, trekt ze samen en duwt ze het bloed naar de longslagader. Die splitst zich op in twee delen en loopt naar de beide longen. In de longen vindt een gasuitwisseling plaats, waarbij de kooldioxide uit het bloed wordt gehaald en zuurstof aan het bloed wordt toegevoegd voor het terugkeert naar de linkerboezem.

De grote bloedsomloop begint in de linkerboezem en eindigt in de rechterboezem nadat dit bloed het hele fysiek lichaam heeft doorlopen. De linkerkamer wordt vanuit de linkerboezem gevuld met zuurstofrijk bloed dat uit de longen komt. De kamer trekt dan samen, waardoor er druk ontstaat en zo komt het bloed terecht in de aorta, de grote slagader. Dat grote bloedvat is de verzamelplek van waaruit de kleinste aders naar alle delen van het lichaam, behalve de longen, vertrekken.

Het bloed stroomt door ons fysieke lichaam via aders en slagaders. De druk in de aders is te klein om het bloed naar het hart te pompen. De spieren die de aders samenpersen, zorgen voor voldoende druk. De slagaders hebben elastische wanden die de druk van het bloed beter regelen. Het bindweefsel dat aan de binnenkant zit, maakt het mogelijk dat de slagader dikker of dunner wordt.

De wanden van aders zijn dunner dan die van slagaders omdat ze met een veel lagere druk te maken hebben. Het stromen van het bloed door de aders wordt vergemakkelijkt door de aanwezigheid van speciale kleppen die ervoor zorgen dat het bloed maar in één

richting kan stromen. Als de spieren een omgekeerde beweging maken, worden de kleppen gesloten en kan het bloed niet terugvloeien.

Bloed vervoert, zoals gezegd, zuurstof en energie naar de cellen, zodat ze hun vitale functies kunnen uitoefenen. Bloed bestaat uit een vloeibaar deel. Dit is het reeds besproken bloedplasma dat bijna volledig uit water bestaat en waarin vitamines, eiwitten, glucose en andere stoffen zijn opgelost. Het andere deel van ons bloed bestaat uit verschillende soorten bloedcellen die zich in de bloedplasma bevinden. Deze cellen zijn vooral rode bloedcellen, witte bloedcellen en bloedplaatjes, waarvan de functie zodadelijk wordt besproken. Verreweg de meeste hiervan zijn rode bloedcellen. De witte bloedcellen en de bloedplaatjes vormen slechts twee procent van het totaal aantal bloedcellen.

Elke rode bloedcel omvat heel veel moleculen hemoglobine, met daarin ijzeratomen die zich kunnen binden aan zuurstof. Hemoglobine heeft als taak het vervoeren van zuurstof naar de cellen. Terwijl het bloed naar de longen stroomt, neemt de hemoglobine zuurstof op en brengt die naar de cellen waar de zuurstof wordt afgeleverd en kooldioxide mee retour wordt genomen.

Rode bloedcellen zijn bijzondere cellen die geen celkern hebben. Ze zijn heel klein en kunnen alle weefsels in het lichaam bereiken. Zo brengen ze er via hemoglobine de zuurstof naartoe. Ze hebben slechts een kort leven - minder dan vier maanden -, en daarom maakt het ruggenmerg voortdurend nieuwe rode bloedcellen aan, die de afgestorven cellen tijdig vervangen. Als er te weinig rode bloedcellen in ons fysieke lichaam zitten, kan dat ernstige gevolgen hebben voor onze gezondheid, aangezien het transport van zuurstof - onze eerste levensbehoefte - dan niet goed meer verloopt.

De witte bloedcellen zijn de schildwachten die ons lichaam beschermen tegen infecties. Ze worden gemaakt in het beendermerg en zijn veel groter dan de rode bloedcellen. Als een vreemd element het bloed binnendringt, komen de witte bloedcellen in actie en nemen de indringer op. Daarna wordt de indringer geneutraliseerd. Er bestaan verschillende soorten witte bloedcellen. De lymfocyten zijn de enige witte bloedcellen die zich niet bezig houden met lichaams-

vreemde indringers; zij zijn gespecialiseerd in de immuniteit. Anderen zijn neutrofiel, basofiel, eosinofiel en monocyt.

Bloedplaatjes worden gemaakt in het beendermerg en hebben als taak het bloeden te stelpen bij een verwonding. Als een ader wordt beschadigd, laten de bloedplaatjes het bloed stollen, zodat de bloeding stopt. Eerst zwellen de plaatjes op en proberen ze het verlies aan bloed te stoppen. Vervolgens vormen ze fibrinedraden die de bloedcellen opvangen en zo een klontje vormen die de ader weer dichtmaakt.

Het lymfevatenstelsel ligt nagenoeg parallel aan de bloedvaten en is een open systeem, in tegenstelling tot de bloedsomloop. Het bestaat uit lymfevaten, lymfebanen en lymfeklieren. Het lymfe, ook wel weefselvocht genoemd, bevat onder andere lymfocyten, een hiervoor reeds genoemde soort witte bloedcellen. Lymfe wordt vanuit de extracellulaire ruimte, nadat het de bloedbaan heeft verlaten, opgezogen door de lymfevaten. Vanuit daar vindt er transport plaats via de lymfevaten naar de lymfeknopen. De milt behoort niet tot het lymfestelsel, maar voert wel een soortgelijke functie uit maar dan in het bloedvatenstelsel.

Het lymfevatenstelsel, ook wel het lymfestelsel, lymfatisch stelsel of lymfatisch systeem genoemd, is het geheel van organen, vaten en weefsels in het fysieke lichaam waarin zich hoofdzakelijk lymfe en lymfocyten bevinden en getransporteerd worden. Het stelsel maakt onderdeel uit van de veneuze bloedsomloop en fungeert als een drainagesysteem van het fysieke lichaam dat begint in de lymfevaten en eindigt in grote aders. Het stelsel is van groot belang bij de afweer in het fysieke lichaam, de transport van bloedcellen, de afbraak en de rijping van lymfocyten alsmede het reinigen van het bloed. Het stelsel vervult een immuniteitsbevorderende functie van het fysieke lichaam door de aanwezigheid van lymfocyten in lymfeknopen die via de lymfe en de grote borstbuis in de bloedsomloop recirculeren.

Stap 3. Spierweefsel

Spierweefsel is een weefsel dat uit veel cellen bestaat. Spierweefsel is zeer goed gevasculariseerd, oftewel doorbloed. Spierweefsel maakt beweging in en van het fysieke lichaam mogelijk.

Spiercellen bestaan onder andere uit myofilamenten. Myofilamenten bestaan uit myosine en actine. Deze contractiele eiwitten maken spiercontractie mogelijk. Er zijn drie typen spierweefsel: dwarsgestreept skelet-, hart- en glad spierweefsel.

Dwarsgestreept skeletspierweefsel wordt bijeen gehouden door bindweefsel in organen die skeletspieren worden genoemd. De skeletspieren worden middels pezen aan het skelet verbonden. De spieren vormen het vlees van het lichaam. Wanneer deze spieren contracteren trekken ze aan de huid, of botten. Hierdoor wordt beweging mogelijk. De skeletspiercellen worden ook wel spiervezels genoemd. De spiervezels zijn lange cilindrische cellen, die vele celkernen bevatten. De opvallende rangschikking van de myofilamenten geeft de skeletspieren een dwarsgestreept uiterlijk.

Hartspierweefsel is de belangrijkste component van de wanden van het hart. De contracties van het hart zorgen ervoor dat het bloed het hele lichaam wordt rond gepompt, zoals reeds besproken. Ook het hartspierweefsel is dwarsgestreept. Er zijn echter belangrijke verschillen. Zo zijn de hartspiercellen eencellig en zijn deze cellen vertakt en samengevoegd in een syncytium.

Glad spierweefsel heeft geen opvallende streping. De individuele cellen lijken op spoelen en bevatten een centraal gelegen celkern. Glad spierweefsel is te vinden in de wanden van holle organen, zoals de spijsverteringsorganen, urinewegen, uterus en de bloedvaten. Als de gladde spieren contracteren, persen ze de inhoud door de organen.

Skeletspieren worden ook wel willekeurige spieren genoemd, omdat de contractie van deze spieren rechtstreeks kan worden beïnvloed vanuit het tussenbewustzijn. Dit verloopt dan keurig volgens de wil van de persoon in kwestie. De andere spierweefsels worden dan onwillekeurig genoemd. Dit onderscheid is echter gebaseerd op een relatief laag niveau van bewustzijn en daarmee volstrekt willekeurig.

Naarmate wij ons bewustzijn weten te verhogen krijgen wij meer intentiekracht en vergroten wij daarmee onze invloed op ons fysieke lichaam. Uiteindelijk gehoorzamen alle spieren en ons gehele fysieke lichaam wanneer onze wil Wil is geworden.

Stap 4. Vetten

Vetten zijn opgebouwd uit onder andere vetzuren. De vetzuren zijn weer opgebouwd uit een aantal chemische stoffen zoals koolstof, waterstof en zuurstof. Bij een overmaat van verzadigde vetzuren wordt het cholesterolgehalte in het bloed hoog, wat een risico inhoudt voor het ontstaan van hart- en vaatziekten. Een hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren zorgt juist voor een lager cholesterolgehalte. Er zijn essentiële vetzuren die ons lichaam niet zelf kan maken. Essentiële vetzuren zijn onverzadigde vetzuren, zoals linolzuur en linoleenzuur.

Essentiële vetzuren, kortweg vetten, hebben meerdere belangrijke functies voor ons fysieke lichaam. Allereerst vormen vetten een onderdeel van de lichaamscellen en zijn als zodanig een bouwstof. Daarnaast vormen vetten een belangrijke energiebron en fungeren zo als brandstof. Een hoeveelheid vet levert meer energie dan overeenkomstige hoeveelheden aan eiwitten of koolhydraten. Vetten die niet worden gebruikt worden opgeslagen in vetweefsel en vormen zo de energiereserve die bij behoefte kan worden aangesproken.

Ook fungeren vetten als isolatiemateriaal. De vetten worden opgeslagen in vetweefsel vlak onder de huid en zo gaan ze warmteverlies tegen. Tevens vormen vetten bestanddelen van vitamines en hormonen, en spelen ze een rol in de stofwisseling. En als vijfde functie dienen vetten als oplosmiddel. Zo lossen vetten de vitamines A, D, E en K op en via vetten komen deze vitamines beschikbaar voor ons fysieke lichaam. Bij vetarme voeding kan er een tekort ontstaan aan deze vitamines. Het boek *Feiten over vetten* is een echte aanrader voor wie hier meer van weten.

Stap 5. Kraakbeen

Het skelet bestaat uit beenderen en gewrichten. De beenderen geven het lichaam steun en bescherming en zijn belangrijk in de vorming

van bloed. Ook vormen de beenderen een belangrijke opslagplaats van calcium. Het skelet past zich steeds aan de veranderende omgeving aan.

Het menselijk skelet bestaat in beginsel helemaal uit kraakbeen en vezelige membranen. Deze structuren worden echter snel vervangen door botweefsel. Kraakbeen wordt met name gevonden op plaatsen in het fysieke lichaam waar veel flexibiliteit nodig is.

Het skeletaal kraakbeen is gemaakt van kraakbeenweefsel. Kraakbeenweefsel bestaat met name uit water. Doordat kraakbeen veel water bevat, veert het snel terug in zijn oorspronkelijke staat. Het kraakbeen wat niet geïnnerveerd en avasculair is, wordt omgeven door een laag vezelig, onregelmatig bindweefselvlies. Dit vlies wordt het perichondrium genoemd. Het perichondrium fungeert als een korset. Ook bevat het perichondrium veel bloedvaten. Vanuit het bloed kunnen voedingsstoffen richting de kraakbeencellen diffunderen.

Het lichaam kent drie typen kraakbeenweefsel: hyalien kraakbeen, elastisch kraakbeen en vezelig kraakbeen. Alle drie typen kraakbeenweefsel hebben dezelfde componenten: cellen (chondrocyten), lacunae en extracellulaire matrix en vezels.

Hyalien kraakbeen heeft de structuur van een bevroren raam. Het geeft steun en flexibiliteit en is zeer sterk. Dit type kraakbeen komt het meest voor in het skelet. De chondrocyten zijn bolvormig. Collageenvezels zijn de enige vezels die in de extracellulaire matrix voorkomen. Hyalien kraakbeen komt voor in gewrichtskraakbeen (en bedekt de uiteinden van lange beenderen), aan het uiteinde van ribben (en verbindt de ribben aan het sternum), in de ademhalingswegen (luchtpijp en larynx) en de neus.

Elastisch kraakbeen lijkt erg veel op hyalien kraakbeen, maar bevat veel meer elastische vezels. Dit kraakbeen is dus buigzamer dan hyalien kraakbeen. Dit type kraakbeen wordt maar op twee plaatsen in het lichaam gevonden. Het komt voor in de oorschelp en de epiglottis.

Vezelig kraakbeen kan druk en rek zeer goed weerstaan. Vezelig kraakbeen bevat rijen chondrocyten die worden afgewisseld met dikke collageenvezels. Dit type kraakbeen komt voor op plekken in

het lichaam waar veel rek en druk is. Het komt voor in de menisci en de tussenwervelschijven.

In tegenstelling tot bot, wat een zeer harde structuur heeft, heeft kraakbeen een flexibele vorm. Het kraakbeen is nog in staat tot mitose. Het kraakbeen komt dus nog voor in het embryonale skelet.

Kraakbeen groeit op twee manieren: appositionele groei en interstitiële groei. Appositionele groei is groei die geïnitieerd wordt door chondrocyten in het perichondrium. Interstitiële groei wordt geïnitieerd door chondrocyten die zich bevinden in de lacunae. Onder sommige omstandigheden kan kraakbeenweefsel calcificeren. Gecalcificeerd kraakbeenweefsel en botweefsel zijn echter twee verschillende weefsels. Laten we ook eens nader naar botweefsel kijken.

Het skelet bestaat uit 206 beenderen of botten. De beenderen kan men in twee groepen verdelen: de beenderen van de schedel en de romp en de beenderen van de extremiteiten. De beenderen van de schedel en romp beschermen, dragen en ondersteunen andere lichaamsdelen. De beenderen van de extremiteiten zijn belangrijk voor voortbeweging. De beenderen variëren in grootte. De unieke vorm van elk beenstuk bepaalt de functie van dat betreffende beenstuk.

De beenderen kunnen op basis van hun vorm ingedeeld worden in lange, korte, platte en onregelmatige beenderen. Lange beenderen hebben een schacht en twee uiteinden. Met uitzondering van de patella en de beenderen van de enkel en pols zijn alle beenderen van de extremiteiten lange beenderen.

Korte beenderen lijken op een soort kubus. In de pols en enkel komen deze beenderen voor. Sesambotjes zijn speciale korte beenderen, die in een pees ontstaan.

Platte beenderen zijn dunne, platte en vaak ietwat gebogen beenderen. Het sternum, de scapula, ribben en beenderen van de schedel zijn platte beenderen.

Onregelmatige beenderen hebben gecompliceerde vormen. In de heup en wervels komen beenderen van dit type voor.

Naast het bepalen van de vorm van ons fysieke lichaam, hebben de beenderen van ons lichaam vijf verschillende functies. Allereerst

geven ze steun aan het fysieke lichaam. De beenderen vormen als het ware de kapstok van het fysieke lichaam. Ook geven de beenderen steun aan de organen.

Daarnaast dienen de beenderen ter bescherming. Zo beschermt de schedel de hersenen. De rugwervels beschermen het ruggenmerg en de ribbenkast beschermt de inwendige organen.

Het faciliteren van fysieke beweging is een derde functie van de beenderen. De skeletspieren zitten middels pezen vast aan het skelet. De spieren gebruiken de beenderen als hefboomen om hun bewegingsfunctie uit te voeren.

Ook de opslag van mineralen en groeifactoren is een functie van de beenderen. Bot is een belangrijke opslagplaats van calcium en fosfaat. De mineralen worden vrijgemaakt, wanneer deze nodig zijn op andere plaatsen van het lichaam. Ook is IGF, een insuline-achtige groeifactor, opgeslagen in het botweefsel.

De vijfde en laatste functie van de beenderen betreft bloedvorming. In het beenmerg vindt hematopoëse plaats. Hematopoëse is het proces waarbij uit een multipotente stamcel in het rode beenmerg bloedcellen of bloedplaatjes worden gevormd. Zo zien we dat onze botten van belang zijn als leverancier voor de tweede stap in het proces van kernweefselopbouw - bloedcellen -, terwijl het kraakbeen een centrale rol van betekenis speelt in de vijfde stap.

Stap 6. Zenuwen

De zenuwen reguleren samen met de hersenen en het ruggenmerg de lichaamsfuncties. Bepaalde activiteiten die ons lichaam uitvoert, gebeuren niet in opdracht van ons tussenbewustzijn, maar in opdracht van het autonome zenuwstelsel. De spieren van het spijsverteringsstelsel, het ademhalingsstelsel en het urinewegstelsel worden gecoördineerd door dit autonome zenuwstelsel dat ook de hartslag regelt.

Eigenlijk bestaat autonome zenuwstelsel uit twee deelsystemen: het *sympathische* zenuwstelsel en het *parasympathische* zenuwstelsel, dat het tegenovergestelde doet van het sympathische. Het sympathische zenuwstelsel probeert de werking van de spieren te versnellen, terwijl het parasympathische zenuwstelsel de werking probeert te

vertragen. De combinatie van de twee stelsels zorgt voor een juist evenwicht in de spieractiviteit.

In bepaalde situaties neemt een van de twee stelsels de overhand. Als er gevaar dreigt bijvoorbeeld, zal ons lichaam sneller reageren, omdat het sympathische stelsel dan harder werkt. Als we in rust zijn, dan vertraagt onze activiteit en dus neemt het parasympathische stelsel het over.

Zeer belangrijke zenuwbanen vinden we in ons ruggenmerg. Het ruggenmerg bestaat uit bundels neuronen die de hersenen met de rest van het fysieke lichaam verbinden. Het ruggenmerg zit in een kanaal dat wordt gevormd door de rugwervels. De delicate structuur van zenuwen die het merg vormt, wordt beschermd door een beenachtig schild dat beschadiging voorkomt.

Een dwarsdoorsnede van de rugwervels toont een centraal deel met neuronen waaromheen verbindingssaxonen lopen. Vanuit de tussenwervelschijven vertrekt telkens een aantal zenuwen. Afhankelijk van welke prikkels ze doorgeven, worden zenuwen gevoelszenuwen, bewegingszenuwen of gemengde zenuwen genoemd.

Vanuit het ruggenmerg vertrekken 31 paren zenuwen naar alle delen van het lichaam. De eerste acht paren voorzien de nek van zenuwen. Twaalf paren gaan naar de borstkas. Vijf paren gaan naar de lenden. Ook vijf paren voorzien de streek om het heiligbeen van zenuwen. En het laatste paar is de staartbeenzenuw.

De parasympathische zenuwen vertrekken bijna allemaal onder aan de hersenen. Precies daar vertrekt ook de *nervus vagus*, de belangrijkste parasympathische verbinding. In het achterste deel van het ruggenmerg ontstaan de controlezenuwen voor de blaas en voor het laatste deel van de darm.

De sympathische zenuwen vertrekken vanuit het ruggenmerg, maar gaan niet meteen naar de spieren. Voor ze op hun bestemming aankomen doorlopen ze de grensstreng, een reeks ganglia die hun activiteiten coördineert.

Zenuwweefsel is het hoofdbestanddeel van het zenuwstelsel. Zenuwweefsel bestaat voornamelijk twee celtypen: zenuwcellen (of neuronen) en ondersteunende cellen. Neuronen zijn zeer gespecialiseerde zenuwcellen die zenuwimpulsen genereren en geleiden. Neuronen zijn zeer sterk vertakt en hebben veel cytoplasmatische uitlopers. De korte uitlopers (dendrieten) kunnen reageren op stimuli. De lange uitlopers (axonen) geleiden deze elektrische signalen. In het zenuwweefsel zijn ook ondersteunende cellen te vinden. Deze cellen ondersteunen, isoleren en beschermen de fragiele neuronen. De gliacel is een voorbeeld van een ondersteunende cel.

Stap 7. Zaad- en eicellen

De zevende en laatste stap in de opbouw van kernweefsel betreft de vorming van mannelijke zaadcellen en vrouwelijke eicellen. Beide worden hieronder apart besproken.

Mannelijke zaadcellen worden geproduceerd door de zaadballen, ook wel testes genoemd. Deze zaadcellen treffen we aan in sperma, ook wel ejaculaat of semen genoemd. Naast zaadcellen bestaat sperma uit zaadvocht. Zaadvocht, ook wel of semenplasma genoemd, is een voedingsrijk plasma dat wordt aangemaakt in de zaadblaasjes, de prostaat en de klieren van Cowper. Deze organen geven daarbij bepaalde biochemische voedingsstoffen mee. Voor de prostaat is dat bijvoorbeeld fructose en voor de zaadblaasjes citroenzuur.

Het zaadvocht zorgt niet alleen voor het transport van de zaadcellen door de mannelijke geslachtsorganen naar buiten. Het zaadvocht beschermt eveneens de zaadcellen ook in de veel zuurdere vagina. Vooral de bescherming van het genetisch materiaal (het DNA) in het kopje van de zaadcellen is belangrijk. Goed zaadvocht heeft daartoe een zuurgraad van 7,2 tot 7,8 pH en fungeert voor de zaadcellen daardoor als buffer in de veel zuurdere omgeving van de vagina. In een te zure omgeving, bij een zuurgraad lager dan 6,2 pH, immobiliseren zaadcellen erg snel. De sterke zuurgraad van de vagina komt door het melkzuur uit de microflora aldaar. Daarom hebben vaginale vloeistoffen ook zure smaak en sterke geur. Dit wordt veroorzaakt

door een aantal basische componenten, waaronder putrescine, spermine, spermidine en cadaverine.

Het ejaculaat is aanvankelijk een dikke substantie. Maar door een eiwitplitsend enzym uit de prostaat vervloeit het bij kamertemperatuur al na tien tot dertig minuten. Hetzelfde geldt als het in de vagina terecht komt. En met het ontbonden zaadvocht vloeit ook het grootste deel van de spermacellen zeer snel weer weg. Voor de overblijvende is het traject tot aan de eicel in de eileider een ware overlevingsstrijd. Vandaar dat voor een geslaagde bevruchting de samenstelling van het ejaculaat belangrijk is. Deze samenstelling betreft de hoeveelheid semen, de zuurgraad ervan, het aantal zaadcellen, zowel per milliliter als in totaal en de kwaliteit van de zaadcellen, zoals hun vorm, beweeglijkheidsgraad (mobiliteit) en vitaliteit.

Kwalitatief goed ejaculaat met een volume van twee milliliter bevat 40 miljoen zaadcellen en zaadvocht met de juiste zuurgraad. Meer dan de helft van de geëjaculeerde zaadcellen zijn levende zaadcellen zijn met een goede mobiliteit, en meer dan een derde heeft een normale vorm.

Spermatogenese gaat over de vorming van de zaadcellen. In de wand van de zaadbuisjes bevinden zich primaire kiemcellen. Hieruit ontwikkelen zich de kiemcellen of spermatogoniën die door opeenvolgende mitose-delingen doorlopend in aantal toenemen. Vanaf de puberteit ontstaan door mitose uit deze diploïde moedercellen de meer volumineuze spermatocyten of zaadcelmoedercellen. Deze spermatocyten ondergaan beide fasen van de meiose. Aldus ontstaan uit een spermatocyt vier haploïde cellen, de spermatiden. Na vormverandering groeien hieruit de rijpe zaadcellen of spermatozoa, elk met de helft van het aantal chromosomen van de oorspronkelijke moedercel. De kop van de zaadcel bevat de kern en dus ook het erfelijk materiaal; de staart of gesel dient voor de beweging. Het totale proces van kiemcel tot zaadcel duurt ongeveer vier maanden.

Voor de spermatogenese moet de temperatuur lager liggen dan de lichaamstemperatuur. Te hoge temperatuur veroorzaakt misvorming van de zaadcellen. Daarom liggen de testes in de balzak, buiten het lichaam. Spiertjes in de balzak brengen de teelballen dicht bij

of verder van het lichaam, afhankelijk van de omgevingstemperatuur. Door het dragen van te strakke (onder-) broeken worden de teelballen tegen het warme lichaam geduwd waardoor er een verhoogde kans is op misvormde zaadcellen.

De ontwikkeling van het ovum of de vrouwelijke eicellen vindt plaats in de eierstokken of ovarium. Naar vorm, grootte en functie zijn de eierstokken vergelijkbaar met de testes van de man. Bij de geboorte van een meisje zijn in de eierstokken ongeveer een half miljoen cellen aanwezig die zich later tot eicel kunnen ontwikkelen. De eicellen zijn omgeven door een laagje andere cellen. Samen vormen ze een jonge follikel.

Een rijpe eicel wordt opgevangen door de trechter, een verbreding aan het uiteinde van de twee eileiders. De eileiders zijn een dunne buis die de verbinding vormt tussen de trechter en de baarmoeder of uterus. Het feit dat de eileiders niet verbonden zijn met de eierstok, kan een buitenbaarmoederlijke zwangerschap verklaren. De uterus eindigt in de baarmoederhals die de overgang vormt naar een elastische buisvormige schede van ongeveer tien centimeter lengte. Deze buis is de vagina. De vagina is aanvankelijk afgesloten door een dun vlies, ook wel het maagdenvlies genoemd.

In de eierstok vormen de primaire kiemcellen door deling eveneens nieuwe kiemcellen of ovogoniën. Deze kiemcellen kennen een langere groeiperiode dan de overeenkomstige zaadcellen. Gedurende die groeiperiode hoopt zich in het protoplasma reservevoedsel op en worden de primaire follikels gevormd. Het toenemen van het aantal kiemcellen is bij een meisje beëindigd bij de geboorte. De noodzakelijke meiotische deling duurt vele jaren en eindigt bij de bevruchting.

Cellen die bezig zijn aan de meiose noemt men ovocyt. Uit één diploïde ovocyt ontstaan vier haploïde cellen, een grote en drie kleine. De grote is de rijpe eicel, de kleine zijn de poollichaampjes. Vanaf de geslachtsrijpheid wordt onder hormonale invloed maandelijks een rijpe eicel gevormd. Deze maandelijkse rijping noemt men menstruele cyclus. Zodra geen ovogenese meer plaats vindt is de vrouw onvruchtbaar en treedt de menopauze in.

7. Conclusies

Bij de bespreking van de energetische gezondheidspijler hebben we gezien dat de vijf Oerenergieën aan de basis staan van alles in de Cosmos. Ook in ons fysieke lichaam zien we deze vijf Oerenergieën natuurlijk terug. Onderstaande tabel laat dat zien.

<i>Aarde</i>	In het fysieke lichaam zijn botten, tanden en weefsel tekenen van Aarde.
<i>Water</i>	Verreweg het grootste deel van het fysieke lichaam bestaat uit inwerkingen door Water. Dit zien we in ons bloedplasma, lymfe en andere vloeistoffen.
<i>Vuur</i>	In het fysieke lichaam zien we de inwerkingen van Vuur in de omzetting van voedsel in vetten, spieren en brandstoffen.
<i>Lucht</i>	De inwerking van Lucht zien we in de essentiële rol die zuurstof in het fysieke lichaam vervult als de basis voor alle processen.
<i>Ether</i>	Belangrijke aspecten van Ether zijn geluid en vibratie. Trilling is feitelijk de definitie van leven. En ook in ons fysieke lichaam spelen trillingen een cruciale rol.

Balans in de verschijningsvormen van de Oerenergieën is essentieel voor onze gezondheid. Helaas is deze balans vaak ver te zoeken. Aan vrijwel alle zogenaamde ziektes ligt een te zeer verhoogde hoeveelheid vata ten grondslag, en daarmee dus een teveel aan de Oerenergieën Ether en Lucht in ons. Dit zijn de meest ijle energieën die werkelijk in alles kunnen doordringen. Daarom kunnen ze onze gezondheid zoveel schade berokkenen. De oorzaak van iedere ziekte kunnen we terugherleiden tot een disfunctie van de lever als gevolg van ongezonde voedings- of leefgewoonten, en dit resulteert weer in te veel vata.

Verhoogde vata ontstaat allereerst door verkeerde voeding. Het is daarom essentieel dat we alleen voedsel en drinken nuttigen dat past bij onze energetische lichaamsconstitutie. Ook te veel eten, zelfs van gezond voedsel, is ongezond. Onze grootmoeders hadden het al

over alles waar te voor staat, behalve natuurlijk tevreden. En laten we ook niet de schadelijke effecten vergeten van te koud drinken. Iets drinken dat rechtstreeks uit de koelkast komt is heel erg ongezond, zelfs wanneer het buiten snikheet is. Ook hier helpt grootmoeders advies: drink maar warme thee bij heet weer.

Onze huid is een zeer belangrijk orgaan voor onze gezondheid. In onze cultuur is het gewoon om veel te douchen. Tijdens het douchen worden we nat, maar wat veel mensen niet weten is dat hierdoor tevens de huid verdroogt. Deze afwezigheid van Water geeft Lucht en Ether vrij spel. Om onze huid tegen uitdroging te beschermen is het dagelijks inoliën ervan zeer belangrijk.

In onze rattrace-maatschappij maken we in onze emotionele gezondheidspijler veel te veel adrenaline aan. Doordat onze afvoersystemen wegens gebrek aan bewegelijkheid steeds verder zijn dichtgeslibd, kan ook de opgehoopte adrenaline niet meer weg. Dit draagt nog verder bij aan de aanhoudende stress. Nog verder dichtslibben en verder verlies van bewegelijkheid is het gevolg.

Door al dit soort zaken worden we vroeg of laat ziek. Eigenlijk is het niet zozeer de vraag of we hierdoor ziek worden, maar eerder wanneer en hoe dit gebeurt. De ziekteverschijnselen kunnen namelijk zeer divers zijn, terwijl de onderlinge oorzaken meestal gevonden kunnen worden in bovenstaand rijtje. Het bestrijden van ziektesymptomen heeft dan ook geen enkele zin. De onderliggende oorzaken die door deze symptoombestrijding ongemoeid worden gelaten zullen vanzelf opnieuw aan de oppervlakte komen, en dan meestal nog duidelijker. De reguliere bestrijdingskunde komt dan vervolgens in een negatieve bestrijdingsspiraal terecht die hooguit tot een tijdelijke wapenstilstand leidt, maar meestal uitmondt in een vroegtijdig sterven van het fysieke lichaam.

Mocht u te maken hebben of krijgen met gezondheidsklachten, doe uzelf en vooral de biodiversiteit van uw fysieke lichaam een plezier en blijf ver uit de buurt van artsen die gespecialiseerd zijn in bestrijdingskunde. Zij weten helemaal niets van gezondheid en kunnen u ook niet helpen om gezonder te worden. Deze reguliere 'geneesheren- en vrouwen' zijn gediplomeerde vijanddenkers.

Uw gezondheid vraagt om de toepassing van Salveologie. Ie-

deren die zich bezig houdt met de gezondheid van andere mensen werkt uitsluitend ethisch verantwoord wanneer de principes zoals uiteengezet in dit boek daarbij worden toegepast. Doorgaan met bestrijdingskunde vanuit vijanddenken schaadt de biodiversiteit van ons fysieke lichaam en beschadigt daarmee de werking van ons immuunsysteem. De meest brutale leugen van onze bestrijdingskundige onderzoekers is de bewering dat het immuunsysteem zichzelf aanvalt. Hou eens even heel snel op met het platbombarderen van ons immuunsysteem, zodat zij gewoon weer haar natuurlijk werk kan gaan doen. Help liever mee om de gezondheid van medemensen te bevorderen. En doe ook die rare witten jassen eens uit, en leg die belachelijke stethoscoop eens af.

Zo, de kwakzalverij van de reguliere bestrijdingskunde is hiermee hopelijk nu wel voldoende ontmaskerd. Ik wil hierbij benadrukken dat de reguliere bestrijdingskunde alleen maar slachtoffers heeft gemaakt. Ook alle regulier opgeleide professionals die op de één of andere manier met (menselijke) gezondheid te maken hebben zijn eveneens slachtoffer van het contraproductieve vijanddenken. Vroeger was het dan misschien meer een roeping dan tegenwoordig, maar ik ben ervan overtuigd dat verreweg de meeste professionals in dit veld hun beroep hebben gekozen omdat ze andere mensen echt willen helpen bij het zorgen voor hun gezondheid.

Via dit boek roep ik alle professionals werkzaam op het terrein van de volksgezondheid op om bewust afscheid te nemen van vijanddenken en daarmee ook van de farmacie. Ik daag ons allemaal uit om in gezamenlijkheid negatieve bestrijdingskunde om te buigen naar positieve gezondheidskunde. Ik hoop ten zeerste daarvoor een basis te hebben mogen leggen met deze *Inleiding in de Salveologie*.

7.1 Algehele gezondheidstips

In de afronding van dit inleidende boek geef ik graag nog enkele algemene gezondheidstips waar ieder mens baat bij heeft. Allereerst is het zeer belangrijk ons op een juiste manier te voeden. Dit is al meerdere malen naar voren gebracht. Voeding die de dominante

energieën in ons fysieke lichaam nog verder versterkt, kunnen we beter mijden, om daarvoor in de plaats juist voedsel te eten dat de energetische balans weer herstelt. Kortom, ken uw eigen persoonlijkheid en pas uw dieet daarop aan, zoals uiteen is gezet bij de bespreking van de energetische gezondheidspijler.

Zorg er verder voor dat u altijd vers voedsel eet. Vooral rauw vers voedsel is buitengewoon gezond. Eet daarnaast producten van het seizoen. Kijk dus niet naar het aanbod in de supermarkt, want daarin zijn de seizoensinvloeden nauwelijks meer te herkennen.

Bereid zoveel als mogelijk uw eigen maaltijden. Voeg daarbij kruiden en smaakmakers toe die de spijsvertering bevorderen. Het zelf koken bereid ons fysieke lichaam voor op wat er daarna van haar wordt gevraagd. Bovendien weet u dan zeker dat de maaltijd voor u volkomen gezond kan zijn. En ook kunt u al uw liefde in het eten stoppen. Deze liefde weet ons fysieke lichaam er weer haarfijn uit te halen. Zo geeft u liefde aan uzelf. U voedt uzelf met uw eigen liefde.

Het belang van goed kauwen is reeds benadrukt. Hierdoor komen de benodigde enzymen in contact met het voedsel, waardoor de spijsvertering wordt bevorderd. Eet daartoe ook niet te snel en niet te veel. Blijf in contact met uw fysieke lichaam tijdens het eten. Voer daarom ook geen drukke gesprekken tijdens het eten. Uw lichaam heeft het al druk genoeg tijdens uw maaltijd. En drink bij voorkeur niet bij de maaltijd, en zeker geen koude dranken, zoals drinken met ijsblokjes. Hierdoor gaat heel veel energie verloren die veel beter gebruikt kan worden voor het spijsverteringsproces. Deze koude dranken 'doven' het vuur van de spijsvertering. En verder is het niet goed om 's avonds yoghurt of melkproducten te nuttigen. En neem niet te laat zware maaltijden. Het is om vele redenen ook beter om niets dierlijks te eten. En de laatste twee uren voor het gaan slapen is het beter om geen vast voedsel meer te eten.

Wanneer we de juiste voeding gebruiken, dan zullen we nooit geneesmiddelen nodig hebben. Alles wat ons lichaam nodig heeft kunnen we direct of indirect uit gezonde en uitgebalanceerde voeding verkrijgen. Deze inzichten zijn nadrukkelijk niet nieuw. Ze zijn duizenden jaren oud. Maar in onze cultuur van fast food onderweg en kant- en klaar bereide maaltijden in de supermarkt (boordevol scha-

delijke E-nummers) kan het bepaald geen kwaad om deze oerkennis weer eens naar boven te halen.

Gezond eten hoeft echt niet meer tijd te kosten. Uiteraard kan goede keukenapparatuur helpen de bereidingstijd zo kort als mogelijk te houden. Verder zijn er in gezondheidsboeken, -tijdschriften of op het internet talloze gezonde recepten te vinden met een bereidingstijd van minder dan een half uur. En ook scheelt samen eten gecombineerd met gezamenlijk meehelpen bij de voorbereiding niet alleen tijd, het is meestal ook veel gezelliger.

Oefen uzelf om te eten en te drinken met uw aandacht erbij. Ook dit bevordert de spijsvertering, want hiermee geeft u energie aan de microvrienden die u helpen bij het verteren van het gegeten voedsel en het gedronken drinken. Eet daarom zeker niet staand of lopend, want dit gaat ten koste van uw aandacht voor het eten. Eten voor de televisie of achter de computer is om dezelfde reden af te raden. Eet wanneer u eet, werk wanneer u werkt en lees wanneer u leest. De voorbeeldige Zenmeesters proberen ons dit al eeuwenlang duidelijk te maken.

Eet verder uw belangrijkste maaltijd rond het middaguur. Op dat moment werkt onze spijsvertering optimaal. Gebruik vervolgens kleinere maaltijden als ontbijt en avondeten. Ook is het belangrijk om niet te eten wanneer we boos, gestresst of op een andere manier emotioneel onrustig zijn. Drink veel water, de hele dag door, want dit vele water helpt om afvalstoffen af te voeren. En probeer verder iedere ochtend wat lichte lichaams oefeningen te doen. Hiermee bevordert u de benodigde bewegelijkheid van alle organen en spieren.

Voldoende slaap is van groot belang voor onze gezondheid. Tijdens de slaap laadt het fysieke lichaam zich weer op voor de volgende dag. Zowel kwaliteit als kwantiteit van de slaap zijn daarbij belangrijk. Het is gezond om vroeg te gaan slapen en vroeg op te staan, en ook dat wisten onze grootmoeders al. De slaaptijd tussen tien uur 's avonds en twee uur 's nachts is de belangrijkste tijd voor het herstel van het fysieke lichaam. De slaaptijd voor middernacht telt dubbel, werd er vroeger ook wel gezegd. Wie van ons kruipt in deze televi-

sie-cultuur voor tieners onder de wol? Wat is belangrijker, onze gezondheid of de reclamerijke noninformatie die we dagelijks over ons uitgestort krijgen via deze letterlijke- en figuurlijke stoorzenders?

Televisie kijken in bed is dan natuurlijk dubbel ongezond. Ban daarom televisie, computer en alles wat met werk te maken heeft van uw slaapkamer. Als u de slaapkamer binnengaat, behoort u als vanzelf steeds rustiger te worden en niet langer gestimuleerd tot gedachten, gevoelens, gewaarwordingen en daarop volgende acties. Verspreid daartoe voor het slapen gaan een ontspannend aroma in uw kamer. Lavendel heeft bijvoorbeeld op velen een dergelijke rustgevendende uitwerking. Zorg ook dat uw slaapkamer niet te warm of te koud is. Zorg voor rust, stilte en kalmerende kleuren.

Wanneer u net in bed ligt, lig dan op uw rug met de benen gestrekt en de armen gestrekt naast u en doe een paar minuten rustgevendende ademhalingsoefeningen. Probeer verder overdag niet te slapen.

Ook de juiste kleding draagt bij aan het bevorderen van uw gezondheid. Draag kleding van eerlijke materialen. Draag daartoe ook makkelijke, loszittende kleding. Kleding dat te strak zit belemmert de doorbloeding van de huid en alles wat daardoor nog meer wordt bekneld. Eén van de grootste belemmerers van goede doorbloeding van de huid zijn sokken! Sokken zitten meestal te strak om de huid. Zelf ben ik al geruime tijd sokloos, en ik kan het u van harte aanbevelen. Eigenlijk heb ik nu nooit meer koude voeten. Van buiten voelen ze soms wel koud aan, net in (ongezond) koud bed bijvoorbeeld, wanneer mijn voet tegen mijn andere been aan komt, maar van binnen zijn ze altijd op de normale temperatuur. Heerlijk!

Ga goed met stress om

Tot slot volgen nog enkele tips om goed om te gaan met de aanhoudende stress waardoor steeds meer mensen geplaagd lijken te worden. Om te beginnen is het goed om te weten dat stress bij het leven hoort. Stress is niets anders dan signaal dat ons prikkelt tot actie. Daar is op zich dus helemaal niets mis mee. Zouden deze zogeheten stresssignalen ons niet bereiken, dan zouden we niet in staat zijn om ons fysieke lichaam in leven te houden. Stress houdt ons bij de les, en dat is maar goed ook.

Het echte probleem is natuurlijk aanhoudende stress. Daardoor blijft onze emotionele gezondheidspijler maar adrenaline aanmaken en komen wij steeds sterker in een vecht- of vlucht-modus terecht. Bij het minste of geringste vliegen dan de stoppen door en storten we de gehele emmer vol adrenaline over een nietsvermoedende medemens uit, die geen idee heeft waar dat nou weer voor nodig was. Er is bovendien een steeds grotere kans dat de emmer bij die ander op een drup na ook al vol was, en gaar zijn de rapen.

Door de ontregeling van de emotionele gezondheidspijler zorgt stress vroeg of laat voor allerlei verschillende gezondheidsklachten. Hoe langer de stress aanhoudt, des te erger de klachten. Aanhoudende stress maakt ons niet alleen ziek, het versnelt ook het verouderingsproces. Te veel stress maakt iemand vroeg oud. Door de absurde hectiek in onze maatschappij doen we het opvoeden van onze kinderen er gewoon even bij. Dergelijke ouders zijn doorgaans altijd moe en gaan er ook steeds sneller oud uit zien. En onze kinderen raken er natuurlijk ook zwaar gestresst door. Of zitten we nu al in de volgende stressgeneratie die zelf als kind al met teveel stress opgroeide en nu als ouder niet beter weet?

Bij aanhoudende stress hoeven we dus niet meteen aan grote traumatische gebeurtenissen te denken. Het zijn meer de kleine dingen in het dagelijks leven, zoals een ruzie met een collega, te veel klusjes die zich opstapelen of zorgen over de opzettelijk verslechterende financiële situatie. Kortom, allemaal dingen die ons het gevoel geven dat het allemaal nu net even te veel is.

We kunnen bij aanhoudende stress de oplossing buiten onszelf blijven zoeken. Maar deze zullen we daar niet vinden. De sleutel voor het vraagstuk van aanhoudende stress vinden we in de manier waarop wij omgaan met alles wat op ons pad komt, en wat we er daarnaast allemaal ook nog eens zelf op plaatsen. Ieder van ons is verantwoordelijk voor ons eigen leven, en dus ook voor (de creatie van) onze eigen stress. Wij mogen dit zelf oplossen, want dat is de opgave die we via de stress voorgeschoteld krijgen.

De meest doeltreffende manier om met aanhoudende stress om te gaan is het inbouwen van noodzakelijke momenten van rust te midden van alle drukte. Een dagelijkse meditatie, waarin we alles in

onzelf even helemaal tot rust laten komen, doet wonderen. Een kwartier tot een half uur per dag volstaat. De tijd voordat de drukte van de nieuwe dag begint is voor velen de meest krachtige tijd voor een verkwikkende meditatie.

Verder kunnen we ook het aangename met het nuttige verenigen. Zo heeft onze huid olie nodig om uitdroging te voorkomen. Waarom maken we van deze nood dan geen deugd. Verander de stressverhogende insmeertaak met olie in een dagelijkse rustgevende en verfrissende massage. Kies daarbij een massageolie die past bij de energetische constitutie van uw fysieke lichaam. Meestal is kokosnootolie, jojoba-olie of amandelolie geschikt. Het beste resultaat geeft de massage als u deze 's ochtends toepast voordat u onder de douche gaat. Uiteraard kunt u aan uw eventuele partner deze olie-massage geven, en omgekeerd.

Verspreid eens ontspannende geuren op uw werkplek en thuis. Roos, jasmijn, lavendel, citrus of ylang ylang brengen balans in uw innerlijk. Probeer het gewoon eens uit, en merk of het helpt en wat bij u past.

Probeer verder iedere dag wat tijd in te plannen voor een ontspannende activiteit. Dit kan zijn het luisteren naar muziek, een wandeling maken, schilderen, dansen of lezen of noem maar op. Een kwartiertje kan je al heel wat goed doen. Zorg ook voor plezierig gezelschap. Positieve mensen kunnen onze gevoelens en gedachtes opbeuren.

7.2 Eénwording met de Natuur

Zoals gezegd is dit boek bedoeld om zuivere gezondheidsonderzoekers te verbinden via een gezamenlijke basis. Daartoe zijn zoveel als mogelijk zuivere inzichten uit Oost en West bijeengebracht in het Salveologisch raamwerk van de drie gezondheidspijlers. Dit boek is slechts bedoeld om deze verbinding te maken. Zodra dit is gelukt, zal Salveologie zich steeds verder en sneller ontwikkelen. Hoe eerder dit boek als een charmante, maar bij lange na niet toereikende inleiding wordt bestempeld, des te beter. Ik roep hierbij alle gezondheidson-

derzoekers op om met het raamwerk van de drie pijlers aan de slag te gaan en dit raamwerk te verrijken en waar nodig bij te stellen.

Veel mensen voelen de behoefte om terug te gaan naar de natuur. Maar hoe kunnen we nu terug gaan naar iets waar we nog nooit (bewust) zijn geweest? De natuur is niet ons verleden; de Natuur is onze toekomst. De lessen die we nu als mensheid mogen leren gaan over het ontdekken van een natuurlijke leefwijze in volstreekte harmonie met Moeder Gaia en alles wat er nog meer op, in en om haar leeft.

Eénwording is onze bestemming. We worden allereerst één met onze eigen Natuur, dat wil zeggen ons ware Zelf of ons energetische karakter, zoals dat is besproken in het vierde hoofdstuk. Daarbij leren we steeds beter een onderschei te maken tussen onze tijdelijke persoonlijkheid en onze Onsterfelijke Natuur.

Van binnen steeds meer één worden gaat hand in hand met de éénwording met de natuur om ons heen. Zo binnen, zo buiten. Binnenin ons fysieke lichaam hebben we talloze microvrienden die ons gezond houden. Gezondheid is daarmee een gevolg van het waarborgen van de innerlijke harmonie via een vredig coëxisteren met onze bevriende micro-organismen.

Maar ook buiten hebben we vrienden, sterker nog: alleen maar vrienden. Wanneer wij echt contact maken met de natuur om ons heen, dan zal de natuur alles doen om onze gezondheid te waarborgen. Maken wij echt contact met de zaden die we zaaien, dan zal wat we oogsten precies datgene bevatten wat ons fysieke lichaam nodig heeft. Ook onze minivrienden, de insecten, hebben dan het beste met ons voor. Ze helpen ons dan bijvoorbeeld bij het openen van de poriën. Wanneer wij één worden met de Natuur, dan zorgt de Natuur voor ons want we zijn dan immers één en hetzelfde.

Velen van ons staan erg ver af van hun eigen natuur en daarmee gelijktijdig van de natuur om ons heen. Ons grootste struikelblok hierbij vormt ons verstand. Ons verstand benadert alles van buiten af met een kille afstandelijke logica. Ons verstand heeft ons afgezonderd van onszelf en daarmee ook van elkaar. Isolement, eenzaamheid en een onverdraaglijk gevoel van innerlijke leegte zijn de onontkoombare gevolgen van een rationele levenswijze.

Via ons gevoel kunnen we weer contact maken met de innerlijke- en uiterlijke natuur. Dat weet ieder kind van nature. Maar via onze kunstmatige, onnatuurlijke manier van opvoeden en onderwijzen hebben we dit contact volledig weten te verbrijzelen. En omdat we niet beter weten, doen we dit ook weer bij onze eigen kinderen. En zo hebben we een steeds grotere afstand gecreëerd tussen onszelf en onze natuur. En dit hebben we in alles doorgetrokken.

Onze wetenschappen, technologie, religie en onze gezondheidszorg hebben zich steeds verder verwijderd van de natuur. We maken Moeder Aarde, van wie wij alles om ons heen hebben mogen ontvangen, als dank hiervoor steeds verder kapot. Wij maken alle microvrienden in onze eigen fysieke lichamen als dank voor hun hulp bij het waarborgen van onze gezondheid steeds verder kapot. Wij maken de gewassen die ons medicijnen op maat kunnen leven steeds verder kapot. Wij maken de minivrienden die allemaal essentiële rollen vervullen in het prachtige, onvoorstelbare harmonieuze spel der natuur steeds verder kapot. De bijen vertrekken als eerste, en de andere minivrienden zullen spoedig daarna ook de handdoek in de ring gooien.

De Mens is bedoeld als kroon op de Schepping. De Onmetelijke Liefde en de Oneindige Intelligentie die ten grondslag ligt aan deze Schepping heeft de Mens de volledige vrijheid gegeven. Wij mogen nu laten zien in hoeverre wij ons bewustzijn hebben laten groeien. Wij mogen bewust gaan kiezen om voortaan als één in harmonie met de Natuur verder te leven. Maar wij mogen ook kiezen om onbewust door te gaan met de vernietiging en daarmee precies doen wat de duistere krachten al vanaf het begin voor ogen hadden. Onze Vrije Wil biedt ons beide mogelijkheden.

Salveologie is bedoeld om de mensheid via haar behoefte aan gezondheid weer in contact te brengen met de Natuur. Ieder mens wil gezond zijn. Veel mensen denken ten onrechte dat ze nu blaken van gezondheid. Onderhuids is er bij vrijwel iedereen vanalles aan de hand. Energiebanen stromen niet of nauwelijks meer, waardoor de energetische afvalstoffen zich gaan hechten aan de fysieke afvalstoffen. Ook de fysieke afvoerbanen slibben hierdoor dicht en verliezen

zo ook hun bewegelijkheid. De natuurlijke dynamiek die zo keihard nodig is om onze gezondheid te kunnen waarborgen komt hierdoor steeds meer stil te staan. En net als bij een rivier verdwijnt ook de vitaliteit uit ons wanneer natuurlijke beweging stopt en tot stilstand komt.

Gezondheid is een gevolg van gezondheidsbewustzijn. Wij worden ons bewust dat we alleen maar vrienden hebben, van binnen en van buiten. Wij worden ons bewust dat onze gewaarwordingen, gedachten en gevoelens energieën zijn die wij uitstralen en die gelijksoortige energieën aantrekken. Wij worden ons bewust dat wij zelf volledig verantwoordelijk zijn voor onze eigen gezondheid. Wij spelen nooit slachtoffertje, want alles hebben we zelf gecreëerd. Wij doorzien de werking van de duistere krachten en kiezen bewust voor het Licht.

Wij werken uitsluitend vanuit en met onvoorwaardelijke liefde. Wij geven liefde aan ons zelf en aan het geheel van al onze lichamen. Wij geven liefde aan alle microvrienden die tezamen met alle elementen van ons fysieke lichamen een prachtige, harmonische biodiversiteit vormen. Wij geven liefde aan elkaar en aan alles wat leeft, op Aarde en overal in de Cosmos. Onze liefde straalt en voedt zo ook onze Zon, die als dank haar intelligente lichtenergie retour stuurt. Envenzo reageren de Maan, de sterren en de andere planeten op onze liefdestraal.

Wij zijn dankbaar dat we onze liefde mogen geven. Wij zijn dankbaar voor alles wat we liefdevol mogen ontvangen. Wij zijn dankbaar voor de lessen die we hier op onze Leerschool Aarde mogen leren. Hoe moeilijker de les, des te dankbaarder zijn we hiervoor. Wij zijn dankbaar voor het vertrouwen in ons dat wij het rentmeesterschap op onze prachtige thuisplaneet aan kunnen en waard zijn. Wij zijn dankbaar voor het geduld van de Natuur waarin zij rustig kan afwachten tot het moment dat wij dit rentmeesterschap eindelijk serieus gaan nemen.

Lieve Moeder Gaia, hebt u nog even geduld? Lieve Vader God, dank u wel voor deze superieure leeromgeving. Lieve Broeders en Zusters uit alle dimensies, dank voor uw ondersteuning hierbij.

Kernbegrippen kort getypeerd

bacterie	eencellig micro-organisme
chakra	energiewiel
ego	opgeblazen persoonlijkheid
enzym	ontledingsstof
farmacie	gifproductie
gezondheid	algehele innerlijke balans
gif	lichaamsvreemde stof
homeostase	stabiel innerlijk milieu
hormoon	bewegingsstof
immuunsysteem	innerlijk balanswaarborgsysteem
karakter	hogere zelf (onsterfelijk)
meridiaan, nadi	energiebaan of -vat
persoonlijkheid	lagere zelf (sterfelijk)
virus	celloos micro-organisme
ziekte	signalering van onbalans

Nawoord

Sinds ik de basis heb mogen leggen voor het eerste boek dat door Pateo is uitgegeven (getiteld *Bewustzijnsdynamiek*) mag ik door het land trekken om mijn verhalen te mogen vertellen. Soms begin ik dan met een schijnbaar eenvoudige vraag. Ik vraag het aanwezige publiek dan hoeveel één plus één is.

$$1 + 1 = \dots ?$$

Om het beantwoorden van deze toch niet zo gemakkelijke vraag - waar ons onderwijssysteem overigens volkomen aan voorbij gaat - te vergemakkelijken geef ik vervolgens vijf mogelijke antwoorden.

- a. 1**
- b. 2**
- c. 3**
- d. alledrie**
- e. anders**

Nou, wat is volgens u het goede antwoord? Het antwoord waar u waarschijnlijk in eerste instantie aan dacht, namelijk twee, is juist volgens de benadering van het reductionisme. Alles kan volgens deze benadering uiteen worden gerafeld in losse bestandsdelen, die weer samengenomen gelijk zijn aan het geheel.

Nee, zegt de synergetische benadering, dat klopt niet helemaal. Want overal in de natuur zien we dat het geheel meer is dan de som der samenstellende delen. Als gevolg van synergie tussen deze delen ontstaan er zogeheten emergente eigenschappen, die niet aanwezig waren bij de samenstellende delen. Nadruk op synergie maakt daarom drie tot het juiste antwoord. Voor wie dit aanspreekt kan ik de prachtig mooie *Anastasia*-reeks van harte aanbevelen, waarin symbiose gekoppeld wordt aan harmonie en levensechte zingeving.

Maar wanneer wij water toevoegen aan water, dan is het resultaat wederom water. Of wanneer een miljonair in gemeenschap van

goederen trouwt met een andere miljonair, dan zijn ze ook samen wederom of nog steeds miljonair. De holistische zienswijze benadrukt dat alles één is, wat in deze benadering dan ook tevens het juiste antwoord is. Voor wie dit aanspreekt kan ik de allesomvattende benadering van *Keylontic Science* van harte aanraden, waarin de Wet van ÉÉN een centrale plaats inneemt.

Ik heb gemerkt dat mensen die hierdoor in verwarring raken geneigd zijn om maar anders te kiezen. Echter, volgens de benadering die ik in mijn boeken en presentaties maar voren probeer te brengen vinden we het juiste antwoord in de (Heilige) drie-eenheid. God de Vader is Eén, God de Zoon is Twee en God de Heilige Geest is Drie. God - Vader - Eén benadrukt het Goddelijke overal en in alles. God - Zoon - Twee benadrukt dat wij allemaal Goddelijke zonen en dochters zijn, niemand uitgezonderd. God - Heilige Geest - Drie benadrukt dat wij allemaal via onze geest rechtstreeks contact kunnen onderhouden met alles dat Goddelijk is. Wat mij betreft is daarom het antwoord van alledrie het meest juist.

*als spiegelbeeld zijn wij één
als individu zijn we onszelf en zo twee
en samen zijn we meer dan ieder apart en dus drie*

*onze liefde is één
onze openheid volgt als twee
en onze heelheid wordt dan drie*

De Heilige drie-eenheid zien we dus ook heel nadrukkelijk terug in de Salveologie. Allereerst vormen de drie gezondheidspijlers gezamenlijk een onlosmakelijke drie-eenheid. Deze drie pijlers zijn omwille van de uitleg uit elkaar getrokken in dit boek, maar in de uitleg van iedere pijler zien we voortdurend aspecten uit de andere gezondheidspijlers terug. In deze drie gezondheidspijlers zien we tevens de oeroude drie-eenheid van lichaam, geest en ziel terug, die we nu eindelijk ook wetenschappelijk kunnen gaan duiden. Dit is tevens de drie-eenheid van boven-, tussen- en onderbewustzijn. En in ons tussenbewustzijn zien we vervolgens een drie-eenheid terug van waar-

nemen, denken en voelen. Dus ja, alledrie is wat mij betreft tot echt het juiste antwoord.

Ik ben dan ook heel erg dankbaar dat ik in dit boek de relatie mag leggen tussen de veelal reductionistische kennis van de werking van het fysieke lichaam, de bijzondere synergetische werking van onze emoties en de prachtige fundamentele eenheid die we in de (energetische) spiritualiteit mogen vinden.

Graag wil ik Joke Vuurboom-Duit bedanken voor het nalezen van de teksten uit dit boek. Inhoudelijk heeft Beatrijs Penn er grondig naar gekeken, waarvoor mijn grote dank. Zij is van mening dat ik India en China goed uit elkaar dien te houden. Ik ben van mening dat we nu wel toe zijn aan een algehele integratie van gezondheidskundige kennis. Ik hoop in deze *Inleiding in de Salveologie* alle monodisciplinaire visies lekker door elkaar te hebben gehusseld.

Tot besluit heb ik ook in het persoonlijke vlak de drie-eenheid mogen ontdekken. Via het hernieuwde contact, maar deze keer met het besef van het bijzondere hiervan, heb ik mijn tweelingziel echt mogen ontmoeten. In de brugklas zag ik haar voor het eerst. Nu weet ik dat onze zielen samen ooit één waren en zo ook ooit weer zullen zijn.

Beiden waren we de afgelopen jaren, zonder dit van elkaar te weten, zeer gefascineerd geraakt door de astrologische energetica zoals dat in dit boek wordt beschreven bij de uitleg van de energetische gezondheidspijler. Beiden hebben we afzonderlijk geprobeerd dit te doorgronden. Maar pas toen we er samen mee aan de slag zijn gegaan, vielen de stukjes zowel voor haar als mij echt op hun plaats. Samen wisten we meer dan ieder van ons apart. Samen zijn wij drie.

Dit boek draag ik daarom heel erg graag op aan mijn spirituele tweelingzus. Lieve Lisette, ik ben vervuld van dankbaarheid dat ik jou hier en nu echt mag gaan leren kennen, en via jou ook mijzelf steeds beter!

Emmen, 31 maart 2009
Johan Oldenkamp

Overige publicaties van Uitgeverij Pateo

Bewustzijnsdynamiek; Over Inzicht in de Schepping, het Einde der Tijden en de Zin van ons Leven

ISBN 978-90-813871-2-5, 144 bladzijden, 2^e druk

Aanklacht tegen de overheid; Over het schenden van mensenrechten in Nederland

ISBN 978-90-813871-3-2, 80 bladzijden, 1^e druk

Ethiek van leven en gezondheid; Waarborg voor waardig leven van voor het begin tot na het einde

ISBN 978-90-813871-5-6, 52 bladzijden, 1^e druk
(verschijnt 13 mei 2009)

Wetenschap van de ziel; Over inzicht in onze innerlijke dynamiek

ISBN 978-90-813871-6-3, 132 bladzijden, 1^e druk
(verschijnt 13 juni 2009)

Deze boeken zijn eveneens gratis als pdf-bestand beschikbaar via de website Pateo.nl, om op deze manier nu zoveel als mogelijk mensen te kunnen bereiken.

De reguliere 'geneeskunde' kent het zogeheten placebo-effect. Dit effect treedt op wanneer een 'medicijn' zonder werkzame stoffen toch het gewenste resultaat bewerkstelligt. De verwachting dat het echt werkt is alleen al voldoende voor de daadwerkelijke werking. Het is meer dan opmerkelijk te noemen dat de oorzaak voor dit effect nooit verder is onderzocht.



Inleiding in de Salveologie laat zien waarom het placebo-effect optreedt. De mate van onze gezondheid wordt bepaald door het voortdurende samenspel van lichaam, gedachten en gevoelens. Aanhoudend negatieve gedachten maken het lichaam ziek. Een ziek lichaam maakt dat we ons slecht voelen. Een slecht gevoel brengt negatieve gedachten teweeg. Dit is slechts een voorbeeld van een negatieve gezondheidsspiraal.

Ons lichaam, gevoelens en gedachten vormen drie afzonderlijke gezondheidspijlers. Deze drie kernpijlers gaan respectievelijk over (1) de voortdurende opbouw van elementair kernweefsel, (2) de voortdurende uitwisseling van emotionele berichten en (3) de voortdurende omzettingen van subtiele energiestromen. Dit boek beschrijft de (wissel-) werking van deze drie fundamentele gezondheidspijlers.

Inleiding in de Salveologie is het derde boek van Dr. Johan Oldenkamp uitgegeven door Pateo, naast zes eerdere boeken van hem bij andere uitgevers. Van zijn hand publiceerde Pateo eveneens Bewustzijnsdynamiek en Aanklacht tegen de overheid.

