

A photograph of a man and a woman walking together on a path covered in fallen autumn leaves. The woman is on the left, wearing a pink sweater and a colorful patterned scarf. The man is on the right, wearing a white sweater and a dark scarf. They are both smiling and holding hands. The background is filled with trees with yellow and green leaves, suggesting an autumn setting. A small white circle with the number '6' is located on the left side of the image.

6

*Homeopathie,
levenskunst & lifestyle*

Echte levenskunst is het onderhouden van je lichaam. Dat doe je door een gezonde lifestyle na te streven. Die ziet er voor iedereen anders uit, omdat ieder mens anders in elkaar zit. Gezonde voeding en voldoende beweging hebben in ieder geval een positieve invloed op de werking van homeopathie.

Door Fernand Debats, arts voor homeopathie en redactielid

In Hahnemanns tijd, de tweede helft van de zeventiende eeuw en eerste helft van de achttiende eeuw, bestond het woord 'lifestyle' uiteraard nog niet. Waarschijnlijk noemde men het toen 'levenskunst'. Met de term lifestyle wordt tegenwoordig een veelheid van activiteiten aangeduid die het leven veraangename, zoals voeding, sport, kleding, wonen, hebbedingetjes en andere commerciële inbreng. De kern van levenskunst is het onderhoud van je lichaam, de tempel waarin je woont. Hahnemann zegt er het volgende over in paragraaf 9 van zijn boek *Organon der geneeskunst*: 'Als de mens gezond is, houdt de levenskracht alle delen van het stoffelijke lichaam in een bewonderenswaardige werking die zich uit in voelen en handelen, zó dat de met verstand toegeruste psyche zich vrij van dit levende, gezonde instrument kan bedienen voor de hogere bedoelingen van ons bestaan.'

We vinden in *Organon der geneeskunst* een aantal leefregels in de paragrafen 259 t/m 263. Hier worden aanwijzingen gegeven voor drie aandachtsgebieden die voor ons heel eigentijds aandoen: voeding, lichaamsbeweging, stress en psychohygiëne. Ter sprake komen onder meer een zittend leven en het vermijden van situaties die aanleiding geven tot 'toorn, wrok en ergernis'. Ook worden genoemd 'vochtige woonstreken en ongeluchte kamers, karigheid en gebrek'. Het doet denken aan de definitie van ge-

zondheid van de Wereldgezondheidsorganisatie, waarin sprake is van 'lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welbevinden'.

KOFFIE EN PEPERMUNT

Hahnemann somt een hele lijst op van allerlei kruiden en genotmiddelen die tijdens de behandeling vermeden moeten worden, variërend van selderij tot likeuren en ijs waar vanille in zit. Hier wordt ook het gebruik van koffie en pepermunt tijdens een homeopathische behandeling ontraden. De werkelijke reden dat Hahnemann zo de nadruk legde op het vermijden van allerlei kruiden en voedingsmiddelen met medicinale werking is dat hij zekerheid wilde hebben over het effect van zijn middelen. Hem werd immers vanaf het begin verweten dat zijn gepotentieerde middelen onwerkzaam zouden zijn en dat de heilzame effecten bij zijn patiënten eerder het gevolg waren van kruiden en huismiddeltjes die ze namen. Als reactie daarop heeft Hahnemann een soort standaardcondities proberen te creëren voor zijn behandeling en alles 'verboden' wat mogelijkwijs een genezende invloed kon hebben. Merkwaaarderwijs zijn daarvan tegenwoordig alleen de koffie en pepermunt overgebleven. Waar het werkelijk om gaat, is dat een gezonde voedings- en leefstijl de genezing bevordert. In onze westerse cultuur vormen



overmatig gebruik van genotmiddelen, bewegingsarmoede bij beroepswerkzaamheden, het doorkruisen van het dag- en nachtritme en de inferieure kwaliteit van veel kant-en-klare, industrieel bewerkte en langdurig geconserveerde voedingsmiddelen met additieven zonder enige twijfel een belemmering voor herstel en zijn ze mede de oorzaak van welvaartsziekten.

VOEDINGSINSTINCT

Als tegenhanger van dit algemene strenge beleid toont Hahnemann zich in andere situaties bijzonder tolerant, met name bij acute ziekten, waar hij familie en behandelaars aanraadt de wensen van de patiënt te respecteren, niet alleen wat voeding en drank betreft, maar bijvoorbeeld ook of iemand warm toegedekt wil zijn of niet.

'Als deze, binnen de perken gehouden, bevrediging van die behoeften van dat moment al geringe hinder zou kunnen berokkenen aan een grondig wegwerken van de ziekte, dan wordt dat door de kracht van het homeopathisch passende geneesmiddel en het daardoor weer bevrijde levensbeginsel, zowel als door de verkwikking die het zo vurig gewenste bracht, ruimschoots weer goed gemaakt, ja zelfs overtroffen', aldus Hahnemann. We kunnen dit denkbeeld veel algemener toepassen en ervan uitgaan dat mensen over een voedingsinstinct beschikken dat de weg wijst naar de juiste voeding. Een voor de hand liggend voorbeeld is dat je geen eetlust hebt als je darmen van streek zijn. Het lichaam kan voedsel tijdelijk niet verwerken, dus je hebt geen eetlust. Als je lichaam water nodig heeft, krijg je dorst of een droge mond. Als je lichaam zout nodig heeft, krijg je be-

hoefte aan iets hartigs. Uiteraard geldt dit alleen voor natuurlijke voedingsmiddelen en onder 'natuurlijke' omstandigheden. Als je dorst hebt en je drinkt in plaats van water een of andere frisdrank waar fosforzuur in zit, dan krijg je juist meer dorst. Als je een kind laat kiezen tussen een ijsje of een glas vruchtensap, zal het licht kiezen voor een ijsje. IJs is echter geen natuurlijke voedingsstof, zeker niet als er additieven aan zijn toegevoegd. De redenering gaat uiteraard niet op voor verslavende stoffen als alcohol, koffie en suiker; dat zijn ook geen voedingsmiddelen. Ons voedingsinstinct heeft het momenteel niet bepaald gemakkelijk, want het wordt door het gebruik van toegevoegd suiker uitgeschakeld. De stelling dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt als je een normaal westers gevarieerd dieet gebruikt – wat de reguliere medische wereld ons zonder enig bewijs voorhoudt –, wordt gelogenstraft door de toenemende bewijzen dat hart- en vaatziekten en andere welvaartsziekten in feite gebreksziekten zijn als gevolg van tekorten aan essentiële nutriënten.

FOSFORKINDERTJES

Toch maken we in de homeopathie dankbaar gebruik van dit voedingsinstinct. Zo zijn er fervente voor- en tegenstanders van ei, vis, vet, tomaten of wortelen. Sommige mensen lusten tomaten of wortelen alleen rauw, of juist alleen gekookt. De homeopathie gaat hier heel fenomenologisch mee om, dat wil zeggen, het gegeven wordt zonder verklaring geaccepteerd voor de middelkeuze. Dol zijn op ei pleit bijvoorbeeld voor *Calcium carbonicum* of *Pulsatilla* en een afkeer van ei pleit voor *Ferrum* of voor *Sulfur*. In de meeste gevallen is er nog geen biochemische verklaring

voor deze voorkeuren. Soms is er wel iets over te zeggen. Zo is een sterke zoutbehoefte bekend van *Natrium muriaticum* (gepotentieerd keukenzout); deze mensen likken graag puur zout op uit hun hand en deze overdreven behoefte verdwijnt dan ook na behandeling met *Natrium muriaticum* samen met klachten als hoofdpijn in de zon. Vis bevat veel fosfor en dat zou in overeenstemming zijn met de behoefte aan vis van *Phosphorus*-patiënten, maar waarom fosforkindertjes worteltjes alleen rauw lusten en een hekel hebben aan spruitjes is daarmee niet verklaard.

VOEDING EN CONSTITUTIE

Voedingsmiddelen worden ook in verband gebracht met constitutietypen. Het bloedgroependieet adviseert mensen met bloedgroep 0 eiwitrijk te eten met veel vis en vlees, terwijl bloedgroep A het best vegetarisch kan eten. Uitgebreide voedings- en bewegingsadviezen vinden we in de Indiase Ayurveda. Hier onderscheidt men drie typen ofwel *dosha's*: *kapha*, *pitta* en *vata* met elk natuurlijke tendensen en daaraan gekoppelde adviezen voor voeding en leefstijl. Het *pitta*-type: slank en fijngebouwd, vroeg grijs of kalend, dun haar, zijdeachtige, warme en weinig gerimpelde huid, zachte nagels; de neus is scherp; goede spijsvertering en dito eetlust; graag grote hoeveelheden voedsel; houdt van zoetheid, bittere en scherpe smaken en koude dranken; verdraagt zonlicht, hitte en hard werken slecht; snel van begrip; neigt naar haat, boosheid en jaloezie; ambitieus, leiderskwaliteiten; houdt ervan te pronken met weelde en luxe. Deze opsomming zal de lezer ongetwijfeld doen denken aan de beschrijving van de hippocratische temperamenten in *HM 4*. *Pitta*

wordt in evenwicht gebracht door matiging, koelte, aandacht voor ontspanning, genieten van natuurschoon, evenwicht tussen rust en activiteit, minder stimulerende middelen, meditatie en bepaalde yogaoefeningen. *Kapha* wordt door regelmatige lichaamsbeweging in balans gebracht, terwijl *pitta*-mensen het best op het koelste gedeelte van de dag hun lichaamsbeweging kunnen nemen.

VIERKANTEMETERGENIETERS

We zouden ook kunnen spreken van een bewegingsinstinct. Sommigen bewegen van nature, anderen zijn vierkantemetergenieters. We zien joggers die soepel met een glimlach op het gezicht enkele uren rennen, omdat ze ervan opleven, bijvoorbeeld constitutionele *Sepia's*. We zien ook joggers die met een gepijnigd gelaat moeizaam de ene stap na de andere uit hun gepijnigde lijf persen, omdat ze gedreven worden door angst voor hart- en vaatziekten, bijvoorbeeld *Acidum nitricum*.

De homeopathie gaat uit van wat er is en schrijft niet voor. Iemand met weinig bewegingsvreugde leidt ons naar de repertoriumrubriek 'inspanning verergert' en daar treffen we 551 homeopathische geneesmiddelen aan. Met aanvullende informatie over voedingsvoorkeuren of andere typerende kenmerken van deze ene persoon kunnen we hieruit een middel kiezen. Dat middel bevat de informatie die ons bewustzijn kan gebruiken om de beste keuzes te maken die bij ons gestel passen. De werking van dit middel zal het best tot ontwikkeling komen wanneer we de tempel waarin we wonen goed onderhouden en daarom is advies over voeding en beweging naast de homeopathische middelkeuze vaak uiterst welkom. •

Lekker in je vel in 30 minuten? Dat kan met Fit4lady!



Fit4lady biedt een complete conditie- en krachttraining in slechts 30 minuten. Speciaal voor vrouwen en met professionele en persoonlijke begeleiding. Met bewezen resultaat bij twee keer per week 30 minuten trainen: een slanker en strakker lichaam voor elke vrouw.

Bij Fit4lady train je op het moment dat het jou uitkomt: een afspraak maken is niet nodig. Je traint met veilige ap-

paratuur van de hoogste kwaliteit. Na een intakegesprek helpen onze trainsters je jouw persoonlijke doelen waar te maken. Fit4lady is leuk en makkelijk en goed vol te houden.

Met Fit4lady is een gezond en soepel lichaam ook binnen jouw handbereik.

Speciaal voor leden van de Vereniging Homeopathie hebben wij het onderstaande aanbod: uw eerste les is gratis

en u krijgt een eenmalige korting van € 40,- bij lidmaatschap, u betaalt geen entreefee.

Meer weten? Lang genoeg getwijfeld om te beginnen met trainen? Zet de stap en kom langs bij Fit4lady! Je bent van harte welkom.

Kijk op onze website voor een adres bij jou in de buurt!
www.fit4lady.nl