

**Nieuwsbrief Voorjaar 2016**

In vorige nieuwsbrieven refereerde ik af en toe aan de Nei Jing, het basisboek van de Chinese geneeskunde. Dit boek is op schrift gesteld rond het begin van onze jaartelling. Met ingang van deze nieuwsbrief wil ik u in dit boek meenemen op reis. Het boek bestaat uit drie delen van elk 81 hoofdstukken, waarvan ik er een aantal zal uitlichten, omdat zij in onze huidige tijd nog steeds waardevol blijken te zijn.

In de Nei Jing, wordt middels een vraag- en antwoordgesprek de Chinese Geneeskunde beschreven. De Gele Keizer wil het beste voor zijn volk en in gesprek met zijn hemelse leraar, Qi-Bo, zoekt hij antwoorden op de vragen die hij hieromtrent heeft. De Gele Keizer werd extreem intelligent geboren. Als kind was hij vlot van de tongriem gesneden, als jongere was hij razendsnel van begrip en als adolescent had hij een goed karakter en was hij welgemanierd. Toen hij volwassen was, werd hij Keizer en raakte verlicht.



In deze nieuwsbrief de eerste vraag van het eerste hoofdstuk: Over Hemelse Waarheid in Oude Tijden.

De vraag die de Gele Keizer aan Qi-Bo stelt, luidt als volgt:

“Ik heb gehoord dat de mensen vroeger makkelijk 120 jaar oud werden zonder enig teken van verzwakking. Tegenwoordig\* raken mensen vaak verzwakt terwijl ze nog geen 60 jaar oud zijn. Komt dit door veranderingen in de natuurlijke leefomgeving of komt dit door de levensstijl van de mens?”

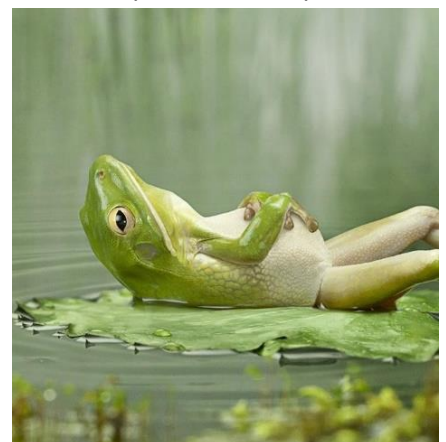
\*(lees: rond het jaar null!)

Qi-Bo antwoordt: “Vroeger wisten de mensen wat de juiste manier van leven was. Zij volgden de patronen van Yin en Yang. Zij waren in staat de grote principes achter het leven op aarde te begrijpen en toe te passen. Zij aten en dronken met mate en hun dagelijks leven verliep volgens een vast patroon. Zij werkten hard en gedroegen zich niet roekeloos, noch begingen zij teleurstellende activiteiten. Daardoor bleven hun lichaam en geest in perfecte harmonie met elkaar en konden ze leven zolang het hen gegeven was. Ze leefden makkelijk meer dan honderd jaar. Dat het met de tegenwoordige mens anders is, komt doordat ze wijn drinken als water, gemakzuchtig zijn en gemeenschap hebben als ze dronken zijn. Door hun begeerten en verspilling putten zij hun essentiële energie uit, waardoor ze ook niet in staat zijn hun geest scherp te houden. De huidige mens geeft te snel toe aan zijn verlangens wat ten koste gaat van het ware levensgeluk. Hij volgt in zijn dagelijks leven geen regelmatig patroon en raakt hierdoor verzwakt, terwijl hij nog geen 60 jaar oud is.

De oude wijzen gaven het goede voorbeeld en lieten zich niet verleiden in momenten van zwakte.

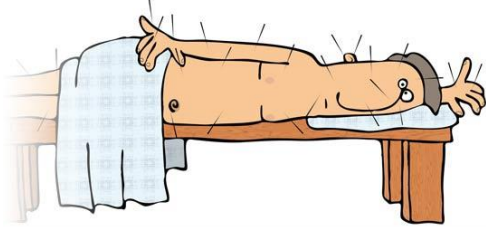
Door een innerlijke vrede bleef men gezond, omdat hierdoor zowel de lichaamsenergie als de geestkracht behouden bleven, en er voor ziekte geen ruimte was. Samenvattend zou men moeten proberen ontspannen in het leven te staan en er weinig wensen op na te houden. Men zou een vredige geest moeten hebben en vrij van angst moeten zijn. Men zou hard moeten werken zonder zich te vermoeien. Zo volgt de energie de juiste weg, resulterend in gelijkmoedigheid en tevredenheid.

Men zou tevreden moeten zijn met de voeding die beschikbaar is, de kleding die men heeft, de cultuur waarin men leeft en de sociale klasse waartoe men behoort. Dit is een natuurlijke manier van leven. Men hoeft niet alles te hebben wat men ziet en zich niet door overdaad laten verwarren. Het zou niet uit moeten maken of je slim bent of niet en of je wel of niet bij de besten hoort. Dit is de juiste levensweg. Dus de reden dat sommige mensen makkelijk 100 werden zonder enig teken van zwakte is dat het hen gelukt is om een deugzaam leven te leiden, zonder zich aan verleidingen over te geven.”



## Mooi nieuws

Terwijl in Nederland de acupunctuur soms hard moeten strijden voor zijn plaats binnen de geneeskunde, was er zeer recent positief nieuws uit Zwitserland. Zwitserland zal bij de zorgverzekeringen vijf complementaire therapieën, waaronder acupunctuur en homeopathie, dezelfde status geven als conventionele geneeskunde. In 2005 waren deze therapieën door de



overheid nog afgewezen voor vergoedingen, maar al in 2009 keerden ze via een referendum terug op de lijst van gezondheidsdiensten die moeten worden vergoed. De proefperiode, die volgend jaar afloopt, zou worden verlengd als de effectiviteit zou kunnen worden vastgesteld. Nu heeft de regering besloten dat deze therapieën in het basispakket zullen blijven. Kennelijk is de effectiviteit dus vastgesteld!



## Knoflookextract in plaats van Cholesterolremmers

Knoflookextract kan de binnenwand van de bloedvaten van vetachtige stoffen ontdoen. Deze plaque, gevormd door die vetachtige stoffen, kan uiteindelijk aanleiding zijn tot een hartinfarct. Uit nieuw onderzoek blijkt dat knoflook de aangroei van 'zachte' plaque (dat wil zeggen niet-verkalkt) tot 80 procent vertraagt en zo de hoeveelheid vetafzetting in de bloedvaten vermindert.



Het extract van gerijpte knoflook werd in vier verschillende studies getest en de onderzoekers zijn ervan overtuigd dat het 'de voortgang van aderverkalking kan vertragen en de eerste stadia van hart- en vaatziekten kan terugdraaien', aldus Matthew Budoff van het Biomedische Onderzoeksinstituut in Los Angeles. Een dagelijkse dosis van 2400 mg van het supplement lijkt veel symptomen van een vroeg stadium van hartziekte een halt toe te roepen. De onderzoekers testten het middel op een groep van 55 patiënten tussen de 40 en 75 jaar oud. De

deelnemers leden aan het metabool syndroom, dat gekenmerkt wordt door obesitas, hoge bloeddruk en hartziekte. Aan het begin van de studie werd de hoeveelheid plaque in hun kransslagaders gemeten, en na een jaar gebeurde dat opnieuw.

Bron: Journal of nutrition, 2016; doi: 10.3945/jn.114.202333

## Roomboter in plaats van Margarine

In tegenstelling tot wat ons jarenlang is voorgehouden, veroorzaken verzadigde vetten - de vetten die o.a. in roomboter, zalm en eieren zitten - geen hartziekte of diabetes! De werkelijke boosdoeners zijn transvetten, de vetten die voor koekjes en margarine gebruikt worden. Margarine is dus jarenlang ten onrechte aangeprezen als 'goed voor hart en bloedvaten'.

Verzadigde vetten veroorzaken geen hart- en vaatziekten, en onze slagaders raken er ook niet van verstopt. Dat hebben onderzoekers van de McMaster Universiteit in Canada bevestigd, nadat ze de gegevens van twaalf onderzoeken bestudeerden met in totaal meer dan 339.000

deelnemers. De voedingsmiddelenindustrie heeft vele miljarden verdiend met vetarme producten door de wijdverbreide overtuiging dat verzadigde vetten hartziekten zouden veroorzaken. Margarine werd hierdoor zelfs een van de bestverkopende producten ter wereld. Terwijl men al die tijd geloofde dat men beter margarine dan roomboter zou kunnen gebruiken, blijkt nu juist het tegendeel waar.

Bron: BMJ, 2015;351: h3978



*U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u aangegeven heeft deze te willen ontvangen. Mocht u er geen prijs meer op stellen, laat u mij dit dan weten, dan haal ik uw emailadres uit de verzendlijst.*