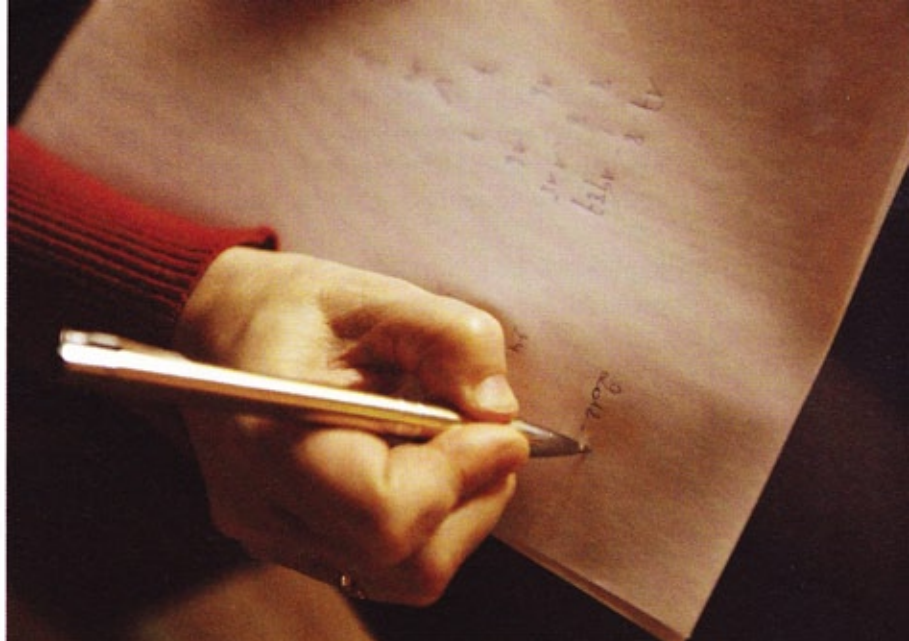




“ Hoe voorkom je
aan de hand van voeding
lichamelijke klachten? ”

YOGALERARES, GEZONDHEIDSTHERAPEUTE EN NUMEROLOGE **CHRISTIANE MAERTENS** IS EEN KRAK IN HAAR VAKGEBIED. ZE WERKTE 20 JAAR LANG ALS PRODUCTMANAGER VOOR MEDISCHE FIRMA'S TOT ZE HET OVER EEN COMPLEET ANDERE BOEG GOOIDE.

INMIDDELS GEEFT ZE OP MAAT GEMAAKT GEZONDHEIDSADVIES BIJ GEZONDHEIDSCENTRUM SANTE MAGIC IN LEUVEN EN IN DE PRAKTIJK VAN EEN TRADITIONELE ARTS.



Hoe ga je te werk als je iemand voor advies over de vloer krijgt?

Ik bekijk in eerste instantie het gezicht. Bij een watertype bijvoorbeeld zal het zenuwstelsel eerst aangetast worden terwijl bij een vuurtype eerder hartklachten opduiken. Vervolgens bekijk ik de geboortedatum van de persoon. Iemand met bijvoorbeeld veel 4'en in de geboortedatum zal sneller last krijgen van hart en bloedvaten terwijl iemand met veel 5'en moet letten op de luchtwegen. Wanneer ik bij Christian Peetermans werk, een arts in Boortmeerbeek, beschik ik over een diagnoseapparaat, Essteck, wat me mogelijkheden geeft om snel duiding te kunnen geven. Pas dan kan je goed ingrijpen. Je kan uren met iemand praten als je wil, maar dat doe ik nooit. Ik werk zeer gericht. Achter een fysieke klacht zit altijd een emotionele factor en daar probeer ik achter te komen. Ook dienen we rekening te houden met waar iemand woont. Het is bewezen dat wanneer je naast een fabriek woont, je meer kans hebt om kanker te ontwikkelen. Daarnaast speelt ook iemands genetische achtergrond een niet te onderschatten rol. In ieder geval moet je in het algemeen bij iedereen terugkijken naar de kindertijd want veel ziektes vinden daar hun oorsprong gecombineerd natuurlijk met nog een aantal andere factoren waar we het net over hadden.

Wat je vervolgens na de duiding doet, is voedingsadvies geven?

Inderdaad! We eten tegenwoordig als varkentjes, alles door elkaar. Ik pas de voeding aan aan de persoon die ik voor me heb. De basis hiervan zijn steeds juiste combinaties. Maar het zou te simplistisch zijn me hier alleen op te baseren. Ik gebruik verder de Chinese geneeskunde en voor mij zijn kruiden ook essentieel voor iemands welzijn. Het is natuurlijk niet zo dat je als je je ogen sluit voor de emotionele achtergronden je enkel door je voeding aan te passen klachten kan vermijden. Maar het is een belangrijke remedie. Ik probeer zelf de mens als een psychosomatische eenheid te bekijken. Dat wil zeggen dat er een verband gelegd wordt tussen de persoonlijkheid en het ziektebeeld. Van daaruit probeer ik een zicht te geven op de zaken. Mensen kunnen soms trouwens heel fanatiek zijn in hun omgang met voeding, maar dat is niet de bedoeling. Want ook dat fanatieke zet zich dan om in een emotie, wat zich vervolgens op het lichaam zet. Nogmaals, het is belangrijk om



ervoor te zorgen dat je emotioneel stabiel blijft. Als je gezond wil eten, moet je er ook voor openstaan om je ego af en toe wat te geven. Als je ongelooflijk zin hebt in een glas frisdrank, drink het dan met je volle bewustzijn. Jezelf iets ontzeggen, werkt echt niet.

Kan je preventief een aantal algemene voedingsrichtlijnen geven om bepaalde organen gezond te houden?

Nieren Nierproblemen hebben te maken met onverwerkte angsten. Voor nieren en blaas want die zijn met elkaar verbonden, kan je peterselie, selder, pompoenpitten, asperges, ananas, abrikoos, kersen, framboos en zwarte bes eten.

Verder belast een teveel aan eiwitten de nieren en een tekort remt de nierwerking dan weer af. Het is heel belangrijk om te zorgen voor een goed zuur-base evenwicht, goede voedselcombinaties, en plantaardige eiwitten. Ook voldoende kalium naar binnen krijgen, is belangrijk voor de nieren, want dit zorgt voor een goede wateruitscheiding en voor een goed zuur-base evenwicht. Let wel, bij ernstige nieraandoeningen wordt kalium niet uitgescheiden door de nier en kan er zich een opstapeling van kalium voordoen in het bloed.

Kruiden die je kan gebruiken om je nieren in conditie te houden, zijn bijvoorbeeld: zea mays, solidago virgaurea (niet bij zware nieraandoeningen), orthosiphon, en brandnetel.

Volgens de Chinese geneeskunde zijn zwarte bonen, nierbonen, zwarte sojabonen, mungbonen en andere bonen én de kiemen van deze bonen, watermeloen en andere meloenen, zeewieren ook spirulina en chlorella, en aardappels aan te raden.

Je kan ook heilzame sapjes drinken voor gezonde urinewegen.

Mix veenbessen en appels tegen groei van bacteriën en mix een stukje gember, wortels en appel voor een gezond afweersysteem. Wortels bevatten veel bètacaroteen wat beschermt tegen infecties.

Hart Het hart heeft te maken met hoe graag je onvoorwaardelijk kan zien. Heel heilzaam voor het hart zijn koudgeperste oliën, lijnzaadolie en perilla wat veel omega 3 bevat, teunisbloem en bernagie-olie, wat veel ontstekingswerende omega 6 bevat, knoflook, rozemarijn, aardappels, bosbessen, en tarwekiemen.

Meidoorn, bijvoorbeeld in tinctuurvorm, is een geschikt kruid om je hart te ondersteunen. Een leuk saprecept is een mix van peterselie, wortels, 1 teentje knoflook, en bleekselderij, wat magnesium, vitamine C, calcium, en selenium bevat.

“Af en toe moet je je ego ook wat geven! Neem een glas frisdrank maar drink het bewust. Jezelf iets ontzeggen, werkt niet”





Longen De longen hebben veelal te maken met onverwerkt verdriet. Goed voor de longen om te eten zijn peer, wat slijmen elimineert, perziken en abrikozen, die de luchtvochtigheid opbouwen, appels, die bescherming geven bij sigarettenrook, avocado, zwarte bes, lers mos, spirulina, en chlorella.

Interessante kruiden om te gebruiken zijn sleutelbloem bij teveel slijmvorming, tijm, vlierbloemen, zonnedauw, en khella wat de luchtwegen opent.

Lever De lever heeft emotioneel gezien te maken met onverwerkte frustratie en woede. Aanbevolen voedingsmiddelen zijn: abrikozen, amandelen, ananas, asperges, artisjok, bosbessen, broccoli, courgette, framboos, honing, rode bessen, tomaat, pompoenpitten en selderij. De Chinese geneeskunde raadt aan om niet té veel te eten, geen verzadigde vetten te gebruiken zoals eieren, kaas, vet vlees en margarines. Liefst ook niet te veel zaden en noten eten en geen geraffineerde producten te gebruiken.

Goede kruiden voor de lever zijn bijvoorbeeld mariadistel, artisjok, paardenbloem, en boldo.

Voorjaarsvermoeidheid Een ideaal sapje dat we kunnen drinken, is het volgende: broccoli, een teentje knoflook, wortels, bleekselderij, en groene paprika wat pantotheenzuur dat de bijnierfunctie stimuleert, vitamine C, selenium, zink, en vitamine B bevat. Je kan er ook voor kiezen een energiesoep te bereiden. Mix wortelsap, avocado, brandneteltopjes, voorjaarskruiden, een stukje lavas, een mespunt kerrie, groente-bouillon en water en warm op tot 45°C. Leuke en heilzame voorjaarskruiden zijn daslook, paardenbloemblad, muur, weegbree, en brandnetel.

Menstruatiepijnen Drink in dat geval een sap van ananas en appel met een stukje gember wat chroom bevat dat ontstekingswerend is en de spieren ontspant. Ideale kruiden die je kan gebruiken, zijn teunisbloem en bernagie-olie, duivelsklauw, ribes nigrum, en venkel in etherische olie.

Prostaatproblemen Een sapje van peterselie en wortels die zink bevatten, wat de omvang van de prostaat verkleint, kan soelaas bieden. Een homeopathisch geneesmiddel wat je kan gebruiken, is sabal serrulata. Ook pompoen-pitten, teunisbloem en bernagie-olie, kombu en kelp, kiwi, peterselie, tarwekiemen, asperges, rode bessen, en kombucha zijn heilzaam.



“We eten tegenwoordig als varkentjes: alles door elkaar”

Je stoelgang zou naar het schijnt ook heel wat te vertellen hebben?

Dat klopt. Een slecht ruikende stoelgang bijvoorbeeld betekent dat je te veel rottingsbacteriën hebt. Je eet verkeerde combinaties, meestal eiwitten gecombineerd met zetmeel, wat tot rotting leidt. Het is ook zo dat rottingsbacteriën zich sneller vermenigvuldigen. Deze bacteriën gaan ammoniak produceren wat slecht ruikt. Een ander voorbeeld is gele stoelgang in plaats van bruine. Dat wijst erop dat je niet genoeg galafvoer hebt.

Is gezond eten tegenwoordig nog betaalbaar?

Ik zeg altijd: Leef volgens je eigen portefeuille. Bio is voor mij het beste wat er is omdat het niet alleen meer mineralen bevat maar ook meer lichtenergie uitstraalt. Je kan selectief kiezen wat je eet. Vlees bijvoorbeeld heb je niet elke dag nodig. Waarom dan niet slechts één dag per week vlees eten? Maar als je het eet, kies je voor biovlees (meer info op www.santemagic.be).

