

Natuurvoedingskok lesjaar 1

1.1. Voeding is energie

Daar waar de westerse geneeskunde beschikt over veel gedetailleerde kennis van bijvoorbeeld de anatomie, fysiologie, biochemie en genetica, bekijkt de oosterse geneeskunde het lichaam meer holistisch als een dynamisch energetisch systeem. Hierbij wordt 'genezen' gezien als het herstellen of voorkomen van een onevenwichtige energieverdeling in de organen en meridianen (energiebanen).

In deze les maken we kennis met deze oosterse kijk op het menselijk lichaam als energetisch gegeven. Net zoals bij het menselijke lichaam het materiele, stoffelijke aspect onlosmakelijk vervlochten is met het immateriële, energetische aspect ervan, zo is dit ook met voeding het geval. Voeding is in de eerste plaats energie. Voeding geeft ons niet alleen energie, maar verandert onze energie. De kernboodschap van deze les is tevens de kernboodschap van de gehele opleiding: met ons dagelijkse voedsel kunnen we onze energiestroom beïnvloeden en daarmee onze gezondheid scheppen en onderhouden.

Hemel- en aardekracht

De twee belangrijkste factoren die ons leven op aarde beïnvloeden zijn de hemel met zon, maan en sterren en de aarde met planten, dieren en mineralen.

Het samenspel en de kracht van alle hemellichamen boven en rondom ons zorgt ervoor dat we leven, en bepaalt voor een groot deel hoe we leven. De aarde met haar planten en dierenwereld verschaft ons de onontbeerlijke voeding om ons bestaan in stand te houden en de gewenste richting te geven.

De aarde draait doordat ze door een kracht van buitenaf in beweging gebracht wordt. Deze kracht komt vanuit het universum, of vanuit de kosmos. De gezamenlijke beweging van sterren, planeten, de melkwegstelsels en de hele kosmos vormt deze kracht, die in gebundelde vorm op de aarde neerdaalt. Deze immense, gebundelde kracht heeft een spiraalvormige beweging (vortex). Deze spiraalvormige beweging die de aarde omgeeft is de reden dat de aarde gaat draaien.

Deze spiraalvormige kracht beweegt zich naar de aarde toe, naar beneden en naar het centrum van de aarde en is dus centripetaal. Alles dat zich op het oppervlak van de aarde bevindt ontvangt centripetale, naar binnen gerichte kracht. Deze kracht vanuit het universum noemt men hemelkracht.

Doordat de aarde om haar as draait wekt ze zelf ook energie op (denk aan een gyroscooptol). Deze energie beweegt zich van de aarde af naar buiten en naar boven. Je kunt daarom zeggen dat de aarde centrifugale kracht voortbrengt. Alles dat zich op het oppervlak van de aarde bevindt ontvangt centrifugale, uitzettende kracht. Deze kracht wordt aardekracht genoemd.



In de oosterse zienswijze zijn hemel- en aardekracht de twee belangrijkste krachten die alle verschijnselen op aarde doen ontstaan en in stand houden. Doordat deze krachten elkaar voortdurend op het aardoppervlak tegenkomen en op talloze manieren in elkaar verstrengeld raken, verdichten ze meer en meer, waardoor ze (onzichtbare) patronen gaan vormen. Dit zijn een soort magnetische velden die de basis vormen van alle verschijnselen, van al het gemanifesteerde op aarde.

Het verschijnsel mens

Volgens de oosterse visie geldt ook voor het verschijnsel mens dat beide krachten een vibrationeel, of energetisch patroon ontwikkelen, doordat ze zich in elkaar strengelen, waardoor het energiepatroon van ons lichaam, de blauwdruk van ons lichaam, ons vibrationele lichaam, ons energielichaam, of ons elektromagnetisch lichaam ontstaat. In eerste instantie is ons lichaam energie in een bepaalde mate van verdichting; het gevolg van het samengaan van hemel- en aardekracht.

Het centrum van die ineenstrengeling van hemel- en aardekracht in ons lichaam wordt ons energetische kanaal genoemd, dat parallel aan onze wervelkolom loopt en dat dus bestaat uit vibrationele, of elektromagnetische energie. In het hindoeïsme wordt deze energie aangeduid met kundalini-energie. In het taoïsme spreekt men van qi, ki of chi. Dit kanaal wordt gezien als de meest primaire verbinding van ons lichaam met hemel en aarde. De hemelkracht komt van boven via de kruin het energiekanaal binnen en verlaat het beneden via het perineum. De aardekracht beweegt zich tegengesteld hieraan. Daar waar beide krachten in het energiekanaal elkaar ontmoeten ontstaan 'knopen', plaatsen van meer verdichting of concentratie, waardoor daar de energie krachtiger is. Deze 'knopen' noemt men chakra's. Iedere 'knoop' staat voor zijn eigen verhouding aan hemel- en aardekracht.

Vijf van deze kruispunten van energie ontstaan binnen het lichaam en als die opgeteld worden bij de twee gebieden waar deze krachten het lichaam in en uitgaan produceren zij zeven chakra's.

De chakra's verschaffen energie aan de organen, klieren, cellen en weefsels. Het zevende chakra boven op het hoofd laadt bijvoorbeeld de rechter- en linkerhersenhalfrond op, evenals het zesde of middenhersenchakra, dat diep binnenin de hersenen ligt. Het vijfde of keelchakra voorziet de schildklier en bijschildklieren van energie evenals de stembanden, terwijl het hart en de longen primair geactiveerd worden door het vierde of hartchakra, diep in het centrum van de borst. De organen in het middelste gedeelte van het lichaam – de maag, milt, alvleesklier, lever en galblaas – worden vooral opgeladen door het derde of maagchakra in de solar plexus (zonnevlecht). Het tweede of hara chakra, gesitueerd diep binnen in de dunne darm, activeert de dunne en dikke darm en de nieren, terwijl het eerste of sekschakra de blaas en seksuele organen van energie voorziet.

Vanuit deze stam met 'knoesten' of 'knopen', de chakralijn, vindt verdere groei en ontwikkeling plaats. De stam vertakt zich en deze eerste vertakkingen heten meridianen en



liggen vlak onder de huid. Hieruit komen verdere, steeds 'dunnere' vertakkingen voort en de zevende vertakking is het einde, dus de cel. Als je dit proces vergelijkt met de groei van een boom dan zou je de cel het blad kunnen noemen. Een boom groeit naar boven en naar buiten, een mens groeit naar beneden en naar binnen. In plaats van groene blaadjes zoals de boom, vormt het lichaam rode cellen. Cellen zijn dus in eerste instantie eenheden van energie, van verstrengelde hemel- en aardekracht.

De cellen als eenheid van energie zijn onzichtbaar, de chakra's zijn onzichtbaar, de meridianen zijn onzichtbaar.

Daar waar een westerse geneeskundige zich op het zichtbare, stoffelijke lichaam richt, behandelt een oosterse geneeskundige juist het onzichtbare, energetische, niet-stoffelijke lichaam.

De aard van hemel- en aarde-energie

Er is sprake van polariteit tussen de hemel- en aardekracht. Ze trekken elkaar aan. Voorbeeld: water verdampt, stijgt op, komt weer als regen naar beneden, verdampt etc.

De hemelkracht is naar de aarde gericht, de aardekracht is naar de hemel gericht. De hemelkracht is tegengesteld aan de aardekracht en vice versa. Daarom trekken ze elkaar aan. Ons hele leven is een spel van aantrekking en afstoting tussen hemel- en aardekracht. Te beginnen met ons lichaam en onze voeding.

Voedsel is energie

Ons (energie)lichaam, dat sterk geladen is met hemelkracht, trekt aardekracht aan, ze trekt verdichte aarde-energie aan. Deze verdichte aarde-energie komt voor in de vorm van planten, mineralen en water, allemaal afkomstig van de aarde. Deze zijn op hun beurt ook weer gevormd door een combinatie van verdichte hemel- en aarde-energie.

Deze van de aarde afkomstige, gefysicaliseerde, gematerialiseerde energetische bestanddelen van onze voeding komen in de cellen. Doordat ze die verdichte, geconcentreerde aardekwaliteit aantrekt en vasthoudt, wordt de cel zichtbaar. Ons energielichaam wordt zichtbaar; net zoals je een magnetisch veld pas kunt zien als er ijzerdeeltjes op kleven. We zijn een wandelend magnetisch veld.

Het deel van ons magnetisch mensveld dat heel verdicht is noemen we lichaam, het deel van ons magnetisch mensveld dat weinig verdicht is noemen we geest; beide werken voortdurend samen als één geheel vanuit dezelfde oorsprong.

Voeding blijft geen koolhydraten, eiwitten etc., maar verandert weer in energie en vibratie en daardoor worden de chakra's gevoed die op hun beurt de mind en het denken weer voeden. Op deze manier beheerst het voedsel de geest.



We maken ons een voorstelling van hoe iets zal smaken en dan eten we dat. Maken we een verkeerde keuze dan zorgt dat soort aarde-energie voor stagnatie in de energie van de cellen. Van daaruit komt het via de meridianen en de chakra's weer in de hersenen, het centrum waar de beelden gevormd worden en door die onevenwichtige/gestagneerde energie worden die beelden vervormd en zo raakt de geest ook in moeilijkheden. Teveel energie geeft bijvoorbeeld een opgewonden en overdreven visie. Te weinig energie geeft een gebrek aan denkracht, waardoor men geen beelden kan vormen. Op basis van deze vervormde beelden, zal de volgende keuze slechter uitvallen. Zo wordt de rest ook slechter en zo gaat het van kwaad tot erger.

Als we veel voedsel eten dat stagneert, stroomt de hemelenergie nog wel toe, maar we ontvangen haar gestoord of vervormd. Net zoals een goede zender via een slecht tv-toestel ruis en sneeuw geeft.

De essentie van voeding

Ieder voedingsmiddel heeft zijn eigen evenwicht aan hemel- en aarde-energie. Dit is de essentie van voeding. Het immaterieel aspect van voeding is onlosmakelijk vervlochten met het materieel aspect. Voeding is energie, gedraagt zich als energie, geeft energie en verandert onze energie. Twee voedingsmiddelen mogen chemisch identiek zijn, maar hun vorm is verschillend, waardoor ze verschillende energie hebben en daardoor hebben ze een andere invloed op ons lichaam als we ze eten.

'Groot leven'

Het besef dat je met je dagelijkse voedsel je energiestroom kunt beïnvloeden en dus je gezondheid kunt scheppen en onderhouden, is in het Verre Oosten veel meer bewaard gebleven dan hier in het Westen.

Traditioneel vroeg men zich eerst af wat voor soort ki een voedingsmiddel is en wat het voor ki-energie creëert in het lichaam als we het eten. Met andere woorden, hoe beïnvloedt het bestaande ki-patroon van het lichaam. Dit is de basis van voeding als medicijn. Daarom kon Hippocrates zeggen: "Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding".

Met de introductie van westers beschavingseten in het Verre Oosten, staken er ook de typisch westerse degeneratieve ziektes de kop op. Door hun verzwakte condities werden ook oosterlingen steeds vatbaarder voor allerlei ziekte-uitbraken.

Zo heerst er begin 20^{ste} eeuw in Japan tuberculose, waar met name stedelingen en masse aan overlijden. Zo ook een Japanse verloskundige, opgegeven door artsen die opgeleid waren in dezelfde westerse traditie als zij zelf. Samen met haar overlijden ook haar drie jongste kinderen. Haar oudste zoon, de toen 18-jarige Yukikazu Sakurazawa, krijgt eveneens te horen van de artsen dat ze niets voor hem kunnen betekenen.



In een tweedehands boekwinkel in Kyoto stuit hij op een klein boekje van de beroemde Japanse legerarts Sagen Ishizuka. In zijn boek introduceert deze arts het concept van shokuiku, oftewel voedingseducatie, en claimt dat zo goed als alle infectie- en degeneratieziekten verholpen kunnen worden door te stoppen met het eten van vlees, suiker, witte rijst, witte meel en ander geraffineerd eten, en daarvoor in de plaats het traditionele Japanse menu van volle granen, misosoep, gekookte groenten, zeewieren en ander volksvoedsel te eten.

De jonge Sakurazawa besluit deze aanbevelingen op te volgen en tot zijn verbazing geneest hij zichzelf van tuberculose. Hij wijdt zich aan de studie van Ishizuka's methode en verdiept zich tegelijkertijd in verschillende oosterse filosofische en religieuze tradities zoals het taoïsme, confucianisme en boeddhisme. Het zen-boeddhisme leert hem het belang van koken. In zen-boeddhistische kloosters is de rol van hoofdkok voorbehouden aan de hoogst ontwikkelden onder de monniken en wordt een manier van koken bedreven die men shojin ryori noemt, het koken dat het hoogste oordeel ontwikkelt.

Men kookt er met traditionele Japanse ingrediënten; hetzelfde volksvoedsel dat dokter Ishizuka zo vurig bepleitte.

Voor de jonge Sakurazawa viel alles op zijn plaats en de rest van zijn rijke leven wijdde hij aan het bestuderen van de relatie tussen voedsel en menselijke gezondheid. In de wens om zijn inzichten ook met westerlingen te delen, reist hij in 1929 af naar Parijs, en schrijft hij onder de naam Georges Ohsawa talloze boeken over het onderwerp.

Hij vat zijn visie samen onder de term **macrobiotiek** – een term die hij ontleent aan het werk van de Pruisische arts Christoph Wilhelm Hufeland, auteur van het boek 'Makrobiotiek, of de kunst om het leven te verlengen' (1797). Hufeland was een invloedrijke arts en onderzoeker, lijfarts van Goethe, hoogleraar in de geneeskunde aan de universiteit van Jena en later de eerste decaan van de faculteit van geneeskunde aan de universiteit van Berlijn. Deze uitzonderlijke vooruitstrevende arts beschreef macrobiotiek – een samenstelling van het Griekse macros 'groot, breed' en bios 'leven' – als een filosofie van een hogere orde dan de geneeskunde. Daar waar de geneeskunde zich slechts met het bestrijden van ziektes bezigt, was Hufeland's macrobiotiek erop gericht de natuurlijke, lichaamseigen 'levenskracht', een kracht die in alles aanwezig is, te ondersteunen en te versterken, in plaats van deze vroegtijdig uit te putten. Chemisch verkregen medicijnen waren daarvoor niet geschikt; genezende kruiden uit de hand van de natuur werkten beter. Deze benadering vroeg om zon, frisse lucht en water uit de natuur om gezond te blijven. Daar hoort bij een evenwichtig, bij de ritmen van de natuur aansluitend leven, met voldoende slaap. Samen met de zon opstaan, eenvoudige vleesarme voeding nuttigen, het voedsel goed kauwen, beweging in de buitenlucht, spieren en pezen soepel houden, kruidenthee drinken, prettige, huidvriendelijke kleding dragen, niet roken, geestelijke en psychische rust nemen, opgewekt en tevreden zijn, was zijn devies om langer te kunnen leven. Muziek, kunst en gedichten zijn voeding voor geest en ziel, onnodige luxe daarentegen verzwakt de levenskracht.



Als geen ander wist Georges Ohsawa deze inzichten te verweven met de aloude inzichten uit oosterse tradities en ze op charismatische wijze te delen in talloze lezingen die hij over

heel de wereld gaf. In onder andere Herman Aihara en Michio Kushi vindt hij waardige opvolgers die het macrobiotische gedachtengoed hun leven lang blijven ontwikkelen en uitdragen in met name de Verenigde Staten. Over heel de wereld ontstaan macrobiotische centra waar men leert terug te keren naar een natuurlijke leef- en eetwijze, en deze in te zetten om de eigen conditie te verbeteren en vervolmaken – om, met andere woorden, een ‘groot leven’ te leiden.

