

# Zoektocht naar leven en werk van Ilse Clausnitzer

Er is weinig bekend over Ilse Clausnitzer. Ze kwam uit het vooroorlogse Pruisen via omzwervingen in Zweden terecht, waar ze als chemicus werkte, voor ze in aanraking kwam met de macrobiotiek. Ze werd student van George Ohsawa, en richtte een centrum op waar ze cursussen macrobiotiek gaf. Ze schreef een boek dat heel bekend werd en in verschillende talen is vertaald, ook in het Nederlands, onder de titel: *Wegwijzer in de macrobiotiek*. Ook schreef ze een boek over biologische landbouw. Midden jaren zeventig overleed ze aan een hersentumor.

Dit zijn de bekende droge feiten – foto's, geboortjaar, interviews, anekdotes die haar meer tot leven zouden brengen, ontbreken echter. Ik tikte haar naam in op *Google* en ik vond, naast honderden links naar voornoemd boek, dat tweedehands volop te koop wordt aangeboden op internet, een interessante verwijzing naar het archief van *De Kosmos*.

De Kosmos was vanaf de opening in 1968 een binnen en buiten de landsgrenzen zeer bekend spiritueel centrum aan de Prins Hendrikkade in Amsterdam. In het restaurant werd *makrobioties* gekookt, door een doorlopend wisselend team van inheemse en internationale signatuur. Sommige hadden in Boston macrobiotisch leren koken en bleven een tijd hangen in Amsterdam, dat het Mekka was voor hippies, vanwege de tolerante houding ten opzichte van vrije sex en drugs (marihuana) en commune experimenten. In het restaurant werden wekelijks macrobiotische kooklessen gegeven en het lag, samen met Mike Lorsch' macrobiotisch restaurant aan de Keizergracht, aan de basis van de macrobiotische beweging in Nederland. In De Kosmos werden in de loop der jaren talloze lezingen, cursussen, muziekkuitvoeringen en festivals georganiseerd op het gebied van spirituele en culturele ontwikkeling. Na het stopzetten van de gemeentelijke subsidie in 1985 had het centrum moeite op eigen benen te leren staan. Ondanks een goedlopend restaurant, een drukbezochte sauna en succesvolle swingfeesten moest De Kosmos in 1992 wegens faillissement haar deuren sluiten.

Het papieren archief werd ondergebracht bij het *Internationale Instituut voor Sociale Geschiedenis IISG* in Amsterdam. Op de gedigitaliseerde inhoudsopgave van het Kosmos-archief werd rond het jaar 1972 de naam Ilse Clausnitzer genoemd. Bij het doorspitten van de archiefdozen stuitte ik tot mijn geluk op twee uitgetypte en gecorrigeerde transcripties van lezingen van haar hand. Helaas vond ik geen aankondigingen van deze lezingen in de Kosmos agenda's, zodat het onopgehelderd blijft of ze werkelijk deze lezingen uitgesproken heeft in Amsterdam. Niettemin was in ieder geval de eerste lezing interessant genoeg om te vertalen. Je ruikt als het ware het oorspronkelijke pionierswerk, het originele denken in yin en yang, zoals bijvoorbeeld bij de kruidenthee met tamari, en over het roken van Ohsawa. Dan neem ik het 'Ark van Noach' denken aan het slot van haar artikel wel voor lief ...

Verder zoeken leverde nog niet veel nieuwe informatie op, ondanks navraag bij Ronald Kotsch (van het naslagwerk *Macrobiotics Yesterday and Today*), Steven Acuff en haar (voormalige) uitgeverij *De Driehoek*, en ondanks het speurwerk van Carien Huijzer, met haar gezin op vakantie in Zweden, in de stadsbibliotheek van Stockholm.

Ik ben inmiddels een Zweedse jazzmusicus op het spoor, die in de jaren zestig en zeventig ook actief was in de macrobiotiek in Zweden. Hopelijk kan hij meer informatie verschaffen over Ilse Clausnitzer. En misschien is er onder onze lezers iemand die meer van haar weet? *PT*

.....

## Yin/yang balans in voeding, lichaam en geest

**Door Ilse Clausnitzer**

Beste vrienden,

Ik neem aan dat jullie sterk geïnteresseerd zijn in macrobiotiek – anders zouden jullie hier niet zijn – en in wat macrobiotiek kan betekenen voor gezondheid, vrede, cultuur, economie, etc. Mag ik ook aannemen dat jullie al bekend zijn met het basisprincipe van macrobiotiek, de wet van bipolariteit, of, zoals men in China en Japan zegt, het principe van yin en yang? Voor diegenen die hier nog geen kennis van hebben, wil ik korthedshalve zeggen dat we allemaal uit eigen ervaring de wet van bipolariteit kennen. We hebben een linker- en rechterkant, een voor- en een achterkant, boven- en onderkant, we kennen noord- en zuidpool, op een magneet, maar ook die van de aarde, verder man-vrouw, jong-oud, heet-koud en nog veel meer. Dus het principe is helemaal niet nieuw, yin-yang en bipolariteit zijn juist andere uitdrukkingen voor het geheel van duizenden, miljoenen van enkelvoudige paren van antagonismen, zoals hiervoor genoemd.

Nu, zul je vragen, wat is dan nieuw aan macrobiotiek? Dan antwoord ik: macrobiotiek is de kunst of techniek van het herkennen van yin of koelende, uitzettende, groeiende componenten ten opzichte van yang of verwarmende, samentrekkende en kleiner wordende factoren, en na het te hebben herkend en eventueel geclassificeerd volgens yin-yang, de condities aan te passen om de verandering te bewerkstelligen die men wenst.

Waar te beginnen? Omdat voeding een van onze basisbehoeften is – we kunnen niet erg lang leven zonder te eten – is het zinvol om bij voeding te beginnen, al het andere volgt dan vanzelf. Het voedsel dat we eten is het materiaal waar het lichaam van gebouwd wordt. Ons lichaam is het aardse gereedschap voor onze spirituele vermogens. Hieruit is gemakkelijk af te leiden dat een goed doorvoed lichaam een gehoorzame dienaar zal zijn van de sturende geest en ziel. Daarom is het uitermate belangrijk dat we weten wanneer en hoe we onze voeding moeten wijzigen om ons lichaam, onze gezondheid en onze activiteiten af te stemmen op ons doel in het leven.

Je volgende vraag zal zijn: wat is het Doel van het Leven? Laat me voor dit moment deze allesomvattende vraag beperken door te zeggen: om te leren en te leren en te leren van de Natuur, om wijzer te worden en minder fouten te maken.

Bij het bereiden van je maaltijden moet je altijd een keuze maken tussen verschillende ingrediënten, verschillende bereidingswijzen, verschillende manieren van bewaren en consumeren.

Iedere keer als je ook maar één enkele factor wijzigt in de enorme variëteit van ingrediënten en methoden, kies je ofwel voor meer yin ofwel voor meer yang, en daarmee verander je het effect van je maaltijd. Dan komt het er op aan: hoe kies je? Als je luistert naar mensen vanuit alle delen van de wereld zal je de meest tegenstrijdige adviezen krijgen over wat zij denken dat goed of slecht is om te eten. Er zijn fruitariërs, vegetariërs, lacto-vegetariërs, *raw food* vegetariërs, het Mazdaznan-dieet, het Waerland-systeem, Gaylord Hauser, Bircher-Benner, Geoffrey, Rudolf Steiner, Velden en duizenden andere gezondheidsprofeten. Soms werken hun methoden, soms niet. Waarom is dat zo? Elk van hen bouwde zijn dieetsysteem op eigen ervaringen en waarnemingen onder bepaalde condities. Zeker, als je onder dezelfde condities als zij leeft, ongeveer dezelfde constitutie hebt en de omgevingsfactoren grotendeels overeenkomen, dan kan je uitstekende resultaten bereiken in het verbeteren van je gezondheid. Maar vaak zijn zulke goede resultaten niet blijvend.

## Case study

Als voorbeeld een man van ca. 35 jaar, door reuma in een rolstoel beland. Hij kwam bij mij op een van mijn cursussen voor hulp. Als kind en tot zijn 22<sup>ste</sup> jaar had hij een 'normale' voeding gekregen, huisgemaakt. Hij kreeg ernstige reumatische klachten en vond baat bij het Waerland dieet, dat veel drinken voorschrijft, 3-4 liter water of sap per dag. En verder dunne gekookte pap van volkoren granen, veel fruit, rauwe groenten, veel aardappelen en veel melk of zure melk. Hij vervolgde trouw dit dieet en na vier jaar werd hij weer ziek, met dezelfde symptomen als voordien. Niets hielp hem behalve vasten, maar met veel drinken. Dit betekent dat hij al die tijd het advies opvolgde zichzelf uit te spoelen. Na het herstel hervatte hij opnieuw het Waerland dieet, werd weer ziek na drie jaar, deed weer het vasten-drinken regime, herstelde, maar niet zo goed als daarvoor, werd na twee jaar weer ziek, herstelde nauwelijks. Kortom: hij werd niet beter, niet door het vasten en niet door medicijnen. Toen hij bij mij kwam, was hij ten einde raad, hij begreep er niets van, hij leed alleen maar, aan oedeem, pijn en slapeloosheid. In plaats van schoenen droeg hij grote slippers. Hij had hulp nodig om het huis binnen te komen, hij moest de trap op en naar zijn kamer en de badkamer gedragen worden.

Jullie begrijpen dat hij extreem veel yin in zijn lichaam verzameld had, maar waarom elimineerde hij niet, zelfs niet als hij vastte? Welnu, na als kind teveel yang voedsel te hebben gegeten, dat wil zeggen, teveel vlees, eieren, kaas, had het yang exces in deze hoeveelheden een yin effect: reuma. Dan was hij eerst hersteld door het tegenovergestelde te nemen: alleen yin voedsel, vooral voedsel rijk aan kalium. Het yang exces werd geëlimineerd. Toen hij voor de tweede keer ziek werd, kwam dat door teveel yin, de ziekte en alle symptomen waren hetzelfde als daarvoor. Dit keer leek een verandering in de voeding niet nodig, maar vasten, met het veel drinken van groentebouillon en sappen elimineerde het kalium exces van het voedsel dat hij eerder gegeten had en, dit is de belangrijkste factor, door te vasten, activeerde hij de yange sporen die in zijn lichaam waren achtergebleven uit vroeger tijden.

Dan, stukje bij beetje, kreeg hij tekort aan deze yange elementen en hielp niets hem meer.



**Toshi Kawaguchi**

foto uit *Macrobiotics, Yesterday and Today*

## Kruidenthee met tamari

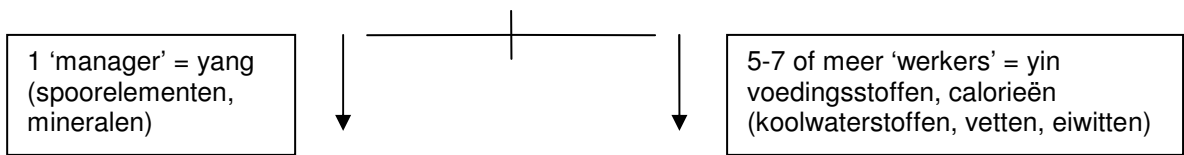
Hoe werd hij weer geyangiseerd?

Tijdens deze macrobiotische cursus, in de Zweedse bergen in de winter, was het verschrikkelijk koud. Bij ons was Toshi Kawaguchi, een van George Ohsawa's trouwe studenten, die zich volledig toewijdde aan het helpen van anderen. Ik vroeg haar wat zij zou adviseren in dit geval, exact welke wijze van yangiseren. Eerst zei ze: "geen eten, geen drinken", maar ik stond erop dat hij iets zou krijgen dat het elimineren van al het verzamelde yin exces zou helpen bespoedigen, zodat hij bevrijd zou zijn van pijn en slapeloosheid. Uiteindelijk was ze het met me eens en adviseerde thee met tamari. De eerste dag kreeg hij een kruidenthee (heermoes, arnica, sintjanskruid), een kop, met een theelepeltje tamari. Hij mocht een slok per uur en er moest, omdat hij niet zelf de kop vast kon houden, elk uur iemand naar hem toe om hem te laten drinken en om zijn voorhoofd te wassen, want hij begon te transpireren. Hij huilde van de pijn en de eerste nacht sliep hij niet veel. De

volgende dag kreeg hij een warm bad met een handvol gemberpoeder. Hij werd in dekens gewikkeld, kreeg weer een kop thee, net als de dag ervoor, en transpireerde weer. Bij het avondeten kreeg hij een miso-groentensoep, omdat hij veel honger had. De volgende dag voelde hij dat de pijn minder was. Na drie dagen kon hij opstaan, de vierde dag kon hij zelfs de trap op en af, en na een week sprong hij op en neer, na een jaar in de rolstoel. Zo werkt macrobiotiek op de juiste manier, wanneer zij correct wordt toegepast.

Nu, laten we analyseren wat er is gebeurd.

Een pasgeboren kind is min of meer gezond, als de moeder niet al te ongezond heeft gegeten. De bestanddelen die misten in haar voeding heeft de baby genomen uit tanden, haar, nagels en vele andere bronnen van de moeder. De moeder - hoewel moe van het dragen in de buik en het bevallen - geeft het leven aan een kind dat voorzien is van alle noodzakelijke voedingsstoffen. Vooral in de lever zijn essentiële elementen opgeslagen, tezamen met de spoorelementen en micro-spoorelementen met een yang karakter. Ze zijn verzameld in de baby's lever, om het zijn/haar leven lang te verzekeren van voldoende voedingsstoffen, tot het is opgegroeid en op zijn/haar beurt vader of moeder wordt, ook al zou de voeding arm zijn. Het plan van de Natuur is er in voorzien dat de yin elementen en de yang elementen in evenwicht moeten zijn:

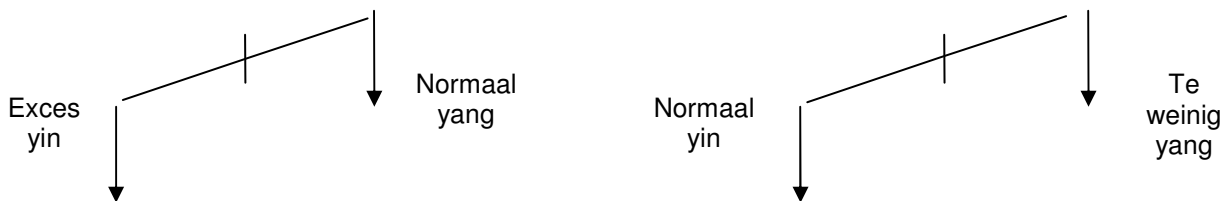


### Mineralen en spoorelementen

Deze balans in het menselijk lichaam correspondeert met een verhouding van 5 : 1 tot 7 : 1 tussen kalium (K) en natrium (Na). Deze twee elementen representeren alle chemische elementen van de aarde, behalve de radioactieve elementen, die te onrijp zijn voor levende organismen. Van alle bestaande elementen hebben we er 84 nodig en het is analytisch bewezen, dat al deze 84 aanwezig zijn in de lever van een gezond kind. Enkele van deze elementen zijn extreem yang, zoals arsenicum en lithium. Als we die in geconcentreerde vorm tot ons zouden nemen, zouden we onszelf vergiftigen. Maar ze komen voor in spore hoeveelheden, dat wil zeggen zo gering dat we ze met de gebruikelijke chemische analyses niet kunnen ontdekken, alleen hun stralingsfrequentie maakt ze zichtbaar. [Opm: een spoorelement is een element dat in de voeding van een organisme aanwezig moet zijn voor een goede groei en functie, maar dat slechts in minimale hoeveelheden nodig is (microgrammen tot milligrammen). Andere voorbeelden van spoorelementen: zink (Zn), koper (Cu), selenium (Se), kobalt (Co) en jodium (I)/PT]

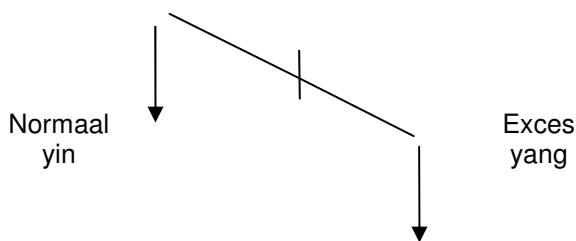
De belangrijkste yang elementen – in grote hoeveelheden – voor ons zijn: koolstof (C), waterstof (in geïoniseerde vorm, H+), natrium (Na) en magnesium (Mg). De belangrijkste yin elementen zijn: kalium (K), zuurstof (O), stikstof (N), fosfor (P) en calcium (Ca). De overige elementen kunnen de rol van yin of yang aannemen, afhankelijk van de partner met wie ze een verbinding aangaan op een bepaald moment.

De meest gebruikelijke yin substanties in onze voeding zijn de dragers van calorieën en de meest gebruikelijke yang substanties zijn de mineralen en spoorelementen, die als managers de stofwisseling sturen en besturen met behulp van hun straling. Als katalysatoren, die bepaalde chemische reacties mogelijk maken en bevorderen, zonder er zelf deel van uit te maken. Sommige raken snel uitgeput en moeten vervangen worden door nieuwe. Andere, de micro-spoorelementen, gaan langer mee, maar als zij uitgeput raken, dat wil zeggen: wanneer hun stralingsenergie opgebruikt is, wordt het erg gevaarlijk als nieuwe van dezelfde soort niet beschikbaar zijn. De situatie in het lichaam lijkt dan op die in een grote fabriek, waarvan de directeur plotseling overlijdt en er niemand met dezelfde kwaliteiten beschikbaar is. We kunnen ons ook voorstellen dat de yin elementen en componenten of krachten in ons lichaam de bouwmaterialen zijn van een huis, zoals stenen, platen en balken, en de yang elementen de verbindingsmaterialen, zoals cement, betonbewapening, spijkers, etc. We gaan nu aan de hand van de volgende vier situaties kijken wat er gebeurt als het evenwicht wordt verstoord.

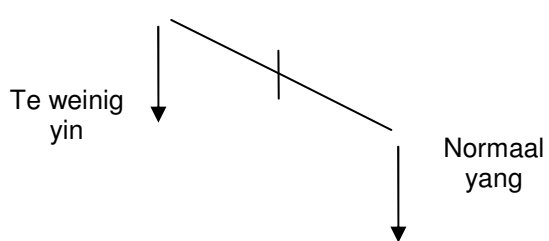


1. Overconsumptie (te hoge calorie inname)

2. Normale consumptie, maar te weinig spoorelementen



**3. Te veel aan een of meerdere spoorelementen = vergiftiging**



**4. Ondervoeding (te lage calorie inname)**

### De vier condities van exces of tekort

Nu begrijp je waarom een en dezelfde ziekte veroorzaakt kan worden door ofwel yin- of yang- exces, ofwel yin- of yang- tekort. Het is vaak de individuele conditie die maakt dat de ene persoon reuma krijgt, de ander astma, de derde slechte nieren, etc. Je kunt ook zien wat er gebeurt, wanneer iemand die leidt aan een bepaalde ziekte veroorzaakt door teveel van een bepaalde voeding, beter wordt zodra hij begint te vasten (conditie 1.), terwijl een ander, die leidt aan dezelfde symptomen, door te vasten juist niet verbetert, omdat zijn yang reserves zijn uitgeput (conditie 2.). In het laatste geval is niet vasten de oplossing, maar normale hoeveelheden voedsel met toevoeging van yang. Hierbij is het tevens van belang welk yang men geeft, bijvoorbeeld wilde kruiden met wortels met een bittere smaak, of de thee ervan, met de harde bladeren. En dan moet de voeding natuurlijk rijk aan mineralen zijn, dat wil zeggen: alle voedingsmiddelen dienen biologisch geteeld te zijn, zonder kunstmest, die extreem yin is. Het bevat N, P, K, (stikstof, fosfor, kalium) en geen enkel ander mineraal. Daarom komt het heden ten dage vaak voor dat mensen lijden aan ziekten vanwege onbalans no. 1 of 2. De oorzaak ligt in de slechte bodemcultuur van de landbouwgronden. Mensen moeten veel supplementen nemen om zo op goed geluk de spoorelementen binnen te krijgen, die in de voeding ontbreken. Maar vaak nemen ze niet de juiste supplementen en hun conditie verslechtert in plaats van dat deze verbetert. Laten we nog eens naar geval no. 3 kijken. Wanneer een patiënt een medicijn krijgt dat goed is voor hem of haar, maar het medicijn (of voedingssupplement/PT) wordt een te lange periode ingenomen, dan wordt het medicijn een vergif en leidt het tot de tegenovergestelde onbalans. In geval no. 4 is er te weinig voedsel, maar van het weinige neemt het lichaam alle mineralen op, veel beter als in geval no. 1. Dus, alle mensen die vandaag honger hebben, hebben slechts iets meer voedsel nodig, een handvol granen per dag, om te herstellen en zich verder goed te ontwikkelen.

Maar hoe is de situatie in geval no. 2, die representatief is voor al die miljoenen lijdend aan een of andere ziekte in de westerse, zogenaamd beschaafde, wereld? Een beter woord is "geïndustrialiseerde" wereld, omdat deze mensen op industrieel vervaardigd voedsel leven in plaats van op natuurlijk voedsel. Tekorten in spoorelementen aanvullen is veel moeilijker dan de yin sector aanvullen. In feite verloopt alle stofwisseling, ofwel de uitwisseling van stoffen in levende organismen in twee circuits: de ene die we kennen als het verteringsstelsel, met het gebruik van de hoofdnutriënten koolwaterstoffen, vetten, eiwitten, de meest voorkomende minerale elementen en zelfs vitamines, en de tweede, in het algemeen veel minder bekend: het controle circuit voor alle lichaamsfuncties, die bestuurd wordt door de meer zeldzame mineralen: de spoorelementen en micro-spoorelementen.

### Trek in 'gekke' dingen

Wat doet een organisme wanneer het een tekort heeft aan (micro-) spoorelementen? Het ontwikkelt een ongebruikelijke trek voor 'gekke' dingen in een poging om die ontbrekende stoffen binnen te krijgen, waarvan het uit ervaring weet dat die niet aanwezig zijn in de dagelijkse voeding. Een verlangen naar sterke smaken ontstaat, bijvoorbeeld suiker en andere zoetwaren, koffie, scherpe specerijen, zout, tabak, alcohol, stimulerende middelen tot en met drugs en medicijnen, sterke zuursmaken en wat er verder zo al beschikbaar is. Het verbazingwekkende en bijzondere is dat juist de mensen die een tekort hebben aan yange stoffen zich te buiten gaan aan yinne voeding en dranken, zoals zoet fruit, koffie en veel drinken, terwijl mensen die van sterk yang voedsel houden juist meer yinne factoren in hun voeding nodig hebben. Dit zou een aansporing moeten zijn om bewust onze eetlust te controleren. De conclusie van dit alles is deze: telkens wanneer er in het lichaam een tekort ontstaat aan zeldzame en kostbare spoorelementen, zijn de sleutelposities, die bezet zouden moeten zijn door deze spoorelementen, vacant, dit is de eerste stap. Je zou het je zo kunnen voorstellen dat in plaats van dat de sleutel in het sleutelgat van je voordeur zit, de sleutel eruit gehaald is en je niet langer je voordeur op slot kan doen. Een uitnodiging aan mensen met slechte bedoelingen om je huis binnen te dringen, om de vrede in je huis te verstoren: je bent niet langer de baas in je eigen huis. Dat is stap 2: zulke elementen, die de stralingfrequenties van de elementen waaraan tekort is simuleren, komen

binnen door drugs, etc. In plaats dat ze de lichaamsfuncties controleren, maken ze je gek en zorgen ze ervoor dat je niet op een normale manier kunt functioneren. Zo lang je probeert jezelf te kalmeren en (letterlijk) zoet te houden, gaat dit proces relatief langzaam.

## **Roken is teken van egoïsme en arrogantie**

Hoe zit dat nu met tabak, sigaretten en sigaren? Sommige van jullie weten dat Ohsawa rookte, en niet weinig ook. Als hem gevraagd werd waarom hij rookte, legde hij uit dat de rook die hij inhaleerde yang is en dat daarom roken yangiserend is en zijn lichaam van yange stoffen voorziet. Maar ... de rook die van het gloeiende uiteinde van de sigaret komt stijgt omhoog en is blauwachtig van kleur. Dit betekent dat het zeer yin is en dat de mensen die de roker omringen gedwongen zijn de yinne stoffen van de sigaret te in te ademen. Roken is aldus een teken van egoïsme en arrogantie en tegen de absolute rechtvaardigheid die Ohsawa propageerde. Dat Ohsawa op 73-jarige leeftijd overleed is onder andere een gevolg van zijn rookgedrag. Hij stierf aan arteriële trombose (hartinfarct), dat duidelijk samengaat met tabaksmisbruik. Ik ben er niet op uit Ohsawa te kritiseren, ik probeer daarentegen mezelf en anderen er aan te herinneren aan een andere uitspraak van hem: "Wees geen fonograaf!" Hij wilde juist dat we zelf nadachten, onafhankelijk en kritisch. Overigens wist hij wat hij deed door te roken. In 1965 op het zomerkamp in Port Manech, Bretagne (F) bleven Ohsawa en ik na het eten in de eetzaal achter, om iets te bespreken. Hij bood me een sigaret aan, maar ik bedankte. "Je rookt helemaal niet?", vroeg hij. "Nee", antwoordde ik. "Waarom niet? Hoe krijg je dan al de yange stoffen binnen die je nodig hebt?" – "Van kruiden, bittere kruiden en wortels, in mijn voeding." – Hij zei toen zeer serieus: "Je hebt gelijk." Een andere keer, in Stockholm in 1962, was hij erg verbaasd teenagers te zien die op een straathoek stonden te kletsen en ondertussen rookten. Hij zei bij die gelegenheid dat er een levensgroot verschil is tussen roken als je ouder bent en je al voortgepland hebt, en roken voor die tijd, vooral als meisje of vrouw. Het is bekend dat bij de allereerste inhalering alle lichaamscellen samentrekken, vooral de cellen van de uterus, het orgaan dat de baby voedt in de moederschoot. Als je de schadelijke effecten van roken op je baby wil beperken, doe je er goed aan te kauwen op bijvoorbeeld paardebloemwortel. Heel licht geroosterd zodat de wortel net van kleur veranderd, is deze heerlijk zoet, en ze bevatten alle yange mineralen die je nodig hebt.

Wat we innemen via de mond wordt verteerd in de maag en de darmen. Het lichaam scheidt met behulp van al die miljoenen micro-organismen (bacteriën) in de darmen uit het voedsel grotendeels de waardevolle van de onnodige materie. Door osmotische uitwisseling via de darmwand komen de waardevolle stoffen in het bloed, dat onmiddellijk door de nieren zoveel mogelijk gezuiverd wordt van de resterende stoffen die onwenselijk zijn in het lichaam.

Bij wat we innemen via de ademhaling wordt alleen mechanisch gescreend, als door een zeef, zodat de grotere deeltjes in de alveoli (longblaasjes in de longen, de uiteinden van de luchtpijptakjes waar de gaswisseling tijdens de ademhaling plaatsvindt) achterblijven, terwijl de verbrandingsgassen van bijvoorbeeld sigarettenrook, inclusief de samentrekkende en stimulerende substanties, de longen kunnen passeren en direct naar het hart en de aorta kunnen gaan. Aldaar kunnen zich ongewenste substanties afzetten, ingekapseld door aanwezige vetafzettingen. Wanneer teveel van deze deposities worden gevormd, kan dat leiden tot arteriële trombose, ofwel hartinfarct.

## **Kwaliteit en evenwicht in de voeding**

Ik hoop dat je inmiddels de samenwerkingsmodel van yin en yang hebt begrepen, wanneer ze in harmonie zijn, geen van beide te sterk of te zwak. Om het lichaam te kunnen geven wat het nodig heeft, zijn er een aantal punten van belang. Deze zouden gecheckt moeten worden om het evenwicht in de voeding te bewaren.

1. Kwaliteit en harmonie van het geheel van alle noodzakelijke yin en yang elementen. Dit kan verkregen worden door biologische producten te gebruiken, geteeld zonder gebruik van kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen. Tot in deze tijd is de natuur de beste fabriek voor voedsel gebleken. Wat mensen kunnen doen is de natuur alle organische afvalstoffen terug te geven in de vorm van rijpe compost, in plaats van stro te verbranden, afvalwater te lozen in de zee, etc. Spooelementen zouden in homeopathische doses aan de compost toegevoegd kunnen worden.
2. Volkoren producten, hetgeen betekent: geen geraffineerde producten, zoals witte suiker, witmeel en keukenzout. De witte kleur is de kleur van de dood. Als we geraffineerd voedsel eten, spoelen we de zeldzame elementen uit ons lichaam. We krijgen gaten in onze tanden, maar ook gaten in lichaamsstructuren, die niet zo eenvoudig ontdekt en gedicht kunnen worden, zoals tandgaatjes bij de tandarts.
3. Producten vrij van chemische toevoegingen, die de natuurlijke harmonie van alle voedingscomponenten verstoren.
4. Evenwicht en kwaliteit. Als we teveel eten van zelfs de allerbeste producten, raakt het evenwicht in ons lichaam verstoord.
5. Evenwichtige vochtinname: teveel vocht maakt ons meer yin, te weinig vocht maakt ons meer yang. We moeten ervoor zorgen dat we als individu de passende hoeveelheden vinden, die de lichaamsfuncties ongestoord laat verlopen.
6. Evenwichtige zoutinname – niet teveel (donkere ochtendurine) en niet te weinig (lichte ochtendurine).
7. Evenwichtige keuze van de voeding, bij voorkeur uit onze eigen klimaatzone. Als we veel tropische gewassen eten, zullen we te yin worden. Daarbij hebben we niet het recht om voedsel te nemen van de arme, honger

lijdende bevolking van Afrika, Azië, Zuid-Amerika, Spanje en Italië, en hen in ruil daarvoor slechte adviezen, alcohol en afval van onze industrie te geven. We zouden hen juist het beste dat we bezitten moeten geven, onze liefde en ons begrip. Om dezelfde rechtvaardigheid te oefenen, die de natuur ons leert, zouden we de moeilijkheden van de armen moeten bestuderen, door een periode met hen te leven onder hun omstandigheden, zonder enige voorzieningen van thuis.

Op deze aarde vinden we de langstlevende en gezondste mensen – 120plus en nog actief – altijd te midden van en met de natuur levend. In landen met arme landbouwgronden en kleine oogsten worden mensen zeer oud. Ook in bergstreken, op hoogvlaktes, en in laagvlaktes en valleien met water rijk aan mineralen zijn mensen in het algemeen gezonder dan in dichtbevolkte steden. Nu leven velen van ons nu eenmaal in de stad – dus wat te doen? Het enige dat we kunnen doen is de rechtvaardigheid van de natuur te eerbiedigen en in balans te blijven door de juiste voeding te kiezen, met inachtnaam van de hiervoor gegeven punten. Als we dat doen, ontwikkelt ons beoordelingsvermogen zich zo, dat we vaak niet meer bewust hoeven na te denken over wat te doen, omdat onze hersenen en onze geest automatisch functioneren, vrij van storingen door vergiften, teveel eten, etc. We functioneren dan door intuïtie. Voordat een gevaar ontstaat, nemen we al maatregelen om ons te beschermen, of gaan we weg van de gevaarlijke plek. Als er rampen gebeuren zijn we gered, daar zijn veel getuigenissen hiervan. Vandaag de dag is macrobiotiek de enige kans om de crisis waarin de wereld verkeert, te boven te komen. Zelfs radioactiviteit van atoombommen en kerncentrales kan je niet beschadigen, als je de balans volgens de macrobiotiek in acht neemt. In Hiroshima en Nagasaki overleefden alleen zij die volgens de macrobiotische principes leefden zonder schadelijke gevolgen. Nu heb je de kans om zowel gezond als gelukkig te leven. Het is aan jou dat te realiseren. Alleen jij bent meester over je leven.

*Vert.: PT*