



Praktiseerde gedurende dertig jaar o.a. als huisarts en integraal werkend arts. Sinds 2008 heeft ze als kernactiviteit het onderwerp preventie met Jouw Voeding, een organisatie voor cursussen, lezingen en onderwijs over voeding en gezondheid.

Leven vanuit je hart

Namasté, ik groet 'Al-Dat-Is', 'De Eeuwige', in jou. Van mijn hart tot jouw hart. Wanneer we in deze tijd van afstand moeten houden elkaar begroeten, is dit mijn favoriete variant. Mijn vorige column droeg de titel *In welke wereld willen wij leven?* Daarin deed ik een oproep tot zelfbewustzijn en ik schreef dat leven vanuit je hart mijn antwoord is op de huidige situatie in de wereld. Het riep bij mensen de vraag op 'Waarom en hoe, leven vanuit je hart?'^[1] Hier probeer ik dat nader te verwoorden.

Leven vanuit je hart komt voort uit zelfbewustzijn. Je bewust zijn van je bestaan, in al haar gelaagdheid. Sinds onheuglijke tijden, en met name bezongen in de hymnen van de meer dan 5000 jaar oude Veda's, wordt ons aangereikt dat wij niet uitsluitend ons lichaam zijn.^[2,3] Dat onze perceptie van de werkelijkheid ons wereldbeeld bepaalt. Het lichaam is tastbaar en vaste materie, denken we. Maar als je via molecuulniveau op atoomniveau kijkt, zie je dat een atoom voor het grootste deel uit ruimte bestaat, gevuld met bewegend, 'ademend' licht en geladen 'deeltjes' die bij nader onderzoek ook licht zijn.^[4]

Ons tastbare lichaam bestaat in feite uit licht, subtiele energie, en wordt omgeven door verschillende andere subtiele energielagen, waaronder etherisch, mentaal, en causaal. Hierin liggen emoties, denkpatronen, patronen van voorouders en andere energetische bagage opgeslagen, die bijdragen aan ons dagelijks functioneren. Deze lagen en hun verbinding met de universele of kosmische energie in de energetisch frequenties van de chakra's, zijn waarneembaar met energetische testmethoden, instrumenten en door 'helder'-zienden en -voelenden.^[5,6,7]

Maar het gaat nog verder. De astrofysica en kwantumfysica laten net als de Veda's, een beeld zien van een 'kosmische ademhaling' waarin alles ontstaat en plaatsvindt via expansie en contractie van licht, energie. In ons lichaam gebeurt hetzelfde.^[4] Wij zijn verbonden met de kosmische ademhaling waarin alles wat ooit geweest en gedacht is aanwezig is, en deze verbinding is toegankelijk voor eenieder die zich hiervan bewust is.

Van alle organen heeft het hart het grootste ritmische elektromagnetische veld; 5000 keer sterker dan dat van het brein.^[8] Dit veld, dat iemands emotionele staat reflecteert, is voelbaar buiten het lichaam en kan dus door

andere levende wezens opgemerkt worden. Daarnaast lijkt het aardmagnetisch veld de onderlinge verbondenheid tussen alle levende systemen te synchroniseren. Omgekeerd kunnen groepen mensen in hart-coherentie, verbonden met zichzelf en anderen, het aardmagnetisch veld moduleren en zo wereldwijde coherentie bevorderen.^[8]

Wanneer wij onszelf identificeren met ons lichaam en de materiële wereld die ervaren wordt door de vijf zintuigen, dan zijn je baan, je status in de samenleving, je bezit en je (digitale) sociale omgeving het allerbelangrijkst in je leven. De huidige organisatie van de samenleving is erop gericht om dit te bevorderen: economie, wetenschap, de enorme beïnvloeding door technologie en media, en bedrijvigheid dienen consumptie en identificatie met status en bezit. Talent voor profijt en analytisch intellect zijn de hoogst gewaardeerde menselijke kwaliteiten.

Bijna ongemerkt zijn wij de afgelopen decennia door deze geavanceerde mechanismen een virtuele wereld ingetrokken met een dominantie van ons hoofd en de vijf zintuigen en hun emoties.^[9] De bevrediging van zintuigelijke verlangens en het bewaken van onze identiteit tegenover anderen neemt vrijwel al onze tijd in beslag. Angst valt ons ten deel als dit bedreigd wordt. Wij zijn afgescheiden van elkaar en van onszelf, en chaos en conflict zijn het gevolg.

Wakker worden is niet hetzelfde als ontwaken. Een toenevend aantal mensen is wakker aan het worden uit de verraaging en de beperkingen die de huidige tijd kenmerkt. Met name door in te zien hoe organisatorische, technologische, wetenschappelijke en politieke krachten zich verenigd hebben om richting te geven aan de wereld.^[10] De frustratie hierover is bij velen groot. Hoe kunnen we de situatie keren?

Problemen die ontstaan op een bepaalde energetische frequentie, kun je nooit oplossen vanuit diezelfde frequentie maar hebben een hogere frequentie nodig. Het hart heeft deze hoge energetische frequentie en is verbonden met de kosmische ademhaling. Het is de plaats van onvoorwaardelijke liefde, dankbaarheid en vergeving. Het is ook de plaats van waarheid, wijsheid, integriteit, vertrouwen en moed.

Wanneer steeds meer mensen een hart-afstemming realiseren, verandert alles en wordt het onmogelijke mogelijk.



Dit is de enige frequentie die alles kan helen. Als wij ontwakken in de perceptie van het hart, dan gaan wij verder dan de wakkere inzichten over de materiële perceptie en het hoofd, en verbinden ons met de kosmische frequentie van het hart: we bewegen van afgescheidenheid naar eenheid en brengen hoofd en hart in balans. Dit is niet iets wat verworven moet worden; het is er altijd geweest maar het is bedekt door een dikke stoflaag van materiële en zintuigelijke afleiding.

Wij zijn niet ons beperkte fysieke lichaam; wij zijn pure liefde, oneindig bewustzijn, in een menselijk lichaam.^[2,3] Juist dit is de grote uitdaging: om in de materiële wereld gestalte te geven aan ons hart. En dan komt het erop neer om datgene wat vanuit het hart geweten wordt, nu in het dagelijks leven tot uitdrukking te brengen. Een belangrijke oefening hiervoor reiken de Veda's ons aan: geef aandacht aan je gedachten, woorden en daden, en breng deze op één lijn. Wat we doen moet dus in overeenstemming zijn met wat we zeggen en wat we denken.

Dit betekent dat we gaan leven in waarheid, de waarheid van ons hart.^[11,12] We ruimen oude emotionele en mentale patronen op. Vanuit een diepe verbinding met elkaar en met de natuur brengen we geen schade toe aan mens, dier en leefomgeving. Puur voedsel en meditatie zijn vanzelfsprekend, met een bijzondere plaats voor de hart-meditatie, waarin je bewust het ritme van je adem-

haling verbindt met diepe dankbaarheid in je hart. De coherentie van beide ritmes versterkt de connectie vanuit je hart in het dagelijks leven.

Vanuit zelfbewustzijn en de verbinding met ons hart zijn we in staat om helder en open naar iedere situatie te kijken en deze te wegen in ons hart. Zo wordt duidelijk of, en zo ja, welk antwoord gevraagd wordt, en handelen we ernaar. Leven vanuit je hart, je natuurlijke staat, is leven als een kind: onbevangen en vrij. Wat deze tijd van ons vraagt is een collectieve transformatie naar een afstemming op het hart en dit tot uitdrukking brengen in ons leven.

En dan, wanneer steeds meer mensen een hart-afstemming realiseren, verandert alles en wordt het onmogelijke mogelijk. Want één daad, één woord of gebaar, komende uit het hart, keert alles om.^[13] Zowel op persoonlijk als gemeenschappelijk niveau. Wij kunnen erop vertrouwen dat wij door te leven vanuit ons hart, bijdragen aan een nieuwe visie op de wereld. Liefdevol, oprecht en zuiver blijvend in gedachte, woord en daad, verankeren wij ons hart in de samenleving. Namasté.

www.jouwvoeding.com

U vindt de volledige bronvermelding op pagina 44 van dit tijdschrift en op www.orthofyto.com bij het betreffende artikel. Abonnees kunnen hier inloggen.

Pagina 6 | Column Anna - Leven vanuit je hart (Anna Kruyswijk-van der Heijden)

1. Kruyswijk- v.d. Heijden AM. *In welke wereld willen wij leven?* Column Orthofyto 5, 2020
2. Prabhavananda S. *The Upanishads*. The New American Library of World Literature, 1957
3. Svoboda RE. *Prakriti, your Ayurvedic constitution*. 2011, Lotus Press Publ.
4. Lakicevic I. *Aton' true cell, atom and particle concept*. Int J Sci Res 2019;8(10):388-395
5. Ross CL. *Energy medicine: current status and future perspectives*. Glob Adv Health Med 2019;8:1-10
6. Oschman JL. *Energy medicine, the scientific basis*. 2016 Elsevier
7. Muehsam D et al. *An overview of biofield devices*. Global Adv Health Med 2015;4(suppl):42-51
8. McCraty R et al. *Coherence: Bridging Personal, Social, and Global Health*. Alt Ther 2010;16(4):10-24
9. *Hypernormalisation* 2016 documentaire Adam Curtis BBC <https://www.youtube.com/watch?v=fh2cDKyFdyU>
10. Interview en analyse Pieter Stuurman <https://www.youtube.com/watch?v=FOYRtEkWYrM>
11. Frawley D. *Vedanta meditatie*. 2006 Ankh Hermes uitgev.
12. Nhat Hanh T. *Iedere stap is vrede*. 1994 Ankh Hermes uitgev.
13. Lathouwers T. *Meer dan een mens kan doen*. 2005 Asoka uitgev.

Pagina 10 | Rubriek Interacties – Medicinale paddenstoelen en geneesmiddelen (Han Siem)

1. Aggarwal et al. *Antioxydant mushrooms; a review*. IRJP 2012;3
2. Cheung PCK. *The nutritional and health benefits of mushrooms*. Nutr. Bull. 2010;35:2419-2430
3. Rai et al. *Therapeutic potential of mushrooms*. IJNPR vol 4 jul-aug 2005
4. Bisen et al. *Lentinus edodus: a macrofungus with pharmacological activities*. Curr Med Chem 2010;17:2419-2430
5. Holiday et al. *Medicinal value of the caterpillar fungi species of genus cordyceps. A review*. Int J Med Mushr 2008;10 (3):2019-234
6. Noslova et al. *Effects of beta glucan isolated from pleurotus ostreatus on colitis*. Physiol Res 2001;50 (6):575-81
7. Khatun et al. *Oyster mushroom reduced blood glucose and cholesterol in diabetic subjects*. Mymensingh Me J. 2007 jan;16 (1):94-9
8. Sun M, Yang R, Lu P, Gao R, Wang L, Wang J and Tang K. *Clinical study on application of bailing capsule after renal transplantation*. Zhongguo Zhong.Xi.Yi.Jie.He.Za.Zhi. 2004;24(9):808-810
9. Hong T, Zhang M, Fan J. *Cordyceps sinensis (a traditional Chinese medicine) for kidney transplant recipients (Review)*. Cochrane Database Syst Rev. 2015;(10):CD009698.
10. Ong BY, Aziz Z. *Efficacy of Cordyceps sinensis as an adjunctive treatment in kidney transplant patients: a systematic-review and meta-analysis*. Complement Ther Med. 2017;30:84-92.
11. Yakugaku Zasshi. *Physiologically active compounds in the extracts from tochukaso and cultured mycelia of Cordyceps and Isaria*. 1991 Sep;111(9):504-9.
12. Y J Chen, M S Shiao, S S Lee, S Y Wang; *Effect of Cordyceps sinensis on the proliferation and differentiation of human leukemic U937 cells*. Life Sci. 1997;60(25):2349-59.
13. Zhu JS, Halpern GM, Jones K. *The scientific rediscovery of an ancient Chinese herbal medicine: Cordyceps sinensis: part I*. J Altern Complement Med 1998;4:289-303
14. Chen GZ, Chen GL, Sun T, et al. *Effects of Cordyceps sinensis on murine T lymphocyte subsets*. Chin Med J (English) 1991;104:4-8
15. Ogoshi, K, Tajima T, Mitomi, T, Makuuchi H and Tsuji K. *HLA-A2 antigen status predicts metastasis and response to immunotherapy in gastric cancer*. Cancer Immunol Immunother. 1997;45(1):53-59
16. Yeung JH and Or PM. *Polysaccharide peptides from Coriolus versicolor competitively inhibit tolbutamide 4-hydroxylation in specific human CYP2C9 isoform and pooled human liver microsomes*. Phytomedicine 2011;18(13):1170-5
17. Tensho A, Shimizu I, Takenawa T, Kikuchi H, and Rokujo T. *Hypocholesterolemic activity of analogous compounds related to eritadenine, an active component of shiitake, Lentinus edodes Sing (author's transl)*. Yakugaku Zasshi 1974;94(6):708-716
18. Hanaue H, Tokuda Y, Machimura T, Kamijoh A, Kondo Y, Ogoshi K, Makuuchi H, Nakasaki H, Tajima T, Mitomi T. *Effects of oral lentinan on T-cell subsets in peripheral venous blood*. Clin Ther 1989;11(5):614-622.
19. Liu M, Li J, Kong F, Lin J and Gao Y. *Induction of immunomodulating cytokines by a new polysaccharide-peptide complex from culture mycelia of Lentinus edodes*. Immunopharmacology 1998;40(3):187-198
20. Dai X, Stanilka JM, Rowe CA, et al. *Consuming Lentinula edodes (Shiitake) Mushrooms Daily Improves Human Immunity: A Randomized Dietary Intervention in Healthy Young Adults*. J Am Coll Nutr. 2015;34(6):478-87

21. Konno S, Tortorelli DG, Fullerton SA, et al. *A possible hypoglycaemic effect of maitake mushroom on type 2 diabetic patients*. Diabet Med 2001;18:1010.
22. Kabir Y, Kimura S. *Dietary mushrooms reduce blood pressure in spontaneously hypertensive rats (SHR)*. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 1989;35:91-4
23. Hanselin MR, Vande Griend JP, Linnebur SA. *INR elevation with maitake extract in combination with warfarin*. Ann Pharmacother 2010;44:223-4.

Pagina 12 | Probiotica in de ouderenzorg (Martine Busch)

1. Van Wietmarschen HA, Busch M, Van Oostveen A, Pot G & Jong MC. *Probiotics use for antibiotic-associated diarrhea: A pragmatic participatory evaluation in nursing homes*. BMC Gastroenterology. 2020 20(1).
2. Allen SJ, Wareham K, Wang D, Bradley C, Hutchings H, Harris W, et al. *Lactobacilli and bifidobacteria in the prevention of antibiotic-associated diarrhoea and Clostridium difficile diarrhoea in older inpatients (PLAC-IDE): a randomised, double-blind, placebo-controlled, multicentre trial*. Lancet. 2013;382(9900):1249-57.
3. Bartlett J. *Antibiotic-associated diarrhea*. N Engl J Med. 2002;346(5):334-9.
4. Hood K, Nuttall J, Gillespie D, Shepherd V, Wood F, Duncan D, et al. *Probiotics for Antibiotic-Associated Diarrhoea (PAAD): A prospective observational study of antibiotic-associated diarrhoea (including Clostridium difficile-associated diarrhoea) in care homes*. Health Technol Assess. 2014; 18(63):1-84.
5. Beausoleil M, Fortier N, Guénette S, L'Ecuyer A, Savoie M, Franco M, et al. *Effect of a fermented milk combining Lactobacillus acidophilus CL1285 and Lactobacillus casei in the prevention of antibiotic-associated diarrhea: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial*. Can J Gastroenterol. 2007;21(11):732-6.
6. Koning CJM, Jonkers DMAE, Stobberingh EE, Mulder L, Rombouts FM, Stockbrugger RW. *The effect of a multispecies probiotic on the intestinal microbiota and bowel movements in healthy volunteers taking the antibiotic amoxicillin*. Am J Gastroenterol. 2007;102(1):1-12.
7. Pozzoni P, Riva A, Bellatorre AG, Amigoni M, Redaelli E, Ronchetti A, et al. *Saccharomyces boulardii for the prevention of antibiotic-associated diarrhea in adult hospitalized patients: a single-center, randomized, double-blind, placebo-controlled trial*. Am J Gastroenterol. 2012;107(6):922-31

Pagina 18 | Medicijngebruik en nutriëntendepletie bij ouderen (Cindy de Waard)

1. De Groot CPGM, Van Den Broek T, Van Staveren W. *Energy intake and micronutrient intake in elderly Europeans: Seeking the minimum requirement in the SENECA study*. Age Ageing. 1999;28(5):469-74.
2. Wolters M, Hermann S, Golf S, Katz N, Hahn A. *Selenium and antioxidant vitamin status of elderly German women*. Eur J Clin Nutr. 2006 Jan 24;60(1):85-91.
3. RIVM. *Ranglijst aandoeningen op basis van vóórkomen*. Geraadpleegd op 6 oktober 2020 via www.volksgezondheidszorg.info/ranglijst/ranglijst-aandoeningen-op-basis-van-voorkomen/leeftijd#node-top-tien-voorkomen-aandoeningen-15-tot-65-jarigen
4. *Geneesmiddelen bij ouderen* | Farmacotherapeutisch Kompas. Geraadpleegd op 6 oktober via www.farmacotherapeutischkompas.nl/farmacologie/ouderen
5. Stichting Farmaceutische Kengetallen. ISBN 978-90-830805-0-5. 2020.
6. Natural Medicines Research Collaboration - *Nutrient depletion*. Geraadpleegd op 18 september via www.naturalmedicines.therapeuticresearch.com/
7. Lareb Databank. Geraadpleegd op 18 september via www.lareb.nl/nl/databank/
8. Nehra AK, Alexander JA, Loftus CG, Nehra V. *Proton Pump Inhibitors: Review of Emerging Concerns*. Vol. 93, Mayo Clinic Proceedings. Elsevier Ltd; 2018. p. 240-6.
9. Heidelbaugh JJ. *Proton pump inhibitors and risk of vitamin and mineral deficiency: evidence and clinical implications*. Ther Adv drug Saf. 2013 Jun 25;4(3):125-33.
10. *NSAID's, overige* | Farmacotherapeutisch Kompas. Geraadpleegd op 18 september 2020 via www.farmacotherapeutischkompas.nl/bladeren/groepsteksten/nsaid_s__overige
11. Davies NM, Saleh J, Skjoldt N. *Detection and prevention of NSAID-induced enteropathy*. J Pharm Pharm Sci Jan-Apr 2000;3(1):137-55.
12. Rekatina A, Paladini M, Lombardi J, Varrassi G. *Influence of Microbiota on NSAID Enteropathy: A Systematic Review of Current Knowledge and the Role of Probiotics*. Adv Ther. 37. 1933-1945(2020)