

## De relatie tussen de bodem en onze gezondheid

Groenten, overal te koop.

Van de supermarkt tot de gespecialiseerde luxe winkel.

Vele soorten zijn verkrijgbaar, uit alle delen van de wereld; het aanbod is groot.

De eerste vraag die wij ons kunnen stellen is of het normaal is dat wij groente en fruit overal vandaan kunnen kopen?

Hoe lang is een product onderweg geweest of hoe lang heeft het in een koeling gelegen?

Hoe zit het met het pesticiden gebruik?

Wat heeft men gebruikt?

Is dit schadelijk voor ons?



Alle soorten uit verre landen hebben blootgestaan aan verschillende invloeden.

Laten we meteen overstappen naar producten uit onze eigen streek.

Seizoensgebonden groenten en fruit zijn vers op het moment dat ze geoogst worden. Uien, kolen en preien in de winter. Sla, zomerworteltjes, radijsjes in de zomer.

Dit is een summiere greep, maar wanneer we op het seizoen letten dan groeit er geen sla in de winter. Het blad kan niet tegen extreme koude en uien groeien in de zomer, komen tot ontwikkeling om in het najaar geoogst te worden. Variëteiten als zomeruitjes daargelaten dat is een typisch zomerproduct maar over het algemeen kunnen we allemaal onze groente en fruit redelijk indelen bij het seizoen waarin het hoort.

Onze voorouders aten niet anders want in de V.O.C. tijd werd pas de handel bevorderd om kruiden en specerijen uit verre streken te verhandelen.



### Wat heeft de bodemkwaliteit nu met onze groente te maken en dus met onze gezondheid?

Alles!

Groente en alles wat groeit, of dat nu snijbloemen zijn of vruchtbomen, alle gewassen zijn afhankelijk van de bodemkwaliteit om tot goede ontwikkeling te komen.

Snijbloemen die op een gezonde bodem hebben kunnen groeien zullen langer fris in de vaas staan. Fruit van bomen en struiken die ook op een gezonde bodem tot ontwikkeling konden komen geven mooiere vruchten, de echte smaak zal tot zijn recht komen.

Wanneer de bodem in topconditie is dan nemen





alle planten de goede voedingsstoffen op en zo leveren zij aan ons dat wat wij weer nodig hebben. Een verarmde krop sla zal ons niet de juiste energie geven. Wanneer wij energieloze groente eten, zal dit energie aan ons lichaam onttrekken. Heb je ook wel eens het gevoel gehad, na een maaltijd volledig in te storten? Geen energie meer lijkt te hebben, voor welke activiteit dan ook? Vooral in de winter, na bijvoorbeeld een stampot boerenkool met rookworst? Maar dit gevoel kan ook heel goed optreden na het eten van allerlei andere soorten groenten,

aangevuld met vlees of vis.

Moe na een maaltijd? Is het net of deze energie uit je trekt, in plaats van iets toe voegt?

Velen zullen nu ongetwijfeld al dan niet bewust instemmend 'ja' knikken.

Voeding moet energie geven, het moet ons voeden, niet alleen vullen en benadelen.

Dit verschijnsel is heel verklaarbaar als we weten hoe dit ontstaat, maar dat is met alles zo.

Mijn oma zei vroeger: 'Als je alles vooruit weet dan kun je voor een dubbeltje de wereld rond.'

Ik zal moeten toegeven dat dit zeer onwaarschijnlijk is maar het geeft wel aan dat als we zaken vooruit weten, we in veel gevallen anders zullen handelen.

### **De Boviswaarde, dat is waar alles om draait!**

De Fransman André Bovis heeft voor de Tweede Wereldoorlog een schaal ontwikkeld om de vitaliteit van mensen en voedingsmiddelen te bepalen.

Het betreft de levensenergie van alle levende wezens. Mensen, planten, bomen, struiken, alles wat leeft heeft een levensenergie. Gezonde levende wezens hebben een hogere waarde dan zieke of zwakke levende wezens.

Een zieke plant heeft een lagere Boviswaarde dan een gezonde plant.

Die lagere waarde kan veroorzaakt zijn door ingrijpen van de mens: de bodem die qua voedingsstoffen onvolledig is, het toedienen van kunstmest of het injecteren van de mest. Zodra iets uit balans is, is de levenswaarde van de beplanting lager dan wanneer alle factoren optimaal zijn.

Het getal 6500 is de grens tussen gezond en ongezond.

Alles wat onder de 6500 Boviswaarde zit, onttrekt energie uit ons om, als het ware, die balans te zoeken; het heeft zelf energie nodig.

Even zwart/wit als voorbeeld: we nemen in gedachten een krop sla.

Wanneer de Boviswaarde van de krop sla hoger is dan 6500 gaat deze ons energie geven, dan hebben we daar profijt van, maar wanneer de Boviswaarde lager is, neemt het van ons en worden we vermoeder.

De groenten die we in de supermarkten aantreffen zijn veelal met 'kunst en vliegwerk' tot stand gekomen: kunstmest als zogenaamde plantenvoeding, lange periodes onderweg (denk aan transport en opslag), kortom de Boviswaarde kan rond de 3000/4000 of mogelijk nog lager liggen. In dat geval wordt energie aan je onttrokken. Het verschil tot 6500 moet als het ware worden aangevuld.



**André Bovis**

Gaan we voor de biologische groentes, die dan ook werkelijk dat stempel verdienen, kan de waarde zomaar 7000/8000 zijn; in dat geval 'schenkt het ons energie', dan worden we dus positief gevoed in plaats van dat het balans zoekt en ons 'leegzuigt'.

Alles wat *boven* de 6500 Boviswaarde is geeft ons energie, heelt ons.

Daarom zijn goede producten van belang om ons positief te voeden, om ons op peil te houden, kracht te geven, mogelijk te helen ten tijde van ziekte.

Alle producten die boven de 10.000 komen geven ons een extra boost.

Als we de boerenkool in de winter 'kant-en-klaar' gesneden kopen, aangeleverd in plastic zakken en deze eten met een 'gewone' rookworst erbij met de nodige negatieve E nummers, is het verklaarbaar dat we moe zijn na een maaltijd.



In de vrije natuur kunnen we voelen wanneer bijvoorbeeld een bos ons energie geeft, dus gezond is. Bossen die ongezond zijn 'voelen' niet fijn, onttrekken energie. Je komt niet voldaan thuis.

Wie in een gezond bos heeft gewandeld zal het gevoel hebben opgeladen te zijn.

Dit is ook aan de hand met onze groente, fruit en alle andere voedingsmiddelen.

Maar dan heeft het positieve of negatieve gevolgen voor ons lichamelijk welbevinden en een stap verder voor onze gezondheid op dat moment en doorwerkend in de jaren erna.

Wie altijd voeding tot zich neemt met een lage energiewaarde zal tekorten opbouwen en op latere leeftijd daar niet meer omheen kunnen.

### **Zolang de mens blijft ingrijpen, zal de natuur steeds weer terug slaan...**

Economische belangen, de industrie die een flinke vinger in de pap heeft, zo niet een hele hand, allemaal factoren die zwaar tegenwerken op het eindresultaat van bijvoorbeeld onze groente.

Een overheid die totaal geen kennis van zaken heeft en er een eigen beleid op na houdt.

Men dwingt boeren de mest in de grond te injecteren.

Hoe natuurlijk is dit?

Van oudsher zijn we gewend dat de mest over het land verspreid wordt. Maar in Den Haag zijn ze een andere mening toegedaan; men wil ons laten geloven dat het beter is de mest in de grond te injecteren.

Als gevolg van deze maatregel spoelt ongeveer 80% meer stikstof uit de mest het grondwater in. Als negatief effect wordt het zuurstofniveau door allerlei chemische reacties lager. Te weinig zuurstof heeft een verstoord bodemleven als gevolg.

Het gevolg is dat dit een negatieve invloed op alles heeft. De wormen gaan dood, de goede schimmels en bacteriën worden vernietigd, kortom het is oorlog in de bodem.

Daar waar oorlog heerst, heerst complete chaos!

Zo kunnen we de toestand van veel landerijen tegenwoordig ook bekijken. Een verstoord bodemleven geeft de verkeerde signalen af naar de gewassen. De structuur van de graslanden verandert, de dieren eten dit gras en krijgen daarom ook de verkeerde informatie binnen.

Wij mensen eten weer veel van deze dieren met als gevolg dat ook deze schakel volledig is verstoord.

Bedenk dat dit eveneens van invloed is op de andere gewassen zoals de groenten.

Landerijen die op deze vernietigende manier worden behandeld geven de verkeerde stoffen via het grondwater automatisch door naar andere buurtbewoners; de gevolgen zijn vele malen groter dan zo even kan worden overzien.

De groente bevat al heel lang niet meer de normale hoeveelheid vitamines en mineralen. Als gevolg daarvan zijn velen ondervoed, wat weer diabetes als mogelijk gevolg kan hebben. Het langdurig eten van gemanipuleerde voeding levert tekorten op als resultaat.

Wanneer we de bodem uithollen, hollen we onszelf uit! Dat is het logische gevolg.

Bedrijven die werken volgens de normale oorspronkelijke methode, die dus de mest uitrijden, hebben een heel ander bodemleven.

Wie op de site van Paul Blokker uit Midwoud (Noord Holland) kijkt zal dit allemaal kunnen lezen. [www.natuurlijkvoedsel.nl](http://www.natuurlijkvoedsel.nl)

Paul en Ilse Blokker behandelen hun landerijen met respect. Het gevolg is dat er ruim twee keer zoveel wormen per vierkante meter te vinden zijn dan bij anderen die de grote kudde achterna lopen. De aanmaak van nieuw leven zoals bacteriën, schimmels en van alles wat nog meer in de bodem leeft, is vijf tot zes maal hoger dan bij bedrijven die dit systeem niet toepassen. Deze uitslagen zijn getoetst door het RIVM (Rijks Instituut voor Volksgezondheid en Milieu).

Door een originele manier van werken zijn de dieren gezonder, de kosten zijn automatisch lager, kortom, de totale opbrengsten zijn veel gunstiger en de eindproducten gezonder voor de mens.

Een ander bedrijf dat genoemd mag worden, is gevestigd in Wapserveen (Drenthe). Vader Piet en zoon Frodo Dekker werken met de Drentse oerbacterie. Door hun passie kunnen zij zeggen dat hun groente 'medicijnen' zijn. De groenten, met liefde geteeld op een gezonde bodem, geven een hoge energie aan ons. Wanneer wij goed gevoed worden met groente die een hoge Boviswaarde heeft, zal het ons helen.

Hippocrates (460 voor Christus - 370 voor Christus) zei het al: "*Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding*".

Deze gedachtegang is duidelijk voelbaar bij de heren Dekker van [www.heidevlinder.nl](http://www.heidevlinder.nl) wanneer zij enthousiast iets laten proeven dat van hun land afkomstig is.

### Kunstmest, een kunstgreep!



Justus von Liebig (1803 –1873), Duits chemicus, was de uitvinder van de kunstmest.

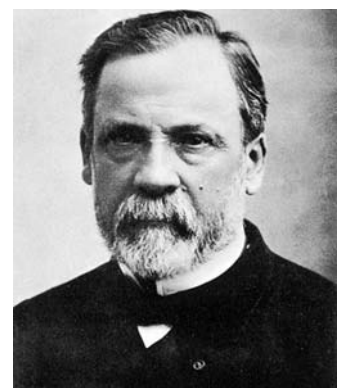
Wat minder bekend is, is het gegeven dat deze zelfde man een fel bestrijder werd van zijn eigen product. Het rigoureuze verspreiden van kunstmest zag hij als een negatieve aanval op een gezond bodemleven en dus ook een gezond eindresultaat.

Kunstmest holt, net als het injecteren van mest, de bodem uit.

Waar zijn we met zijn allen mee bezig?

Louis Pasteur (1822-1895) is bij velen bekend als de man van het promoten van medicijnen. Want zijn uitspraak was, dat je alle 'beestjes' moest vernietigen. Alles *in* ons

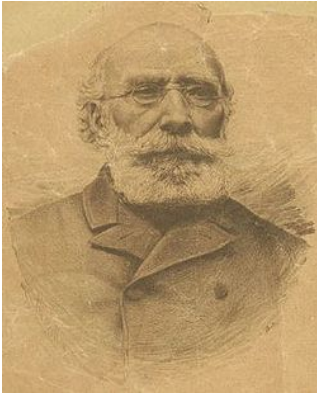
lichaam maar ook *daarbuiten* dat daar zogenaamd een aanval op kon



Louis Pasteur

openen moest vernietigd worden. Denk tegenwoordig aan vaccins en medicijnen die daar korte metten mee maken.

Toch bedacht hij zich; op zijn sterfbed gaf hij namelijk aan dat zijn tijdgenoot Pierre Antoine Béchamp (1816-1908) gelijk had. Deze man verklaarde namelijk dat je niet moest vechten tegen 'die beestjes' maar dat het veel belangrijker was om je lichaam in balans te brengen en te houden.



Pierre Jacques Antoine  
Béchamp

Als we dit op ons laten inwerken dan is het toch eigenlijk ongelooflijk. Pasteur heeft toegegeven dat hij het bij het verkeerde eind had en ook Justus von Liebig heeft zijn eigen vondst teniet willen doen. Met dat verschil dat Pasteur letterlijk 'biechtte' en von Liebig het tegendeel ontdekte en oprecht spijt kreeg van zijn uitvinding.

Maar... weer de industrie, in dit geval de kunstmestproducenten. Zij wilden hier halverwege de 19<sup>e</sup> eeuw niet op ingaan want hun belangen waren groter, namelijk een product verkopen. Wat daar het eindresultaat ook van was deed hen niets!

Daarmee brachten zij hun eigen gezondheid dus ook in gevaar.

Mulder Agro uit Kollumerzwaag zag het belang in van het boekje van Justus von Liebig. Zij hebben dit uitgegeven en het is een regelrechte aanrader om

in je bezit te hebben, zeker wanneer er nog geloof is in alle kunstmatige invloeden die ons meer schaden dan dienen.

Theo Mulder van [www.mulderagro.nl](http://www.mulderagro.nl) is de bevrogen man achter dit verhaal en heeft het naar buiten gebracht.

Wie meer wil weten raad ik aan de genoemde sites te bezoeken.

Daarnaast kan ik met trots vermelden dat zij allen spreker zijn op de [www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl) en je een avond kunt bijwonen om hun verhalen te beluisteren.

Dat is de enige manier om anderen te inspireren, om te doen inzien dat het heel eenvoudig is om gezond te leven.

Eenvoudig is dan: terug in ons denken, terug naar vroeger tijden om te kijken hoe men toen leefde zodat we nu vele stappen verder komen; door dat wat we geleerd hebben, toe te passen in het heden.

Groente, maar ook alles wat eetbaar is in de natuur om ons heen, wat overigens een aanvulling is op dat wat de groentewinkels bieden, behoort op gezonde grond te groeien.

Het positieve nieuws is dat we het tij kunnen keren.

Conclusie: onze gezondheid begint bij de bodem!

Een uitspraak van Erhard Hennig is; *'De mensheid zal bewust moeten worden van natuurlijke landbouw of zal ten ondergaan!'*



## Boeken waarin uitgebreide informatie gevonden kan worden:

De geheimen van een vruchtbare bodem

*Humus en bodem zijn onderworpen aan de wetten van het leven*

Erhard Hennig

Uitgegeven door Agriton en te verkrijgen via [www.mulderagro.nl](http://www.mulderagro.nl)

De zoektocht naar kringlooplandbouw  
Justus von Liebig  
Uitgegeven door [www.mulderagro.nl](http://www.mulderagro.nl)



Nooit geweten dat je dit ook kan eten

Nooit geweten dat je viooltjes kan eten

Anneke Bleeker

Uitgegeven door [www.succesboeken.nl](http://www.succesboeken.nl)

Anneke Bleeker  
Bergen NH, 3 september 2012

Foto's: Anneke Bleeker – kunnen met bronvermelding gebruikt worden.  
Foto's Pasteur, Béchamp en Bovis: Internet.

[www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl)  
[www.verontrustemoeders.nl](http://www.verontrustemoeders.nl)

### NATUURLIJKE TIPS:

Het oog wil ook wat! Mooi en lekker gaan vaak samen, zoals blijkt uit de onderstaande foto's. Eetbare bloemen hebben een toegevoegde waarde bij het opsieren van gerechten. Slechts een paar bloemen over een gerecht volstaan vaak al. Je eet niet een grote hoeveelheid bloemen.

TIP: Verwijder bij de daglelie ALTIJD de stamper en de meeldraden. De bloemblaadjes kunnen ook los in een salade verwerkt worden. De bloem van de daglelie kan worden gebruikt als basis voor een borrelhapje, een appetizer, met een lekkere vulling erin.

Gebruik van de goudsbloem in een gerecht alleen de bloemblaadjes.

TIP: GEBRUIK UITSLUITEND ONBESPOTEN BLOEMEN; KOOP ZE NOOIT ZOMAAR IN EEN WILLEKEURIGE BLOEMENZAAK!





Cichorei - bloemblaadjes over een salade gestrooid



Goudsbloem - bloemblaadjes over een salade gestrooid



Oost-Indische kers 1



Madeliefjes



Daglelie - stamper en meeldraden NIET opeten



Bernagie (Komkommerkruid)