

Een persoonlijk verslag van de lezing door Ilse v d Bosch over Voeding en gezondheid op 7 februari

Door Riemke Cramer

Het is niet meer verraderlijk glad en dus, met de lunch achter de knopen, spoeden wij ons naar het Therapeuticum. Op zaterdagmiddag, een hele cursusruimte vol belangstellenden. Er is behoefte aan de informatie die Ilse van den Bosch ons geeft en ze wist ons met gemak van 14.00 tot 17.00 uur te boeien! Alleen al te weten dat in de tijd van Zarathoestra de plantenveredeling begon. Hoe? Met mantra's!! (Dus praten tegen je planten is zo gek nog niet). Vanuit het verre verleden nam ze ons mee naar deze tijd. Hoe de 'gewone' boer de aarde veelal uitput, de ecoboer de aarde onderhoudt en de biologisch dynamische boer de aarde verrijkt, de levenskrachten vermeerdert. En hoe die levenskrachten de essentie zijn van onze werkelijke/wezenlijke voeding.

Hoe dat zit legt ze uit met een mooi voorbeeld: als je een klok uit elkaar haalt en alle deeltjes liggen op tafel, krijg je verstand van inzicht in het bouwplan van zo'n klok.

Zo 'leren' we als we onze voeding afbreken met onze stofwisseling, het 'bouwplan' van dit voedsel en dan heeft een groente met veel levenskrachten (biologisch-dynamisch groente) ons meer te 'leren' c.q. te vertellen dan slechts op kwantiteit en winst gekweekte groente. Onder andere ons immuunsysteem heeft daar baat bij. Ook het met aandacht samenstellen en bereiden van een maaltijd, waarbij wortelkrachten (zenuwstelsel), bladkrachten (voor ons middengebied ritme hart en longen) en tenslotte bloem- en vruchtkrachten onze stofwisseling en ledematen versterken. Ook kun je je voorstellen dat we aan afwisseling dan meer hebben.

Levenskrachten behoud je door een kip de kans te geven kip te zijn, de zalm zijn/haar zalmleven te laten leven en bijvoorbeeld broccoli bemoedigen broccoli te laten zijn (voor mij een pleidooi voor de liefde). Ook legde ze de nadruk op: geen wetten organiseren, maar kijken wat als individu bij je past qua voeding. Dit is maar een kleine greep uit wat er die middag klonk.

Kortom, en wel wat heel kort door de bocht: een pleidooi voor liefdevol omgaan met de aarde en met onszelf.

Over drie jaar komt er een boek van Ilse uit. Voor die tijd komt ze hopelijk nog eens naar Groningen. Wij 'honger' naar deze echte informatie over voeding en voedsel. Dankjewel. Ilse!

P.S. wel is er het boek "Graankracht" van Petra Essink via www.barstensvolleven.nl dat ook zeer zinnige informatie geeft.

