

Honing en Vruchtenazijn

Verbazingwekkende bevindingen in de zin van de meest moderne natuurgeneeskundige methoden ervoer de Amerikaanse arts D.C. Jarvis bij de plattelandsbevolking van de staat Vermont.

Vermont is klimatologisch 'een van de onbestendigste gebieden van de wereld': voortdurend blootgesteld aan westenwinden; het hele jaar door om de paar dagen, zonder overgang, gloeiend heet of koud, lage- of hoge luchtdruk, nat of droog weer.

Voorafvallend is de robuustheid en werkkraft van de mensen in Vermont. Het aantal bewoners dat boven de 75 is staat procentueel in Amerika op de tweede plaats. Op hun boerderijen 'vindt men het volkomen vanzelfsprekend, dat mannen van in de zeventig nog hun volledige dagtaak doen. Tachtigjarigen op het land te zien werken, alsof ze heel wat jonger waren, is ook geen uitzondering. Dit uithoudingsvermogen hebben de oude boeren in Vermont dankzij het opvolgen van fysiologische en biochemische wetten, die ze van de natuur hebben afgekeken.'

Hoe dat zich volgens de regels van de natuurgeneeskunst afspeelt, heeft Jarvis in zijn boek: '5 x 20 jaar leven' (Uitgeverij Hallwag, Bern) nader beschreven.

Hij schildert daarin uitvoerig de nauwe samenhang tussen de levensduur en voedingswijze. Daarbij komt het vooral aan op de hoeveelheid *mineralen*. Hoe hij het lichaam daarvan wil voorzien is even verbluffend als eenvoudig: door *vruchtenazijn en honing* (met vruchtenazijn bedoelt hij azijn van appelmost).

Hij schrijft: 'De natuurgeneeskunst heeft het meest eenvoudige recept dat men zich bedenken kan om altijd te voorzien in de behoefte van het lichaam aan mineralen: twee theelepels *honing* en twee theelepels *vruchtenazijn*, één of meermalen daags (al naar gelang de hoeveelheid geestelijke en lichamelijke arbeid) in een glas water drinken. Het mengsel smaakt als zoete appelmost. De azijn levert de mineralen, die in de appel zitten; de honing die, welke zich in de bloemennectar bevinden.'

In deze vruchtenazijn zit voornamelijk *kalium*; daarnaast bevat hij fosfor, chloor, natrium, magnesium, calcium, zwavel, ijzer, fluor, silicium en sporen van veel andere mineralen. Bovendien *vernietigt* hij de *bacteriën* in de spijsverteringsorganen van de mens.

Hoe belangrijk al deze stoffen ook zijn, ze worden in betekenis overtroffen door *kali*. 'De verschillende middelen, die de natuurgeneeswijze voorschrijft voor de gezondheid, zijn niet anders dan verschillende wegen om het lichaam kali toe te voeren. Bladeren en knoppen, wortels en stengels, boomschors, wijndruiven, vossebessen en appels zijn allemaal bronnen van kalium. Vooral echter vruchtenazijn in verbinding met honing.

Hiermee zijn allerlei vroegere ideeën over azijn - als weinig bruikbaar voor gezonde voeding - aardig overhoop gehaald. Jarvis ontzenuwt dergelijke bedenkingen met de constatering: 'Niet alle zuren hebben dezelfde uitwerking op het lichaam. Wanneer bijv. iemand die aan artritis lijdt twee weken viermaal daags 5 tot 10 druppels zoutzuuroplossing in een glas water inneemt, dan nemen de pijnen in zijn hand- en voetgewrichten toe, terwijl een theelepel vruchtenazijn in een glas water viermaal daags gedurende eenzelfde periode ingenomen, merkbare *verlichting* brengt.' In ditzelfde verband komt Jarvis - op grond van praktische ervaring - zelfs met een verdere constatering: de *gezondheidstoestand* van het lichaam kan men aflezen aan de hand van de *urine-reactie*.

De urine is bij een gezond mens *zuur*; bij een zieke - of als hij ziek aan het worden is - *alkalisch*. Het één zowel als het ander is door een lakmoespapiertje vast te stellen.

Dit op speciale manier geprepareerde papier wordt *rood*, als de urinereactie *zuur is*; *blauw* daarentegen, als ze *alkalisch is*. De proef kan 's morgens bij het opstaan of 's avonds voor het avondeten genomen worden: een blaadje lakmoespapier in de urine gehouden, verkleurt dan rood of blauw.

Elk mens heeft zijn zwakke plekken. Als één daarvan getroffen wordt, reageert de urine - vaak als voorbode van een ziekte *alkalisch*. Net zo bij zielsstoornissen of lichamelijke oververmoeidheidsverschijnselen. Wanneer de ziekte, stoornis of oververmoeidheid overwonnen is, dan is de urinereactie weer zuur. Oververmoeidheid kan men met een heet bad verhelpen. Dat kan men zien, daar de urine na het bad zuur is, terwijl hij tevoren alkalisch was. Daar merkt Jarvis bij op: 'Daar gebleken is, dat alkalisch geworden urine met een heet bad weer zijn zure reactie terugkrijgt, heeft nu ook het glas hete, langzaam opgeslurpte limonade of het hete voetbad, dat de volksgeneeskunst moeders aanraadt, als een kind ziek dreigt te worden geneeskundig een diepere betekenis.'

Door zijn rijkdom aan belangrijke voedingsstoffen (kalium) werkt vruchtenazijn genezend en preventief bij velerlei ziekten en dergelijke toestanden. Dat geldt ook voor bijenhoning. Daarom raadt Jarvis moeders in spe aan, 's morgens bij het opstaan tijdens het aankleden een theelepels vruchtenazijn in een glas water te drinken; verder in de loop van de dag twee theelepels vruchtenazijn en twee theelepels honing, ook in een glas water, bij een van de hoofdmaaltijden te drinken, zoals men er een kop thee of koffie bij drinkt. Gedurende de laatste drie maanden van de zwangerschap moet ze aan deze drank elke dinsdag en donderdag nog een druppel Lugol-oplossing (jood-joodkali-oplossing) toevoegen.

'Voor een drachtige koe giet men dagelijks tweemaal ruim een halve deciliter vruchtenazijn over het voer, tot het kalfje geboren is. In de laatste drie maanden doet men elke maandag, woensdag en vrijdag daar nog een druppel Lugol-oplossing bij.'

Op dezelfde manier wordt de azijn-honingdrank aanbevolen bij ziekten en moeilijkheden van uiteenlopende aard: bij chronische vermoeidheid, voortdurende hoofdpijn, hoge bloeddruk, duizelingen, pijn in de nek, keel- en neuscatarre, vetzucht.

Bij andere moeilijkheden moet men vooral honing als bacteriëndoder en leverancier van kalium aanwenden: als kindervoeding, slaapmiddel, tegen bedwateren, hoesten, spierpijnen, verbrandingen, bij ziekten der luchtwegen, bij een verstopte neus, voorhoofdsholteontsteking, hooikoorts...

De verhouding tussen azijn en honing - één of twee theelepels, meer of minder water - is al naar gelang de lichamelijke constitutie verschillend; dat moet ieder dus zelf uitvinden, net zoals het vaak ook aangewezen is (bij een bedorven maag, met braken) de inhoud van het glas met kleinere hoeveelheden tegelijk op te drinken.

Uit het boek: "Natuurgeneeswijze in de praktijk" van P. Heinsberg

