



**Rineke Dijkinga** is auteur van verschillende boeken over natuurvoeding en oprichtster van een lijn natuurvoedingsproducten. Ze is opgeleid als orthomoleculair therapeut en natuurgeneeskundige. Ze richt zich op bewustwording van de betekenis van natuurvoeding voor de gezondheid. Daar hoort ook zorg voor de natuur bij.

*'Elke dag kunnen jullie een waardevolle bijdrage leveren aan mijn en jullie veerkracht. Door mij bijvoorbeeld minder te belasten door voor duurzaam geteeld voedsel te kiezen, door voedsel niet gemiddeld 2400 kilometer te laten afleggen maar meer uit jullie eigen gebied te consumeren, door gewoon weer met het seizoen mee te gaan eten, door veel minder eten weg te gooien, etc.'*

# De natuur als bodem van ons bestaan

Vaak vraag ik me af wat 'Moeder Natuur', als ze zou kunnen praten, vertellen of schrijven, ons aan zinvols zou willen meegeven. Ik weet dat natuurlijk niet. Op basis van mijn kennis van natuurgeneeskunde, bodemleven, fysiologie, orthomoleculaire geneeskunde en ons eigen landbouwproject 'voor bijen, bodem, boeren en jouw bord', zou ik wel een voorzichtige poging willen doen om er iets over te zeggen uit naam van de natuur. In al mijn bescheidenheid omdat de wijsheid van de natuur te groots is om te vatten en wij, hoe slim en vernuftig we ook zijn, er veel te weinig kennis over hebben.



**E**r bestaat een mooie quote van Baruch de Spinoza die dat onderschrijft: 'Niets in de natuur is toeval. Iets lijkt alleen maar toeval door ons gebrek aan kennis'. Met inachtneming van ook mijn tekort aan kennis, schat ik in dat Moeder Natuur ons zoiets zou willen meegeven:

**Net als jullie mensen** heb ik een enorme veer- en regeneratiekracht in me. Water of een bodem die vervuild zijn, kan ik weer schoon krijgen met behulp van planten, algen en micro-organismen. Ik heb bovendien een gigantisch arsenaal aan opruimers voor me klaarstaan in de vorm van schimmels, bacteriën en insecten, zodat ik in balans blijf en kan herstellen. Ook jullie hebben een enorme herstelcapaciteit in jullie lichaam en brein. Daardoor kunnen ziektes of ontregelingen in heel veel gevallen weer teruggedraaid worden naar de gezonde situatie. Jullie hebben daarvoor net als ik 'tools' tot je beschikking. In 90 tot 95 procent van de gevallen

bestaan deze uit gezonde voeding, ontspanning, beweging en een gezonde omgeving. Ik kan en wil jullie met alle vier helpen maar... dan moet er wel snel iets gebeuren. 'We are running out of time', merk ik.

**Alleen al het verlies** van mijn diversiteit baart me grote zorgen, ook voor jullie gezondheid: ik herberg nog maar een fractie van de planten en dieren van weleer. Dat heeft grote consequenties voor mijn gezondheid, maar ook voor die van jullie. Diversiteit van jullie voedsel is namelijk een van de belangrijkste voorwaarden voor jullie gezondheid. Denk alleen al aan jullie eigen 'bodemleven': de darmbacteriën die jullie gezondheid alleen optimaal kunnen waarborgen als jullie zo divers mogelijk eten. Ik kan veel voor jullie doen, maar niet alles kan! Jullie zijn allemaal consument en daardoor een deel van onze gezamenlijke oplossing: elke dag kunnen jullie een waardevolle bijdrage leveren aan mijn en jullie veerkracht. Door mij bijvoorbeeld minder te belasten door voor duurzaam geteeld voedsel te kiezen, door voedsel niet gemiddeld 2400 kilometer te laten afleggen maar meer uit jullie eigen gebied te consumeren, door gewoon weer met het seizoen mee te gaan eten, door veel minder eten weg te gooien, etc.

werkelijk alles in mij is gericht op samenwerking en symbiose



in ruil voor de tijd die je bij mij doorbrengt geef ik je weer rust, kalmte en herstelcapaciteit

**Het is spijtig dat** veel mensen nog steeds denken dat jullie tegen mij in moeten gaan. Mij moeten bestrijden met chemische middelen, terwijl werkelijk alles in mij gericht is op samenwerking en symbiose. Zo heb ik miljarden jaren overleefd tot jullie na de Tweede Wereldoorlog chemische en industriële landbouw gingen bedrijven. En overgingen op een nieuwe manier van geneeskunde: met synthetische geneesmiddelen. Bestrijding van mijn bodemleven door kunstmest, bestrijdingsmiddelen en het gebrek aan organisch materiaal heeft als gevolg dat ik planten niet meer de juiste en de volwaardige voedingsstoffen kan aanleveren. Onder andere hierdoor zijn er de laatste 30 jaar zo'n 70 procent minder voedingsstoffen in jullie eten gekomen. En dat is dramatisch voor jullie fysieke, emotionele en mentale gezondheid: elke cel in jullie is immers afhankelijk van de juiste voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden en verhoudingen.



**Twee miljard mensen hebben** inmiddels weer ziektes die ontstaan door tekorten. Veel van de symptomen die zich in ons lichaam openbaren omdat er fysiologische zaken niet kloppen, worden niet in verband gebracht met deze tekorten. Wel worden ze met chemische medicijnen bestreden zonder de oorzaak aan te pakken. Ik ben bedreefd om veel kinderen die al de ziektes hebben die vroeger alleen bij hun ouders en grootouders optraden. Dat voelt tegennatuurlijk en zouden we, in mijn optiek, primair moeten bekijken vanuit voeding en leefstijl.

**Ik wil jullie ook** niet nodeloos ongerust maken, maar wel waarschuwen. Elke minuut wordt er zo'n 300 kilo aan chemische stoffen in mij geloosd. En zoals ik al zei, heb ik veel mogelijkheden om stoffen onschadelijk te maken, maar dat geldt helaas niet voor heel veel zogenaamde 'persistente' chemicaliën. Die zijn zo gemaakt dat ze in vet en niet in water oplosbaar zijn en heel moeilijk af te breken zijn door mij. Stoffen die ik niet kan afbreken belanden in jullie water, eten en lucht. In bijvoorbeeld de dieren en planten die jullie eten. Jullie zijn ook 'wat jullie eten at'. Als jullie dit eten en jullie darmen en lever op hun beurt deze stoffen ook niet kunnen afbreken (zo zijn ze per slot van rekening gemaakt) dan slaan jullie ze ook op in vet. Dat gebeurt dan in jullie vetste organen zoals borsten, prostaat en hersenen en onderhuids vetweefsel. Vooral voor kleine kinderen en zwakkeren of mensen met een zwakke ontgiftingscapaciteit kan dit grote consequenties hebben. Het stelt me gerust dat jullie er, door onder andere jullie stikstof- en PFAS-crisis, van overtuigd zijn geraakt dat jullie mijn, en daardoor ook jullie eigen gezondheid, weer in goede banen willen leiden. Tegelijk maak ik me erg bezorgd dat er ook stemmen zijn die delen van mij >



de ultieme vorm van zingeving in een mensenleven is dat jij een wezenlijke bijdrage levert aan mijn (bodem)gezondheid (Vandana Shiva)



Rineke Dijkinga is samen met haar man op hun land bezig met een groot biodiversiteitsproject. Het voornaamste doel hier is om terugkeer naar een gezonde bodem en veel meer biodiversiteit te bewerkstelligen, wat onder andere leidt tot hogere voedingswaarden en toegenomen antioxidantwaardes in de voeding. Haar ultieme wens is om 'handwerk' weer hoog op de maatschappelijke ladder genoteerd te krijgen. Wie weet wordt het ooit het nieuwe normaal dat jong en oud, als therapie of als zingeving, weer een halve of hele dag buiten werken om een zinvolle bijdrage te leveren aan hun eigen voedselvoorziening. En om weer in contact te treden met de bodem van ons bestaan: de natuur. Zeker omdat een steeds groter deel van de mensen in een stadse omgeving opgroeit.

willen opheffen omdat ik jullie economische groei in de weg zit. Verdrietig, want wat hebben jullie aan deze groei als ik, de basis van jullie gezondheid, wordt opgeofferd?

**Ik hoop dat jullie** iets hebben aan de twee tips die ik hieronder geef:

Ik heb ritmes: van bijvoorbeeld dag en nacht, van eb en vloed en van de seizoenen. Alles in mij is erop gericht dat deze ritmes gerespecteerd worden, zodat ik in een gezond evenwicht kan blijven. Wat jullie vaak te weinig verteld wordt, is dat jullie hele (hormonale) gezondheid ook afhankelijk is van mijn ritmes. Mijn ritme is jouw ritme. Hoe vernuftig jullie ook zijn met de 24 uurseconomie, planten telen met kunstlicht enzovoort, weet dat jullie gezondheid elk etmaal wordt 'gereset' door mijn ritmes, zodat jullie gezond en fit weer kunnen opstaan. Velen van jullie gaan gebukt onder hormonale klachten of onder depressies waardoor ook de zinvolheid van jullie leven onder druk staat.

**Nu kunnen er onnoemlijk** veel oorzaken zijn voor ziektes, maar vanuit mij bekeken zou ik je graag willen verleiden om weer naar buiten te gaan: (her) ontmoet mij! Ga gewoon veel vaker weer naar buiten! De straling die jullie op een dag opdoen door jullie 'hightechapparaten' kan door aanwezigheid in mijn groen weer grotendeels ongedaan worden gemaakt. Zeker na een flinke regenbui. Zelfs als jullie alleen maar naar mij kijken vanuit een ziekenhuisbed kan ik bijdragen aan een sneller herstel vergeleken met een patiënt die niet uitkijkt op natuur. Ook hebben jullie inmiddels met vele statis-

tielen aan kunnen tonen dat ik de symptomen van ADHD, depressies en stress snel en goed kan verlichten. Aangezien een groot deel van jullie hier last van heeft, nodig ik jullie van harte mij weer te ontmoeten. Ik begrijp dat jullie het druk hebben, maar in ruil voor de tijd die je bij mij doorbrengt geef ik je weer rust, kalmte en herstelcapaciteit. En nee, je hoeft wat mij betreft niet te gaan sporten. Gewoon aanwezig zijn of rustig wandelen is al genoeg.

**Waar ik trots op** ben is dat er wijze vrouwen als Vandana Shiva zijn die zeggen dat de ultieme vorm van zingeving in een mensenleven is dat jij een wezenlijke bijdrage levert aan mijn (bodem) gezondheid. Misschien omdat we van oudsher een innige symbiose hebben om allebei gezond en veerkrachtig te blijven: ik kan gezond blijven als jij op mijn gezondheid past. En dan kan ik weer op jouw gezondheid passen. Ik krijg heel veel bedankjes van mensen die gelukkiger zijn doordat ze zijn gaan telen of weer 'op jacht gaan' naar bijvoorbeeld kruiden, bessen en paddenstoelen voor eigen gebruik. Creatief koken met wat onkruiden en dat wat het seizoen biedt, maakt ze blij. En ook 'hamsteren' door zelf weer producten te drogen, te fermenteren of te wekken, vinden veel mensen leuk en inspirerend. Alsof er dan een soort 'oerbehoefte' van jullie door mij bevredigd wordt. Probeer het eens, zodat jullie kunnen ontdekken dat we samen prachtige win-winsituaties kunnen creëren. ■

Meer informatie:

[www.rinekedijkinga.nl](http://www.rinekedijkinga.nl)

