



Wat voedt de mens?

Hoe werkt onze spijsvertering?

Ton van Osch is op 28 jarige leeftijd geïnspireerd geraakt door de antroposofie. Het antroposofische mensbeeld is een belangrijke drijfveer in zijn persoonlijke leven en in zijn werk als huisarts. Dertig jaar bestudeerde hij samen met Frank Wijnbergh, ook antroposofisch huisarts, de eerste artsencursus van Rudolf Steiner. Ilse Beurskens ging met hem in gesprek over wat er met voeding in ons lichaam gebeurt. Tekst | Ilse

Beurskens – van den Bosch Beeld | Shutterstock, Dina Belenko

Onze maaltijd nemen we tot ons via de mond. Daar begint direct de afbraak door het werk van enzymen. In darmen en maag valt ons voedsel verder uit elkaar. Koolhydraten worden afgebroken tot suikers, eiwitten tot aminozuren en vetten tot vetzuren. Deze kleine deeltjes worden via de dunne darm en de lymfeklieren in het bloed opgenomen. Deze 'bouwstenen' zou men gebruiken als brandstof én om lichaams-

eigen koolhydraten, eiwitten en vetten te maken, om zo onze eigen spieren, botten, bloed en andere organen fysiek in stand te houden. In de vierde voordracht van de Landbouw cursus vertelt Rudolf Steiner dat het grootste deel van wat wij dagelijks eten, er helemaal niet voor dient om als substantie in het lichaam te worden opgenomen en afgezet. Het grootste deel dient ervoor om de krachten die er in besloten zijn aan het

lichaam af te geven, om het lichaam tot activiteit aan te zetten. Het grootste deel van ons fysieke voedsel breken wij volledig af of scheiden het uit en dan komt vitaliteit vrij. Deze vitaliteit kunnen wij gebruiken om fysiek in beweging te komen, te handelen. Wat houdt ons lichaam dan wel fysiek in stand? Dat beschrijft Rudolf Steiner ook in deze vierde voordacht. Wat het lichaam substantieel moet opnemen, wat het in zich met afzetten voor groei en herstel, dat neemt het voortdurend in uiterste fijne dosering op. Pas binnen in het menselijk organisme verdichten deze fijnstoffelijke, geestelijke processen zich tot fysieke substantie. Die tekst uit de landbouw cursus fascineert mij. Het beschrijft dat er twee voedselprocessen zijn. Eén geeft aan dat wat wij fysiek tot ons nemen, ons voornamelijk vitaliteit schenkt. De tweede geeft aan dat wat bij ons fijnstoffelijk binnenkomt, tot fysieke

Rudolf Steiner

.. het gaat in de stofwisseling niet in de eerste plaats om een distributie van massa, waar het om gaat is of wij met de voedingsmiddelen de vitaliteit van die krachten op de juiste manier in ons kunnen opnemen. Want deze vitaliteit hebben wij bijvoorbeeld nodig wanneer we lopen of wanneer we werken ... Alles daarentegen wat het lichaam nodig heeft om substanties in zich af te zetten, ... , dat wordt voor het allergrootste deel opgenomen via de zintuigorganen, via de huid, via de ademhaling.

Landbouwcursus 4^e voordracht

substantie wordt omgevormd. Ik vind het zo wonderlijk! Ik vraag Ton of dat voor hem ook nog steeds zo is.

“Ja, ik snap je verwondering en het blijft wonderlijk. Maar spreken over twee voedselprocessen... zo kun je het eigenlijk niet zeggen. Het ligt heel genuanceerd. Wanneer je echt wilt begrijpen wat Steiner hier bedoelt, zou je je kunnen verdiepen in de boven- en onderstroom. De bovenstroom is een ontwikkelingsstroom die binnenkomt voornamelijk via onze zintuigen. Dus de stroom begint bij onze bovenpool en stroomt naar beneden en wordt actief in onze wil en spijsvertering. Daar zorgt de bovenstroom in eerste instantie voor de afbraak van voedingsstoffen. Het is een oplossende stroom. Daarbij komt warmte vrij. Deze warmte stimuleert onze wil tot handelen, voelen en denken. Er komen ook levenskrachten vrij die

de verdere stofwisseling en het werk van de onderstroom steunen. De onderstroom begint bij de onderpool. Daar is het beweeglijk en warm. Vanuit de daar aanwezige groeien herstelprocessen bouwt de onderstroom fysieke substantie op, vooral in het zenuwzintuiglijke gebied. Dit is een verdichtend proces.”

Je zou dus kunnen zeggen dat in de twee bovengenoemde voedselprocessen afwisselend de boven- en onderstroom werkzaam zijn?

“Dat klopt.”

Het bestuderen van de twee voedselprocessen heeft me een lange tijd een warm en mysterieus gevoel gegeven dat me blij maakte. Maar deze herkenning heeft mij niet doen verlangen het naadje van de kous te weten. Dat is na mijn ontmoeting met Ton veranderd.

Wat gebeurt er wanneer er een zintuiglijk beeld bij ons binnen komt? Hoe wordt dat fysiek? Ik denk aan licht of muziek, een glimlach of de woede van iemand die voor je staat.

Dat wat via onze zintuigen, huid en ademhaling aan fijnstoffelijke substantie binnenkomt, daar verbindt de bovenstroom zich mee. De bovenstroom zorgt er voor dat bijvoorbeeld lichtbeelden, klankbewegingen maar ook innerlijke zielebewegingen in de vorm van vormelementen worden afgedrukt in het bloed. Je zou kunnen zeggen dat er afdrucken worden ingeschreven in het bloed die fysiek vormend gaan werken.”

En zorgt dan de onderstroom er voor dat in het bloed, fysieke substantie wordt gemaakt?

“Ja, hier werkt de onderstroom. Het verbindt zich met deze vormelementen. Het resultaat van het samengaan van deze bovenstroom- en onderstroomwerking kan



Na de laatste
verteringsstap is
er even niets. Wat
daarna komt is nieuw
geschapen

tweeledig zijn. Ofwel deze astraal-etherische substanties, de vormelementen, slaan neer in ons organisme en zo verschijnt het als fysieke substantie van onze organen. Ofwel deze astraal-etherische substanties lossen op en zijn aanzet voor verdere handlingsprocessen in de mens.”

Wat verwondert jou nu in de werking van de spijsvertering?

“De werking van het Christuswezen daarin. Kijk, het verteren gaat verder. De afbraak stopt niet nadat de fysieke voedingsstoffen zijn afgebroken in de darm. Aan ons voedsel zijn verschillende etherkrachten verbonden en ook astrale krachten. Ook deze worden uiteindelijk afgebroken. Eerst de etherkrachten en daarna ook de astrale krachten. En dan gebeurt er iets interessants met name in de laatste stap van deze afbraak. Op dit moment kan ons Ik zich met de voeding verbinden. Ik zie voor me, hoe dan bijvoorbeeld het suikerwezen een stap opzij doet. Het suikerwezen maakt plaats voor ons ikwezen zodat deze zijn plaats kan innemen. Dat noem ik stuivertje wisselen.”

Wat van de koolhydraat is er dan nog over? Alleen het geestelijke? Het bouwplan?

“Zo zou je het kunnen zien. Daar verschillen

de meningen over. Hier vind je, wat ik noem fantoomwerkingen, in dit geval de werking van het suikerfantoom. De wereld van het zintuigelijke is ook te zien als een geestelijke ruimte en die laat aan ons voedsel ook vormprocessen na. Die zijn nog aanwezig in deze laatste verteringsstap. Het is moeilijk uit te leggen wat dat precies is, maar het komt wel neer op een bouwplan, iets wat afkomstig is van de hogere hiërarchieën. Je kunt het ook zien als warmte, geestelijke warmte of de werking van Liefde. Je kunt ook zeggen dat er even niets is, want wat daarna komt is nieuw, is nieuw geschapen.” “Dit is het moment dat wij in contact kunnen zijn met het Christuswezen, de kracht van Christus die in ons allen aanwezig is. Dat is wat mij het meeste bezig houdt. Ons Ik wordt geholpen door de kracht van Christus. En dat gebeurt daar, op dat moment in

onze vertering. Aan het eind van een goede vertering heeft het Christuswezen in ons de gelegenheid om ons bij te staan en kan het Ik zich verbinden met ons voedsel en dit omzetten in een morele daad. Wonderlijk, hè? In de Christologie voordrachten beschrijft Steiner uitdrukkelijk, dat het Christuswezen na het gebeuren op Golgotha zich meedeelt aan alle mensen op aarde. Maar dat gebeurt niet zo, dat de mens de beschikking krijgt over de Christuswil. De mens zou dan nooit vrij kunnen zijn. Het Christuswezen schenkt zichzelf als fantoomwerkingen aan het Ik. Op het eind van het verteringsproces komen deze krachten in gesprek met de fantoomwerkingen uit het voedsel. Hier heeft het Ik de vrijheid om zijn eigen intuïties tot resultaat te maken."

Ton is even stil, maar gaat dan enthousiast verder. "Rudolf Steiner heeft in verschillende voordrachten met nadruk gezegd dat de wet van behoud van energie of massa niet geldt in de mens. Dat fascineert me. Dan wordt transsubstantiatie opeens weer een item."

Transsubstantiatie?

"Transsubstantiatie is een proces dat plaatsvindt in de katholieke kerk. Tijdens rituele handelingen veranderen brood en wijn in het lichaam en het bloed van Christus. Door mijn katholieke opvoeding werd ik geconfronteerd met de dogmatiek en hypocrisie in de beelden van de kerk. Maar met de studie van de antroposofie komen thema's in een ander licht te staan. Zoals transsubstantiatie. Tijdens de Mensenwij-

dingsdienst van de Christengemeenschap worden brood en wijn opgeheven in een nieuwe geestelijke realiteit. De priester vraagt in de dienst aan de Vadergod of Hij zijn scheppingskracht zo wil gebruiken dat de krachten van het Christuswezen in het brood en de wijn verschijnen. Dit is als toveren, een magisch gebeuren. Dit is een zelfde soort magie als plaatsvindt bij het potentieren van medicijnen of bij het bereiden van landbouwpreparaten. Het fysieke lost op, maakt plaats voor iets anders, iets hogers. En dat is ook precies wat er gebeurt tijdens onze spijsvertering, wanneer het helemaal goed gaat althans. Ik zou dit geheim graag zo willen kennen en zo kunnen omschrijven dat we dit in het antroposofische veld goed gefundeerd op de grond krijgen en dat we onze inzichten staande kunnen houden naast die van de reguliere wetenschap."

Vandaag de dag hoor of lees je vanuit verschillende gezichtspunten dat met aandacht eten belangrijk is. Dat het waarde

heeft voor een goede spijsvertering om al onze zintuigen te gebruiken. Genieten van een mooi opgemaakte maaltijd, de tijd nemen om te ruiken en te proeven. Het verhaal van Ton geeft onze zintuigen nog meer waarde voor een goede spijsvertering en een goede fysieke opbouw.

Ik zie een wederkerigheid. De zintuiglijke waarnemingen spreken in de vertering de bovenstroom aan. En de bovenstroom bewerkt op zijn beurt de zintuigwaarnemingen tot vormelementen.

"Wederkerigheid. Ja, dat lijkt mij een mooi woord om mee af te sluiten." ☞

☞ Jaarcursus Spijsvertering

Ton en Ilse bereiden een jaarcursus spijsvertering voor. Wie interesse heeft kan zich melden via contact@voedsaam.nl

Ton van
Osch is
antroposo-
fisch huisarts
in Den Bosch.



Ilse Beurskens - van den Bosch, docent antroposofie en voeding. "Het zoeken naar antwoord op elke vraag die het thema voeding oproept, peutert heel voorzichtig en soms plotsklaps een nieuwe wereld open".

voedsaam.nl