

## Waarom inspiratie voor jezelf houden?

Waarom inspiratie voor jezelf houden?



vruchtbare aarde • voeding voor de ziel

### Wilt u ons helpen Vruchtbare Aarde zichtbaarder te maken?

Hoe? U kunt het tijdschrift al ongelooflijk helpen door het aanvragen van zeven inspiratiekaarten (die toegang geven tot tien inspirerende voorbeeldartikelen uit het tijdschrift *Vruchtbare Aarde*) en het weggeven van deze uitnodigende kaarten binnen uw vrienden- en kennissenkring of familie.

Meer is niet nodig! De kwaliteit van het blad moet het verder zelf doen.

### Mogen wij U dan helpen aan een weggeef-abonnement?

We zijn u namelijk dankbaar voor uw hulp! U neemt ten slotte de moeite om zeven kaarten uit te delen binnen uw vrienden- en kennissenkring.

U neemt die moeite! En daarvoor willen we u graag belonen.

Als tegenprestatie mag u, als u dat wilt, gratis een cadeau-abonnement weggeven van een half jaar aan iemand van uw eigen keuze (binnen Nederland of België).

Kijk op: [vruchtbareaarde.nl/actie](http://vruchtbareaarde.nl/actie)

COLUMN H.C. MOOLENBURGH



Vijftig jaar lang voerde huisarts H. C. Moolenburgh een praktijk waarin zelfs humor, sprookjes en toevalservaringen een plek hadden. “Het leven is beslist veel en veel mysterieuzer dan we denken,” zei hij in een interview met dit blad. “En met het ouder worden ga je dat meer en meer zien.” In zijn nieuwste column beschrijft hij een onverwachte geboorte.

## Het is een meisje

**E**nige jaren geleden zei mijn vriend Jean Christophe Boele van Hensbroek, directeur van uitgeverij Lemniscaat tegen me: ‘Ik wil een nieuwe Spock van je.’ Dat was nogal wat, wat hij daar voorstelde! Toen mijn kinderen in de jaren vijftig geboren werden, was de Amerikaanse kinderarts Benjamin Spock de schrijver van hêt handboek over kinderverzorging. Het neusje van de zalm. Alles stond erin – van de A van astma, de B van bedwateren en de C van constipatie tot de Z van zogen. Een ‘Spock’ was het geijkte cadeau op elk kraambezoek.

Ik zei: ‘Vergeet het maar; dat kan ik niet.’ Maar aangezien ook een schrijver geruime tijd ‘zwanger’ moet zijn voor hij leven voelt, duurde het geruime tijd voordat ik merkte dat er toch een boek aan het ontstaan was. Voorzichtig begon ik te schrijven en toen merkte ik iets op dat ik eigenlijk al lang wist. Vergeleken met 1953, toen ik met mijn huisartsenpraktijk begon, waren kinderziekten grondig van aard veranderd. In mijn begintijd waren kinderen over het algemeen gezond. Gedurende hun eerste zes jaar werkten ze een reeks acute en kort durende kinderziekten af en waren dan levenslang immuun.

Omstreeks de millenniumwisseling waren die kinderziekten helaas zeldzaam geworden. Slepde ziekten waren evenwel ontploft. De zogenaamde ‘dauwworm’ uit de babytijd breidde zich hardnekkig uit. Er was meer astma, er waren meer hardnekkige neuskeel- en ooraandoeningen. En er kwamen nieuwe ziekten bij, zoals de vroeger onbekende ADHD, chronische vermoeidheden en de eigenaardige autistischachtige storingen. Helaas ook meer zeer ernstige ziekten als leukemie.

Peter Mansfield, een arts uit York, berekende eens dat een derde van onze Westerse jeugd een of andere chronische of chronisch recidiverende klacht had. Thans is kinderkanker, vroeger een rariteit, bij kinderen doodsoorzaak nummer één. Me afvragend wat de redenen zouden kunnen zijn, kwam ik tot enkele conclusies.

In plaats van het kleine, vertrouwde winkeltje schoten de supermarkten sinds de jaren zestig als paddenstoelen uit de grond. Supermarkten hebben een lange plankwaarde nodig. Voedsel moest

‘dood’ worden gemaakt (verhitten, conserveren en raffineren). Voedingstof werd vulmiddel. Wij aten ‘de dood’ in plaats van ‘het leven’ en de zogenaamde beschavingsziekten sloegen massaal toe, met tandbederf voorop.

Bovendien kwamen er vier grote gifstromen op gang (waarvan ik hier slechts enige kan noemen). Een vaste gifstroom, onder andere als gevolg van nieuwe landbouwmethoden, waarbij kunstmest zorgde voor zwakkere gewassen, die weer massaal werden aangevallen door opruimende insecten. Men vond pesticiden uit, waarvan de mensen vervolgens hun deel kregen.

Dan was er de vloeibare gifstroom via onze waterleidingen, ondanks heroïsche pogingen van de waterleidingsbedrijven. Onze cultuur is er een van tabletten slikken: chemische stoffen die deels worden uitgeplast en via gezuiverd riool en grondwater weer in ons drinkwater terechtkomen, zodat Marietje (2 jaar) die nog niet naar mannen kijkt al een beetje op de pil staat en Jantje zonder zakenstress (3 jaar) op hoge bloeddrukmedicatie staat.

Denk ook aan de vaccinatiecocktails vol giftige ziektekiemen waarmee baby's vanaf hun zesde week worden volgespoten die een – door de ent-autoriteiten ontkende – zee van narigheden hebben ontketend.

Als we echt wakker worden, kunnen we de meeste narigheid terugdraaien. En ik zie gelukkig al veel jonge ouders deze heilzame weg inslaan.

#### Twee macho's

Toen ik al deze dingen had opgeschreven, wilde Jean Christophe echter een ander eerste hoofdstuk. Ook maakte hij gehakt van mijn laatste hoofdstuk en bovenal wilde hij veel meer voorbeelden.

Nu is elke vader trots op zijn kind en dus was dat even slikken. Twee macho's die als hertenbokken tegenover elkaar stonden, de rechter voorpoten driftig krabbend in de grond, de machtige geweien gebogen. Het ging nu om puur uithoudingsvermogen. Maar ja, ik mag dan een Dorpentocht van 135 kilometer hebben geschaatst, Jean Christophe heeft een Elfstedentocht van 210 kilometer op zijn naam staan. Hij won en ik ging zuchtend aan het werk.

Met stijgende verbazing dook ik vervolgens in mijn archief. Ik was een beetje vergeten hoeveel kinderen met soms jarenlange, vrij ernstige chronische klachten genazen met de hulp van tamelijk eenvoudige natuurgeneeskundige maatregelen.

Uiteindelijk voegde ik zeventig frappante ziekte-

geschiedenissen aan het manuscript toe. Jean Christophe was blij, ik vooral moe. Maar toen viel ik in handen van zijn vrouw Jesse. Aardig als ze is, dat viel niet mee. Ze vlooidde het hele manuscript nog eens door. In de kantlijn verschenen 321 onschuldig ogende opmerkingen...

- ‘Waar heb je dat vandaan?’ (Wat resulteerde in drie kwartier zoeken in acht kaartsystemen);
- ‘Ik wil hier veel meer over weten!’ (Anderhalf uur schrijven);
- ‘Behoud je waardigheid! Ik schrap dit!’ (Doelend op een hatelijke opmerking over een minister van Volksgezondheid);
- ‘Google zegt wat anders.’ (Het ergste soort opmerkingen – want wie kan tegen dit moderne orakel op?).

Nadat het uitgeverspaar me met zachte drang talloze plastische gezichts-, borst- en bilcorrecties had opgelegd, was het manuscript twee maal zo dik geworden. ‘Hè, hê’, zei ik tegen mijn vrouw. ‘Negen maanden extra zwoegen, maar nu zijn we er!’

Juich nooit te vroeg! De avond vóór het manuscript naar de drukker zou gaan met de naam: *Hoe houden we onze kinderen gezond?*, belde Jean Christophe me geschrokken op: ‘De boekhandels denken, gezien de titel, dat het een boek alleen voor artsen is; ze schrijven niet in.’ En: ‘De titel van je vorige boek (*U kunt meer dan u denkt*) was zo'n succes. Wat zullen we doen?’ Ik beloofde er een nachtje over te slapen.

De volgende morgen werd ik wakker met een herinnering aan een geliefde biologieleraar. De man had destijds een aardig boek geschreven, getiteld: *Wist u dat?* Toen dat goed liep, kondigde hij aan zijn volgende boek *Dat wist u nog niet* te zullen noemen; en de derde in de reeks: *Nu weet u bijna alles*.

Voor dag en dauw belde ik Jean Christophe: ‘Ik heb het!’ Ik zei: ‘Als mijn vorige titel *U kunt meer dan u denkt* zo'n succes was, noemen we dit: *U kunt nóg meer dan u denkt*.’

Omdat een vrouw het laatste woord toekomt, maakte Jesse ervan: *U weet veel meer dan u denkt*. Zo werd het boek na een wat moeilijke zwangerschap en een tangverlossing op 14 november 2013 dan toch in de Atheneum boekhandel in Haarlem feestelijk ten doop gehouden, en de trotse vader zag het met enige weemoed vertrekken. Je weet maar nooit hoe de wereld het zal ontvangen.

Wel dacht ik even aan het eerste boek over Dik Trom, over wie Diks vader steeds zei: ‘Het is een bijzonder kind en dat isse’. In dit geval zou ik ervan maken: ‘Dat is zij’. Want een boek over zwangerschap en vroege jeugd kan, uit eerbetoon aan alle moeders, niet anders zijn dan een meisje.

H. C. Moolenburgh

H. C. Moolenburgh – *U kunt veel meer dan u denkt. Wat u zelf kunt doen om uw kind gezond te houden* – Lemniscaat – ISBN: 9789047706069 | 2013 | euro 25,00 | Gebonden met leeslint, 470 p.

