



Leven
met
de handrem
eraf



Als ze achter de geraniums moet zitten, gaat ze dood, knipoogt Truus Hartsink (70). Voorlopig denkt ze er niet over om met pensioen te gaan. Ze sport fanatiek, kookt in het weekend uitgebreide Moermanproof menu's voor haar dierbaren en reist de hele wereld rond. Hoe blijft ze toch zo energiek? 'Alles draait om gezond eten, leven en doen.'

TEKST LINDA DE WAART BEELD GIJS VERSTEEG



Ze toont jong met haar helder twinkelende, lichtbruine ogen. En zo voelt ze zich ook. Hoewel Truus de pensioengerechtigde leeftijd al ruim gepasseerd is, werkt ze nog dik vier dagen per week. Vanavond gaat ze weer een paar uur sporten en straks wil ze nog even in de tuin werken. Reizen is haar grote passie. Ze vertelt enthousiast over Nepal, Marokko en Australië. Binnenkort is Truus van plan naar Nieuw-Zeeland te gaan. Ook over haar grote hobby, gezond koken volgens de Moermankeuken, raakt ze niet uitgepraat: "Ik hou ervan mijn gasten te verrassen. Wat ze bij mij te eten krijgen, vinden ze in geen enkel restaurant." Truus' energie lijkt onuitputtelijk. Maar dat is niet altijd zo geweest. Meerdere keren in haar leven was ze doodziek. Veel wil ze daar niet over kwijt: "Wat voorbij is, is

voorbij. Ik heb het geaccepteerd en achter me gelaten." Op verzoek vertelt ze er toch iets over. Begin jaren tachtig wordt haar baarmoeder verwijderd vanwege een snelgroeïende tumor. "Ik was 34", zegt ze. "Op die leeftijd is het extra ingrijpend. Ik had gelukkig al een dochter, maar meer kinderen krijgen zat er niet meer in. Ik ging door een rouwproces." Voor de standaard nabehandeling (chemotherapie) bedankt Truus. "In die tijd waren die kuren nog heftiger dan nu. Iets in me zei me dat het mijn dood zou worden als ik meeding in het protocol."

Eigenwijs

Het wordt haar niet in dank afgenomen. In een laatste poging haar over te halen zegt de arts: "Als u niet meewerkt, hoeft u niet terug te komen." Truus voelt zich ellendig na dat gesprek. "Toch hield ik voet bij stuk. Ik ben namelijk nogal eigenwijs", glimlacht ze. Dan, fel: "Maar het is wel ernstig. In mijn dagelijkse praktijk maak ik nog steeds mee dat mensen niet meer bij de specialist mogen komen als ze een bepaalde behandeling niet willen ondergaan. De deur wordt letterlijk dichtgegooid. Terwijl het zo belangrijk is dat iemand die via het complementaire circuit genezing probeert te vinden ook gecontroleerd wordt door een regulier

**'Als je voor iets
kiest waar je
niet achter staat,
genees je niet'**



Wie: Truus Hartsink (70)

Privé: kookgeek, reisfanaat, moeder van een dochter, woont in Breukelen.

Werk: voert vier dagen per week een drukke praktijk als natuurgeneeskundig therapeut. Zij schreef ook (kook) boeken, zoals *Meer variaties in de Moermankeuken*, *Keukenkruiden en specerijen*, *spiegels van ons wezen*. In samenwerking met André Schaap schreef ze de serie: *Vitaminen en mineralen, spiegels van de ziel*.

Diagnose & behandeling: 1981: vanwege een snelgroeiende tumor wordt Truus' baarmoeder verwijderd. Ze weigert de standaard nabehandeling (chemotherapie) en start Moermantherapie. Ze zoekt daarnaast naar de zin van haar ziek-zijn. Zo doet ze veel kennis op over de invloed van lichaam, geest en omgeving op een ziekteproces, waarmee ze aan de slag gaat. In 1994 krijgt Truus ontstekingen in haar buik. Er worden onrustige cellen gevonden en opnieuw volgt een zware operatie. Dankzij het Moermandieet en haar wilskracht staat Truus na zeven maanden op de toppen van de Himalaya.

Website: www.infokit.nl/truushartsink

arts. In het ziekenhuis kan bijvoorbeeld gekeken worden of een tumor daadwerkelijk vermindert, of niet. Een goede samenwerking zou een enorme toegevoegde waarde zijn voor mensen met een gezondheidsprobleem." Ze ziet wel dat er een verschuiving plaatsvindt richting die samenwerking. "Dat is positief. Maar het mag best wat sneller", vindt Truus. Ze wil mensen op het hart drukken te onthouden dat ze een keuze hebben. "Het is jouw lichaam en jouw leven. Je hebt altijd het recht 'ja' of 'nee' te zeggen. Ik ben er zelfs van overtuigd dat dat móet. Als je voor iets kiest waar je niet achter staat, genees je niet. Het geeft innerlijk protest waardoor een disbalans in je systeem ontstaat." Terug naar Truus, want heeft zij dan nooit getwijfeld? "Natuurlijk wel", geeft ze toe. "Iedere beslissing gaat gepaard met aarzeling. Het gaat erom dat je ondanks alles toch datgene doet wat het beste voelt."

Flauwe hap

Als ze gezond oud wil worden, kan ze niet kan blijven leven zoals ze op dat moment doet, weet Truus. Ze stopt met roken en zoekt naar complementaire methoden om haar gezondheid te vergroten. Zo stuit ze op MMV, toen nog Amnestie geheten. "Het nuchtere van Cornelis Moerman sprak me erg aan. Zijn theorie dat je alleen gezonde lichaamscellen kunt ontwikkelen wanneer je ze de stoffen geeft die ze nodig hebben, klopte gewoon." Truus wordt behandeld door Moermanarts Moolenburgh, die haar voedingssupplementen en het Moermandieet voorschrijft. Tegelijkertijd begint Truus te studeren. Ze wil meer

weten over de zin van ziek-zijn en komt tot het besef dat lichaam, geest en omgeving onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Truus: "Om te genezen is het nodig om op ieder niveau een balans te bereiken." Die zienswijze biedt perspectief en ze stort zich vol overgave op haar nieuwe leefwijze. Maar wat valt het dieet tegen! Ze trekt een vies gezicht: "Het had kraak noch smaak." Als fanatiek hobbykok neemt Truus geen genoegen met de flauwe hap. Ze gaat aan de slag met kruiden en specerijen en tovert binnen de Moermanrichtlijnen de



➤ lekkerste gerechten op tafel. Al snel heeft Truus een boekwerk vol recepten. Op advies van een vriend stuurt ze een aantal voorbeelden naar een uitgeverij. Dat resulteert in een van de eerste Moermankookboeken: 'Meer variaties in de Moermankeuken'. Kort daarna wordt Truus gevraagd recepten te schrijven voor het toenmalige ledenblad. Dat doet ze vijf jaar. Truus, strijdbaar: "Genieten speelt een belangrijke rol in een genezingsproces. Gezond en vooral lekker eten is dus essentieel en moet voor iedereen toegankelijk zijn." Dankzij haar verandert de Moermankeuken van gezond met weinig smaak, naar gezond met véél smaak.

Happy mens

Ook persoonlijk transformeert Truus. "Ik zag in wat werkelijk waarde voor me heeft", vertelt ze. Ze maakt radicale keuzes, zoals de beëindiging van haar huwelijk en de oprichting van een eigen praktijk in natuurgeneeskunde. Het is haar passie om anderen te helpen, zegt ze. "Ik weet uit eigen ervaring wat voor positieve omslag gezond leven, denken en doen teweeg kan brengen. Dat wil ik overbrengen op anderen." Het zijn keuzes die haar verrijken. "Het voelde goed om het heft in eigen handen te nemen, ik was geen slachtoffer meer. Ik ontdekte mijn diepere behoeftes en ging ernaar leven." Ze wordt een happy mens, zoals ze het zelf verwoordt. Ook reizen

draagt daaraan bij. Er zijn nog weinig plekjes in de wereld die ze niet heeft gezien. "Andere culturen ontdekken, volkeren ontmoeten, genieten van de schoonheid van de ongerepte natuur. Ik kan er geen genoeg van krijgen. Het verheldert mijn blik op de wereld en relativeert. Wat hebben we het goed in Nederland." Als Truus 47 is, wordt ze opnieuw ernstig ziek. Het littekenweefsel in haar buik is gaan ontsteken en er worden onrustige cellen gevonden. De operatie die volgt is zwaar. "Ik was twee maanden uit de roulatie en woog amper 47 kilo", vertelt ze. "Ik kon niets. Gelukkig heb ik veel lieve mensen om me heen die me toen geholpen hebben." Ze trekt de Moerman-touwtjes weer strakker aan en slikt extra voedingssupplementen. Ze dwingt zichzelf om van de bank te komen, iedere dag een stapje verder. En ze stelt zichzelf een doel: binnen een jaar wil ze de Himalaya beklimmen. "Ik was weer met de neus op de feiten gedrukt", zegt ze. "Ik had net zo goed dood kunnen zijn. Het is belangrijk om je dromen waar te maken. Niet morgen of overmorgen, maar nu."

Knapperig tijgerbolletje

Leven met de handrem eraf, noemt Truus het. "Wanneer je jezelf continu tegenhoudt, kost dat energie", zegt ze. "Doen wat je wilt, geeft energie." Met haar doel voor ogen knokt Truus zich weer terug naar haar oude, fitte zelf. En zelfs nog verder: na zeven maanden al staat ze op de toppen van de Himalaya. Genietend: "Het was adembenemend." Nu, ruim 22 jaar later, voelt Truus zich nog net zo bruisend en sprankelend als toen. Ze eet alleen nog vegetarisch en bedenkt nog wekelijks nieuwe smaaksensaties. Van Thaise curry met peper, gember en limoen, tot een Italiaanse pasta met salie, of een Hollandse aspergeschotel. Ze is en blijft nu eenmaal een lekkerbek, knipoogt ze. Jammer dat nog steeds hele volkstammen denken dat gezond eten synoniem is aan 'vies'. "Het is lastig om mensen van dat denkbeeld af te helpen", vertelt Truus. "Vaak leren ze het door ervaring. Zodra ze ondervinden wat echt gezonde voeding met hun lichaam doet, zijn ze om. Alles draait om gezond eten, leven en doen." Toch laat ze zich af en toe weleens verleiden tot iets ongezonds. "Ik ben verslaafd aan knapperige tijgerbolletjes en heel soms eet ik een patatje. Hoewel ik weet wat dat met me doet." Door de jaren heen heeft Truus namelijk een bijzondere fijngevoeligheid ontwikkeld. Ze voelt het wanneer voedsel wel of geen levenskracht bevat. "Als ik gezond en biologisch eet, ben ik de hele dag vrolijk en vitaal. Doe ik dat niet, dan

neemt mijn energie snel af en word ik moe." Ja, er waren zwarte bladzijden in haar levensboek, zegt Truus zacht. Maar dat heeft haar niet verbitterd. Ferm: "Ik zeg dankjewel tegen het leven. Het heeft me gemaakt tot wie ik ben en ik sta vierkant achter iedere keuze die ik heb gemaakt. Op deze manier zou ik minstens honderd willen worden!"

'Het is belangrijk om je dromen waar te maken. Niet morgen of overmorgen, maar nu'

