

BIOLOGISCH ONDERNEMER
RINEKE DIKINGA:



'ALLES WAT JE EET, MOET VOEDINGS- WAARDE HEBBEN'



‘Alles wat je eet moet honderd procent voedingswaarde hebben’, vindt Rineke Dijkstra (53). Een interview met deze orthomoleculair therapeut, bestseller auteur en biologisch ondernemer. ‘Mijn verhaal is zo simpel dat iedereen denkt: zie je wel, dat heb ik altijd al geweten.’

TEKST RINEKE WISMAN BEELD GIJS VERSTEEG

Op haar bureau in de praktijk ligt het boek ‘Wie de wereld nu echt voedt’ van Vandana Shiva. “Alsof iemand anders mijn gedachten op papier heeft gezet”, zegt ze. “Dat gevoel kreeg ik toen ik het las. De

boodschap is dat alleen duurzame landbouw de volksgezondheid én de aarde kan redden. “Het is een hoopvol boek”, vindt ze. “Ieder mens kan een steentje bijdragen. Met keuzes die je gezondheid dienen, draag je namelijk ook direct bij aan het behoud van de aarde.”

Dijkstra is een bekend gezicht voor mensen die graag gezond én lekker koken. De 53-jarige Groningse heeft een praktijk voor orthomoleculaire geneeskunde in Sellingeren - een dorp op de grens met Duitsland. Ze geniet bekendheid als schrijfster van vier informatieve (kook)boeken (zie kader). Wie kookt *à la Rineke* creëert met verse, onbewerkte ingrediënten heerlijke ‘smaaksensaties die de vitale lichaamsfuncties positief beïnvloeden’. Omdat tijdens consulten vaak de tijd tekort schoot om mensen diepgaand te informeren over voeding, startte Dijkstra met lezingen die de basis vormden voor het eerste boek.

Missie

Haar uitgangspunt is dat je voedsel honderd procent van waarde moet zijn voor je lichaam. “Stop alleen dingen in je mond mét voedingswaarde. En mijnd producten die belastend zijn voor je lichaam, zoals transvetten, bepaalde e-nummers, fructose, glucose, melk- en ei poeders. Als je lever steeds bezig is met het afbreken van stoffen die je niet kunt gebruiken, komen de taken van je lever die je goed doen voelen, zoals recycling en afbraak van hormonen en schadelijke stoffen, op de tweede plaats.”

Haar missie: “Mensen informeren over eerlijke, onbewerkte voeding. Weten wat eten voor je doet, helpt

om gezonde keuzes te maken.” Haar boeken vormen een schat aan informatie met een praktische vertaling naar tientallen recepten, zoals een incaburger ‘meer plantaardige eiwitten in tijden van stress’, een witlofsalade ‘koningsmaal voor je lever’ of sperziebonenstoof ‘heerlijke aandacht voor je bloedsuikerspiegel’. “Over voeding wordt een hoop onzin beweerd. Ik maak het inzichtelijk en simpel. Tijdens lezingen zeg ik vaak: als je zelf een klein beetje snapt, hoef je ook niet meer alles te geloven.”

Regie

“Bij het gros van de westerse mensen crasht de bloedsuikerspiegel meerdere keren per dag, is het aandeel oxidatieve stress in het bloed veel te hoog en de PH-waarde van het lichaam voortdurend uit balans. Die continue ontregelingen kosten veel energie. Het lichaam streeft van nature naar evenwicht, homeostase. Als je niet meer eindeloos je energie aan onnodige ontregelingen verliest, houd je energie over. Juist, en ook als je chronisch ziek bent.”

Haar boodschap komt aan. Hoewel Dijkstra geen schrijfster is, benadrukt ze zelf, zijn van haar boeken inmiddels ruim 125.000 exemplaren verkocht. “Ik denk dat mijn verhaal zo simpel is dat iedereen denkt: zie je wel, ergens heb ik dat altijd al wel geweten.” En: “Kennelijk heb ik zo’n universele smaak dat het gros van de mensen het lekker vindt.” Een verandering van eetgewoonten is ingrijpend, weet ze. “Het moet daarom lekkerder zijn dan je gewend was, anders houd je het niet vol. Met kruiden en specerijen, en een beetje uitproberen, ervaren veel mensen dat zelf koken aardig wat lekkerder is dan een pakje met glutamaat.”

“Door zelf te koken, krijg je de regie terug. Met wat je in je mond stopt, kun je je gezondheid beïnvloeden. Dat hoor ik van mensen terug en dat vind ik zó’n opsteker. Uit de literatuur blijkt dat een derde van het resultaat van *elke* behandeling gebaseerd is op placebo: een positief effect dat optreedt door vertrouwen in de heilzame werking. Een regulier arts kan zeggen: ‘Dat is flauwekul’. Maar dit geldt voor elke behandeling en ik zie niet in waarom je daar geen gebruik van zou maken. Als iemand gelooft in de behandeling, is een derde van de therapie al in goede banen geleid.”

Jeugdreuma

“Toen mijn zusje vijf jaar oud was, kreeg ze reuma. Mijn moeder, hoofdverpleegkundige in een ziekenhuis, ging met haar naar een natuurgeneeskundige arts. In het zeewier dat hij voorschreef, stikte ze bijna, zo vies vond ze het. Maar mijn moeder piekerde er niet over om ontstekingsremmers te halen bij een re-

BIOGRAFIE

Wie: Rineke Dijkstra (1963)

Privé: Getrouwd met Jan Dommerholt, ex-boswachter. Woont in Sellingen (in de Cittaslow gemeente Vlagtwedde) met Kooikerhondje Tanka, poes Pippi, vier schapen, elf kippen, vijftien parkieten en een konijn.

Werk: Direct na het vwo carrière bij een landelijk uitzendbureau. Begint op 33^e met zesjarige studie Natuurgeneeskunde & Homeopathie orthomoleculaire gevolgd door studie Psycho Neuro Immunologie (PNI). Heeft eigen praktijk in Sellingen. Schreef vier boeken: *Weetjes over (h)eerlijk eten* (2011), *Weten van (h)eerlijk eten* (2013), *Weetjes over (h)eerlijk eten* (2014) en *Alles draait om je hormonen – het is maar dat je het (w)eeet* (2016). Haar eerste boek is in het Duits vertaald. De eerste twee boeken zijn ook verkrijgbaar als luisterboek.

Dijkstra heeft sinds 2014 een eigen lijn (*à la Rineke*) met producten die voor honderd procent uit voedingsstof bestaan. Ze is initiatiefnemer van een project *(h)eerlijk Westerwolds land* waarbij uitgeputte landbouwgrond wordt getransformeerd naar een gezonde bodem.

www.rinekedijkstra.nl



‘Als je zelf een klein beetje snapt, hoef je niet meer alles te geloven’

gulier arts. Het moest in de basis worden opgelost, was haar overtuiging.”

Of haar zus opknapte? “Ja”, klinkt het opgeruimd.

“Ja. De reuma verdween.”

“We woonden op het platteland in Groningen: grote tuin, paarden, kippen. Mijn moeder had een moestuin en maakte zelfs haar eigen yoghurt en roomboter. Van mijn vader kreeg ik de liefde voor dieren mee. Onze achterbuurman was boer. Uit school ging ik daar meteen naar toe: vanaf mijn 13^e mocht ik op de trekker rijden.”

“Toen ik klaar was met het vwo was de vraag: wil je je paard houden of studeren? Ik koos voor mijn paard en ging aan de slag bij een groot uitzendbureau.” Na een carrière van dertien jaar als account- en vestigingsmanager werd ze wakker geschud tijdens een trainingsdag. “Je moest visualiseren hoe je je leven had voorgesteld als kind, en hoe dat er nu uitzag. Ik ben weggelopen, in de auto gestapt, ging thuis in bed liggen en kwam er de volgende dag niet meer uit. Ik kon niet meer lopen. Mijn lijf trapte op de rem.”

“Na anderhalf jaar kroop ik nog met mijn neus over de grond door de pijn in mijn rug. Het uitzendbureau wilde me de WAO insturen. Via via kwam ik bij een natuurgeneeskundige terecht die zei: ‘Jouw rugprobleem is eigenlijk een darmprobleem.’ Ik at zoals de gemiddelde westerse mens: met pakjes en zakjes, veel witmeelproducten, zelden groente, haastig. Met andere eetgewoonten verdwenen de klachten binnen een week. Daarna belde ik de natuurgeneeskundige op: ‘Misschien een domme vraag, maar: hoe word je wat jij bent?’” Ze zegde haar baan op, verkocht haar aandelen, en begon aan een studie Natuurgeneeskunde & Homeopathie met een bijbaan in een reformwinkel. “Ik verdiende nog geen tiende van mijn eerdere loon, maar had de tijd van mijn leven.” Een twinkeling in haar ogen.

Extremen

Naast boeken heeft Dijkstra ook een eigen productlijn. Gedroogde, biologische voedingsmiddelen met honderd procent voedingswaarde. “Aan





biologische fabrieksvoeding worden steeds vaker stoffen zonder voedingswaarde toegevoegd, zoals glucosefructose, melkpoeder, gluten, vulmiddelen." De eigen producten zijn een bewijs dat het ook anders kan. "Je kunt zelfs een instant soep maken die honderd procent bijdraagt aan jouw energievoorziening." Altijd handig om in huis te hebben, hoewel zelf koken uiteraard de voorkeur geniet. "Bij elke maaltijd denk ik: 'Wat een weelde! Wat een feest om iets lekkers in je mond te kunnen stoppen. In de keuken zijn is voor mij ook een feest; ik kan me creatief uitleven." "Vorige week zei iemand: vind je het niet een ramp dat mensen niet eten zoals jij beschrijft? Nee, ieder mens maakt zijn eigen keuzes. Wat ik verdrietig vind is dat zieke mensen achteraf zeggen: had ik dit maar eerder geweten." Ze vindt het jammer dat discussies over voeding en gezondheid altijd in extremen verzanden. "In het publieke debat ontbreekt vaak de nuance. Alle onderwerpen zijn gepolariseerd. Ben je voor de agro-industrie? Dan lach je om de ecologische manier van voedsel verbouwen. Het grote verband dat alles met alles samenhangt raakt hierdoor onder tafel." "Wat wij voor waar aannemen, is waarover consensus is bereikt dat het de waarheid is. Zoals dat de reguliere geneeskunde alleen kan genezen en dat de agro-industrie ons moet redden van de hongersnood. Hoe kan het dat we met z'n allen geloven wat er de afgelopen jaren aan wetenschap is geproduceerd, en dat we neerkijken op empirische kennis en informatie uit overlevering van honderden tot duizen-

den jaren oud? Waarom niet het goede van vroeger integreren in het heden? Dat zou pas vooruitgang zijn!"

Vruchtbare aarde

"Eigenlijk kan je voeding alleen maar zien in de context van het grote geheel: de aarde", vertelt ze, terugkomend op het boek van Vandana Shiva op haar bureau. "Voeding is een economisch product geworden. De bijdrage van voeding aan de gezondheid is van ondergeschikt belang." De focus in de agro-industrie op de kwantiteit - steeds dezelfde gewassen, kunstmest en bestrijdingsmiddelen - putten de bodem uit. "Als we op deze voet doorgaan, is er straks dertig procent minder eten om de wereld te voeden. Ondertussen hebben 5,3 miljoen Nederlanders een chronische ziekte." "Het klinkt soms of het allemaal goed komt als mensen maar groente en fruit gaan eten, maar dat is niet zo. Gezond eten komt van een gezonde bodem. Die vruchtbare bodem kan georganiseerd worden, maar dan moeten wij de boer daarvoor een prijs betalen waar hij van kan leven. Daar zit het grootste probleem." Om haar woorden kracht bij te zetten, investeerde Dijinga de opbrengst van haar boeken in een stuk vervuilde landbouwgrond van 2,4 hectare achter haar huis dat jarenlang op de hierboven beschreven wijze gebruikt werd. De grond is uitgeput en vervuild met residuen. Dijinga wil de grond vitaliseren, de houtwallen opnieuw inrichten, met veel dierenleven en een microklimaat voor de insecten. Over twee jaar zaait ze er duurzame plantaardige eiwit- en omega-3 gewassen. Een educatief project voor 'bijen, boeren, bodem

en ons bord' dat de boer in ieder mens doet ontwaken. "Zodat ze denken: 'Ik ga op mijn vierkante meters of in mijn eigen vensterbank ook zelf groentes kweken. En veel meer duurzame producten in mijn winkelmandje leggen."

Met het project wil ze net als met haar producten ook een signaal afgeven. "Jongens, het kan! Je kunt een dode bodem op korte termijn weer vruchtbaar maken. Als de bodem weer leeft, krijgt het eten vanzelf ook weer meer voedingswaarde. Iedereen kan daaraan bijdragen. Iedere maaltijd die meer voedingsstoffen bevat dan je had, is levenskrachtiger voor jou en voor de aarde. Elk stukje is een stukje, het maakt wel degelijk uit."

20% KORTING BIJ DE WEBSHOP A LA RINEKE

SPECIALE ACTIE VOOR LEDEN!

Oliën, vetten, muesli's, kruiden, specerijen, broodbakmixen, vitaminen- en mineralenpreparaten, boeken. Als lid van MMV ontvangt u tot 1 maart 20 procent korting op alle producten in de webshop van Rineke Dijinga.

Hoe werkt het?

1. Ga naar www.alarineke.nl
2. Plaats de producten die je wilt bestellen in je winkelwagen.
3. Voer tijdens het afrekenen de volgende kortingscode in: moerman
4. U ontvangt 20 procent korting op uw volledige bestelling (exclusief artikelen die al zijn afgeprijsd).

