

GESPOT kruiden

Werken met ingrediënten uit de natuur

Altijd al een kruidenvrouwetje of -mannetje willen worden? Of gewoon wat meer willen weten van alle goede dingen die de natuur te bieden heeft? Dan is het nieuwe boek 'Kruiden' van Joke Custers een goed begin.

Want al die huis-, tuinen-keukenmiddeltjes van onze grootmoeders en voorvaderen uit een verder verleden waren vaak zo gek nog niet. We zijn gewend dat er tegenwoordig voor alles wel een pilletje van de farmaceutische industrie verkrijgen is, maar het



vinden zijn. Met dit boek leer je niet alleen allerlei planten en kruiden herkennen, maar ook hoe eenvoudig het is om met behulp van azijn, alcohol, water of olie van alles te maken waar je lijf blij mee is. Je hebt geen ingewikkelde apparatuur nodig om een kruidenextract, een siroop, tinctuur, verzorgingscrème, hoestdrankje of middelje tegen blaasontsteking te maken.

zal menigen verrassen hoeveel geneeskrachtige en verzorgende 'producten' er in de natuur te

Hanneke van den Berg
Joke Custers: 'Kruiden'. Uitg. Lannoo, €29,99.

KORT NIEUWS tanden

Koffie en wijn dragen ook bij aan verkleuring

Een mok koffie op de vroege ochtend of een goed glas wijn bij het diner; we drinken dit bijna allemaal. Maar klopt het dat het drinken van deze lekkernijen gepaard gaat met verkleuring van je tanden?

Maryam Nourouzi (34) is mondhygiënist bij Verwijspraktijk voor tandheelkunde in Amsterdam en legt uit dat tannineverschillen oorzaken heeft.

„Er zijn twee soorten verkleuringen: inwendige verkleuringen hebben te maken met de opbouw van de tanden en kiezen en zijn deels erfelijk bepaald. Die bepalen de standaardkleur van je tanden en hoe snel die verandert. Er zijn ook uitwendige verkleuringen die ontstaan door eten of drinken van bepaalde producten.”

„Het klopt dat koffie en wijn aanslag op de tanden veroorzaken”, zegt Maryam. „Deze dranken bevatten de stof tannine die verkleuring veroorzaakt. Tannines vind je verder ook in thee, chocolade en dropjes. Als je de dagelijkse plak niet van je tanden poetst, ontstaat er tandsteen. Dat heeft een ruw oppervlak waar de tannines makkelijker aan hechten, waardoor je tanden dus sneller verkleuren.”



Witte tanden willen we allemaal. FOTO GETTY IMAGES

Deels is opbouw van het gebit erfelijk bepaald

Gelukkig kun je zelf de aanslag voorkomen door goed elektrisch te poetsen. „Hierdoor verwijder je plak en voorkom je tandsteen. Er zal dan minder snel aanslag en dus verkleuring ontstaan. Ook een bezoek aan de tandarts en/of mondhygiënist is geen overbodige luxe.”

VEGANISME

Aan de kerstdis met een veganist, o jee?

Een veganist aan de kerstdis. Hoe ziet dat er uit? Zit deze persoon zielig in een hoekje aan een wortel te knagen om daarna wat hummus op een cracker te smeren? Nee joh, natuurlijk niet.

gasten vegan eten voorzetten, zonder dat ze ook maar één moment vlees of vis zullen missen. Denk als voorgerecht maar eens aan een bietencarpaccio met pistachepesto, als hoofdgerecht aan een bloemkool in bladerdeeg en als dessert aan een meringuetart met amandel en bramen (bron: www.ah.nl). De meesten zullen er hun vingers bij aflikken. En die verstokte kalkoenliefhebber dan? Daar kun je dan gewoon een lekkere kalkoenrollade voor braden.

Probeer het maar eens en draai de rollen gewoon om: iedereen aan de vegan kerstdis en wat extra's voor de liefhebber van vlees en vis. Zo is iedereen blij. Vooral al die dieren die dan lekker door de sneeuw kunnen blijven banjeren en niet op je bord belanden. En nee, niets moet. Je kunt de vegan gasten altijd nog vragen zelf wat lekkers mee te nemen. Maar dat is wel minder gezellig, toch?

Hanneke van den Berg



Er is al niets raars meer aan om een vegetariër aan tafel te hebben met kerstmis. Die eet geen vlees (en vaak geen vis). Simpel. Daar hebben we wel mee om leren gaan. Maar een veganist? Waar moet je dan allemaal rekening mee houden? Gewoon: even opletten met zuivelproducten. En dat is helemaal niet moeilijk. Zou je doorgaans een bakje crème fraîche door een saus heen roeren? Gebruik gewoon sojaroomb. Ben je bang dat de smaak dan toch anders zal zijn? Giet voor het toevoegen van de crème fraîche gewoon een deel van de saus in een ander pannetje en voeg daar dan wat sojaroomb door. Maar zelfs als je geen zin hebt om met teveel pannen in de weer te zijn, hoeft het helemaal nog niet lastig te zijn om de veganist iets lekkers voor te schotelen. Sterker nog: je kunt gemakkelijk al je

INTERVIEW Een ode aan palliatieve zorg

Laatste levensfase is soms de mooiste

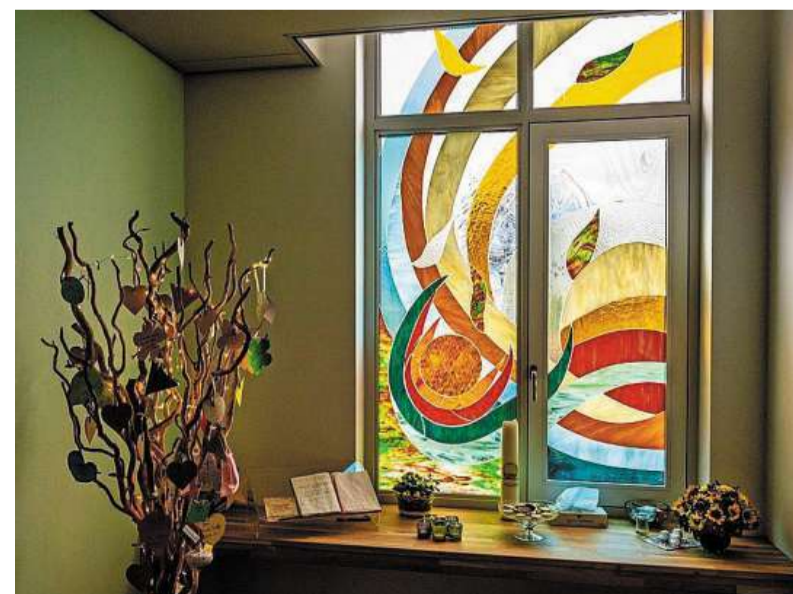
De dood. Het is een onderwerp waar we niet makkelijk over praten. Het is in feite nog steeds een taboe, zegt Christiaan Rhodius. De Amsterdammer, als specialist ouderengeneeskunde verbonden aan Hospice Bardo in Hoofddorp, wil met zijn boek 'Omdat we leven, met zicht op het einde' het gesprek over het onvermijdelijke einde op gang helpen.

De bundel, een verzameling blogs die Rhodius (44) sinds 2016 schreef over zijn ervaringen als arts in het hospice en het Spaarne Gasthuis, verschijnt ter ere van het 20-jarig bestaan van Bardo. Daarnaast is het boek een persoonlijk eerbetoon aan de palliatieve zorg, 'de zorg voor het leven als de dood onvermijdelijk is'.

„Dit is het boeiendste vak dat er is”, vindt de arts. „Dit raakt alles. Ik mag slim nadenken over welke medicijnen ik in mag vullen en ik mag ook oog hebben voor de mens en de psychologie achter de mens.”

Rhodius vertelt in zijn blogs over bijzondere ontmoetingen en gesprekken met ongeneeslijk zieke patiënten en hun dierbaren. Over de stiltes en de angsten, maar ook over momenten van puur geluk en verbondenheid. Op elke blog volgt een reflectie door professionals, vrijwilligers of nabestaanden.

„Ik kreeg een patiënt op mijn spreekuur. Zij was in tranen, schoot van hot naar her, had allerlei zorgen”, blikt Rhodius terug op de totstandkoming van zijn eerste



Hospice Bardo is vernoemd naar de vier levensfasen in het boeddhisme.



Christian Rhodius schreef een boek over zijn ervaringen in de palliatieve zorg.

blog. „Ze was bang voor hoge bloeddruk, haar poes was ziek, haar dochter was op vakantie, de magnetron kapot. Ik zei: 'Weet je wat, er zit zoveel emotie in jou, ik schrijf gewoon alles op wat jij noemt'. Gaandeweg het gesprek werd ze rustiger en ze ging opgewekt naar buiten. Het enige wat ik heb gedaan was luisteren en opschrijven wat haar dwars zat.”

Geluisterd

„Twee weken later werd ze opgenomen in Bardo en zei ze: 'Wat hadden we een mooi gesprek en wat heeft dat mij goed gedaan. Je bent de eerste dokter die én naar mij geluisterd heeft en mijn zorgen blijkbaar ook zo belangrijk vond dat je het hebt opgenomen in mijn medisch dossier, zodat iedereen kon lezen dat ik daarmee zat'. Dat opende mijn ogen. Zaken die voor dokters ogenschijnlijk niet zo essentieel zijn, bleken voor deze patiënt heel belangrijk. De patiënt werd mijn leermeester. Daar heb ik een blog van gemaakt. Zo is het begonnen. In elk blogje zit iets wat ik heb geleerd van een patiënt.”

Volgens het Tibetaans boeddhisme kan ons bestaan worden opgedeeld in vier realiteiten, die bardo's worden genoemd. De bardo van het sterven duurt vanaf het begin van het stervensproces tot het ophouden van de 'innerlijke adem'. (Uit de reflectie: Tussen leven en sterven)

„Tijdens mijn medicijnenstudie werkte ik als vrijwilliger in hospice Kuria in Amsterdam. Ik vond dat zo bijzonder, dat ik me ben gaan specialiseren in de palliatieve zorg. Het viel mij op dat in veel situaties mensen in hun laatste levensfase

„ In elk blogje zit iets wat ik heb geleerd van een patiënt ”

niet de zorg kregen die ze verdienen. Waarom zou je doorgaan met nutteloze behandelingen, als deze persoon al weet dat hij doodgaat en eigenlijk zo min mogelijk in het ziekenhuis wil zijn? Hij wil liever zijn huis opruimen, nog een keer naar Artis gaan, de hond uitlaten. Niet in een ziekenhuis doodgaan, maar in een hospice. Als arts vind ik het belangrijk om eerder het gesprek met elkaar aan te gaan over wat nu écht van toegevoegde waarde is in de laatste levensfase.”

„In de palliatieve zorg is in twintig jaar tijd veel ten goede veranderd. Patiënten en huisartsen praten eerder over situaties als: stel dat je ziek wordt, zou je naar de intensive care willen? Dat gesprek voer ik ook met mijn ouders. Je kunt er beter nu over praten dan op het moment dat je er voor komt te staan.”

Palliatieve zorg bleek veel breder dan stervensbegeleiding, het was ook levensbegeleiding. (Uit het blog 'Wegen')

„Hoe geef je vorm aan het leven tot het moment daar is dat je er niet meer bent? Daarin zit de levensbegeleiding. Hoe ga je bijvoorbeeld om met mensen die niet met jou het gesprek durven aan te gaan? Of als je er zelf niet over durft te praten, omdat je geen slapende honden wil wakker maken? Terwijl je juist als je ziek bent en dus beperkt wordt, de hulp van anderen nodig hebt.”

„Ik hoop dat dit boekje mensen kan helpen het gesprek te voeren over lastige onderwerpen als de dood. Een nabestaande die dit boek heeft gelezen, belde mij op en zei: 'Wat had ik dit boekje graag gelezen voordat mijn zus ziek werd,

dan had ik veel makkelijker het gesprek met haar kunnen voeren over de dingen die echt belangrijk zijn'. Het gesprek over leven en dood wordt makkelijker als je leest over ervaringen van andere mensen.”

De huiskamer van Bardo zit vol. De piano speelt en we zingen uit volle borst. Jörgen zit in een rolstoel aan tafel. Iris zit naast hem en filmt met haar telefoon. Roan en Tatum zitten bij Sint op schoot. Tatum is bijgepraat over de Sint, maar Roan gelooft nog volop. 'Hoe wist je dat ik hier zou zijn?' vraagt hij. 'Dat soort dingen weet ik gewoon,' zegt Sint. 'En die mijter dan, hoe kom je daaraan?' 'Daar heb ik de mijter-piet voor.' 'Kom je zo naar kamertje vier? Daar woont mijn papa.' 'Dat zal ik zeker doen.' 'Wat heb ik genoten van Sinterklaas,' zegt Jörgen. 'Bardo brengt leven terug in mijn leven. (Uit 'Kussen')

„Op het moment dat we de klachten met medicijnen zo goed onder de knie weten te krijgen, dat iemand in staat is om te sjoelen met zijn kinderen, dan hebben we het leven terug. Dood is onderdeel van het leven; als we met die blik kunnen kijken, dan valt er heel veel te leven in een hospice. Natuurlijk maak ik als arts moeilijke momenten mee, lig ik er soms wakker van.”

„Maar de dankbaarheid van een jonge vader die zegt dat hij in Bardo zijn leven terug heeft gekregen, daar kan ik nog steeds opteren. Of de kinderen die zeggen dat ze zich nog nooit zo verbonden hebben gevoeld met hun ouder als in de laatste weken.”

Jacco van Oostveen

FOTO'S UNITED PHOTOS/TOUSSAINT KLUITERS

Boek

Christiaan Rhodius: 'Omdat we leven, met zicht op het einde'. Uitg. Lucht, €20.

