

Urinetherapie

Plas jezelf gezond

Coen van der Kroon

Inleiding

Kunnen we urine gebruiken om onze gezondheid te ondersteunen? Het gebruik van urine is zo oud als de mens zelf. Dat geldt voor de geschiedenis, maar ook voor ieder mens als individu. Zo zijn er voorbeelden van dieren, en met name apen, die hun eigen urine gebruiken, alsook voorbeelden uit de gehele geschiedenis op verschillende plaatsen ter wereld waaruit het gebruik van urine naar voren komt. Maar het is ook nog eens zo dat ieder van ons is opgegroeid in de baarmoeder, waar het vruchtwater vooral bestaat uit urine – we plassen het uit en nemen het weer tot ons. Een van de redenen dat babyhuidjes zo zacht en perfect zijn, is te vinden in de urine in het vruchtwater. Dus ook in die zin is het gebruik van urine zo oud als wij zelf!

Vaak maken mensen er een ‘big deal’ van: urine zou vies zijn en het zou pervers zijn iets wat het lichaam uitscheidt weer in te nemen of te hergebruiken. De waarheid van de natuur is dat dergelijke cycli van hergebruik diezelfde natuur altijd in beweging houden. Binnen ons lichaam worden vele weefsels en vloeistoffen voortdurend hergebruikt. Er bestaan zogenaamde ‘feedback loops’ in ons lichaam die er juist toe bijdragen dat een eventueel verstoord evenwicht weer hersteld kan worden. Die processen vormen een deel van de ‘onbewuste’ intelligentie waar ons complexe organisme op draait. In de Indiase gezondheidsleer ayurveda wordt wel gezegd dat ons lichaam aangestuurd wordt door onze ‘ziel’, een reflectie van de alwetendheid in het universum – van nature in staat om levensondersteunend evenwicht in stand te houden.

Gebruik van urine als middel om de gezondheid te ondersteunen is niets anders dan de voortzetting of uitbreiding van een proces dat in het lichaam al bekend is. En dat door het lichaam in de baarmoeder ook al actief in die vorm gebruikt werd om het lichaam op te bouwen. Waarom die intelligentie niet ook daarna nog actief gebruiken? Urine is niets anders dan een 'substantie', zoals er tal van substanties zijn die we zonder veel omhaal gebruiken, innemen of op onze huid aanbrengen. Daar komt nog bij dat urine een schone substantie is: in normale conditie is urine een steriele substantie, en daarmee uitermate bruikbaar in veel omstandigheden. Zo hebben soldaten het vaak gebruikt om 'in het veld' effectief verwondingen te ontsmetten en schoon te maken, als er geen andere middelen voorhanden waren. Dat gebruik gaat terug op een heel oude gewoonte om urine te gebruiken als middel om wondjes schoon te maken. Bovendien blijkt urine ook nog eens actief te kunnen bijdragen aan herstel van de weefsels bij een verwonding.

In die context ben ook ikzelf met het gebruik van urine in aanraking gekomen: ik had in India een ernstige voetwond en ontsteking opgelopen, nadat er een stuk rots op mijn voet was gevallen. Een teen was tot op het bot beschadigd. Conventionele behandelmethoden – antiseptische middelen van verschillende aard en vakkundige verbinding met verband – hielpen niet en de wond en ontsteking werden steeds erger. Uiteindelijk begon weefsel aan de betreffende teen zwart te worden, en de pijn was bijna ondraaglijk. Ik was ergens in de bergen, ver van de bewoonde wereld, en zat dus met een flink probleem, aan mijn teen en in mijn hoofd! Totdat iemand mij aanraadde mijn eigen urine te gebruiken om de wond schoon te maken en de teen in een doek – gedrenkt in mijn eigen urine – in te wikkelen. Vanaf dat moment ging het bergopwaarts: de pijn werd al snel minder, de zwelling nam af, en de ontsteking verminderde eveneens. Binnen een paar dagen waren de dode weefsels van de wond gevallen en daaronder kwam een prachtige, nieuwe roze huid tevoorschijn. Als van een baby! Dat was mijn eerste overtuigende ervaring met de uitwendige geneeskracht van urine.

Toen ik naar aanleiding van die ervaring op zoektocht ging naar ervaringen van andere mensen met het gebruik van urine, stuitte ik al snel op vele berichten – schriftelijk en mondeling – die de nuttige werking van urine leken te bevestigen, vanuit zeer verschillende perspectieven. Alle verhalen kwamen samen onder de noemer van wat inmiddels door veel mensen als ‘urinetherapie’ werd aangeduid: het gebruik van urine – uitwendig, maar ook inwendig – als geneesmiddel. Die urinetherapie leek terug te gaan op overal ter wereld al lang bestaande methoden om met urine de gezondheid te ondersteunen. Meestal was dat gebruik zeer praktisch van aard, om lichamelijke klachten te behandelen. Maar verwijzingen naar het gebruik van urine zijn ook terug te vinden in oude yogateksten, waar het bovendien – in een specifieke vorm – wordt verbonden aan een verhoogd gevoel van welbevinden en geluk, in connectie met meditatie en spirituele discipline.

In dit boekje zal vooral het uitwendig gebruik van urine bij lichamelijke klachten aan de orde komen, maar daarbij kan niet voorbij worden gegaan aan de andere aspecten die aan het gebruik van urine zijn verbonden. Ook het inwendig gebruik van urine zal aan de orde komen, deels als een geschiedkundig, beschouwend en inspirerend onderdeel van het verhaal van deze ‘gulden vloeistof’. We zullen ingaan op waar en hoe urine overal ter wereld werd en wordt gebruikt, omdat dat zo veel interessante, leuke en intrigerende verhalen met zich meebrengt. En die verhalen dienen vooral ter inspiratie, en soms ook tot vermaak! De nadruk van dit boekje in praktische zin ligt, zoals gezegd, bij het uitwendig gebruik van urine, ook omdat dit voor iedereen op een relatief veilige wijze binnen handbereik ligt. Voor de praktijk van inwendig gebruik van urine verwijzen we naar overige literatuur over urinetherapie, met daarbij het advies ook altijd een natuurgeneeskundige of arts – bekend met deze methode – te raadplegen alvorens daar zelf iets mee te gaan doen.

In dit boekje zult u, wanneer u al bekend bent met urinetherapie, wellicht een aantal bekende feiten tegenkomen. Wanneer dit uw eerste kennismaking met urinetherapie is, zult u misschien nog moeite hebben met het idee urine te kunnen gebruiken ter ondersteuning van uw gezondheid. Het is dan goed uzelf stap voor stap met de urinetherapie bekend te maken. Juist dan vormt het uitwendig gebruik van urine een prima startpunt: bij uw huidverzorging, schaaf- en snijwondjes, brandneteljeuk of insectenbeten, of bij andere huidproblemen. De ervaring zal u leren dat urine daarbij helpt, wat de deur zou kunnen openen naar het uitwendig gebruik van urine!

Een woord van dank bij de totstandkoming van dit boekje gaat naar de natuur. Werkelijke geneeskracht ligt in de natuur en haar principes verscholen. Urine belichaamt een deel van die natuur. Urinetherapie komt het best tot haar recht in de context van een natuurgeneeskundige behandeling en een natuurlijke levenswijze. Met urinetherapie bewijzen we onszelf een dienst én we geven blijk van respect voor moeder natuur.

U zult bij het lezen van dit boek wellicht telkens weer verbaasd staan over hoe dicht bij huis de hulpmiddelen voor onze genezing te vinden zijn: van medicinale kruiden bij u uit de achtertuin tot de urine in uw eigen blaas en inspiratie uit uw eigen 'innerlijke bron'. Ik heb zelf altijd een voorkeur voor dingen en methoden die eenvoudig en simpel zijn, dat past het meest bij de natuurlijke gang van zaken, en ik heb mij bij het schrijven van dit boek door deze voorkeur laten leiden. Ik hoop op deze manier wat meer gezondheid en genezing binnen uw handbereik te brengen. Natuurlijk zijn er vandaag de dag nog veel andere natuurlijke methoden beschikbaar: aan u om die verder te onderzoeken. Verder is het soms gewoon nodig om u door een arts, al of niet in het ziekenhuis, te laten onderzoeken en behandelen. Gebruik uw gezond verstand bij de keuzes die u maakt.

1. Wetenswaardigheden over urine en urinetherapie

Een oude methode nieuw leven ingeblazen

Het gebruik van urine als geneesmiddel is een remedie die vroeger in welhaast iedere cultuur bekend was en op meer of minder grote schaal werd toegepast. In de laatste eeuwen verdween urinetherapie een beetje uit het gezichtsveld. Toch werd het door veel mensen nog toegepast, zij het dat men er vaak niet zo openlijk over sprak. De laatste tijd komt daar verandering in. De interesse voor urinetherapie, een aloude natuurgeneeswijze, is de laatste jaren wereldwijd enorm toegenomen. Er is dus sprake van een ware opleving van deze volksgeneesmethode en niet zonder reden: keer op keer toont urine zich een wonderbaarlijk effectief middel bij tal van aandoeningen, van wintertenen en eczeem tot astma en kanker.

Iets wat daarbij bovendien opvalt, is de veelzijdigheid van de toepassingsmogelijkheden. Er zijn mensen die voornamelijk met de inwendige en uitwendige toepassing van ‘urine puur’ werken. Inwendig gebruik kan variëren van een glaasje ochtendurine tot een urineklysma of vasten op urine en water. Andere mensen gebruiken urinetherapie in de vorm van een paar druppels urine onder de tong, een homeopathische urinepotentie of een injectie met gefilterde urine. Uitwendig gebruik kan uiteenlopen van een lichaamsmassage met oude urine tot pakkingen uit urine en klei en van het gebruik van urine tegen haaruitval tot het gebruik van urine bij snij-, schaaf- en brandwonden. Dit uitwendige gebruik van urine bij wondjes is door iedereen makkelijk uit te proberen, ook als het drinken van urine nog ver weg staat. Er zijn overigens al langere tijd artsen en therapeuten die zich specialiseren in het gebruik van urine puur, urine-injecties of homeopathische potenties van urine. Op al deze gebieden zijn de berichten positief en hoopgevend: de resultaten zijn goed en er wordt steeds meer – ook door reguliere artsen – over ervaringen en praktijk gepubliceerd. In dit boek zullen we vooral ingaan op het uitwendig gebruik van urine.

De overwinning van een taboe

Ondanks de toenemende belangstelling voor urinetherapie en de zeer enthousiaste verhalen van gebruikers, blijft ook de weerstand tegen de therapie groot. En dat is niet verwonderlijk. Urine, en dus

ook urinetherapie, is verbonden met algemene opvattingen die behoren tot het rijk der taboes. We hebben bijna allemaal geleerd dat urine vies is, dat het een afvalstof is, giftig enzovoorts. Al deze ideeën over urine zijn echter onjuist, maar wat jarenlang aangeleerd is kunnen we vaak niet zomaar achter ons laten.

Bovendien heeft urine te maken met het gebied dat zich ‘onder de navel’ bevindt en dat is in zijn geheel getaboeïiseerd geraakt. Dat geldt in zekere mate ook voor het lichaam zelf, dat onder invloed van de kerk als een bron van kwaad werd afgedaan.

Het is overigens juist deze – deels psychologische – barrière die urinetherapie nog een extra bijzondere dimensie geeft. Enerzijds is het niet een methode waar iedereen met plezier aan zal beginnen, maar anderzijds biedt het een uitdaging aan de gebruiker om ook op emotioneel en mentaal gebied een confrontatie met zichzelf aan te gaan. En hoewel er op dit gebied qua urinetherapie nog niet veel onderzoek is gedaan, is het wel duidelijk dat een dergelijke confrontatie met zichzelf op emotioneel en mentaal gebied bij genezing een belangrijke rol kan spelen. Veel mensen hebben bij de toepassing van urinetherapie de ervaring van een heel concreet toegenomen gevoel van liefde en respect voor zichzelf en hun eigen lichaam. Ze hebben het gevoel dat ze, door het weer ‘innemen’ of ‘gebruiken’ van een deel van zichzelf, zichzelf ook daadwerkelijk meer kunnen ‘aannemen’. En dat is binnen een genezingsproces vanuit wijder perspectief een belangrijke stap.

Uit wetenschappelijke bron

Het gebruik van urinetherapie en berichten over de positieve werking ervan berusten deels op wetenschappelijk onderzoek, alhoewel daaraan zelden voldoende aandacht geschonken wordt. Integendeel, men blijft doen alsof het gebruik van en het onderzoek naar urinetherapie zich volledig binnen de ‘alternatieve sector’ afspeelt. Er zijn op dit moment meerdere initiatieven tot verder wetenschappelijk onderzoek gestart en er is medisch gezien intussen ook al heel veel bekend over aard en inhoud van urine zelf. In dit boek zal hier en daar kort naar die wetenschappelijke onderzoeken worden verwezen door middel van citaten uit die onderzoeken. Voor

gedegen en volledige informatie verwijs ik naar *Urine*, een bron van gezondheid en naar de literatuurlijst achter in dit boek. Uit deze lijst blijkt onder meer dat er de afgelopen decennia ook door regulier geschoolde artsen meerdere boeken over urinetherapie zijn geschreven.

Hieronder volgt een aantal uitspraken over urinetherapie van reguliere artsen die met deze methode werken:

Artsen en urinetherapie

Dr. Charles A. Duncan (VS, 1918) over orale urinetherapie en behandeling met urine-injecties: ‘In het *New York Medical Journal* van 14 en 21 december 1912 en in *Therapeutic Record* van januari 1914 heb ik melding gemaakt van het feit dat ik met succes urine toepas bij de behandeling veel ziekten. Sinds die tijd is het zowel door mijzelf als door veel andere artsen succesvol toegepast.’

Dr. Martin Krebs (Duitsland, 1934) over urinetherapie op basis van injecties: ‘Ik geloof dat urinetherapie zeer goed in het gebied van kindergeneeskunde kan worden toegepast. Ik beveel de therapie van harte aan bij de behandeling van hooikoorts en astma en ik zou graag vervolgonderzoeken zien wat betreft de toepassing bij andere gesuggereerde condities.’

Dr. R. Tiberi (Italië, 1934) over urinetherapie op basis van injecties: ‘Sinds 1926 heeft professor Silvestrini urinetherapie door middel van injecties toegepast bij gevallen van nierontsteking.’

Dr. J. Plesch (Engeland, 1947) over urinetherapie op basis van injecties: ‘Sinds ik drie jaar geleden met het behandelen met urinetherapie begonnen ben, heb ik een paar honderd injecties

gegeven en ik ben geen enkel geval tegengekomen waar de patiënt er schade door geleden heeft.’

Dr. Kurt Herz (Duitsland, 1964) over urinetherapie in het algemeen: ‘Urinetherapie wordt al meer dan 2000 jaar toegepast, en het is dus logisch dat artsen en wetenschappers door de eeuwen heen getracht hebben het geheim ervan te doorgronden. (...) Na het behandelen van enkele honderden patiënten, presenteerde ik mijn eerste publicatie over urinetherapie in 1931. Sinds die tijd hebben ziekenhuizen en artsen uit allerlei verschillende richtingen urinetherapie toegepast en de lijst van indicaties voor het gebruik ervan is steeds langer geworden.’

Dr. Nancy Dunne (VS, 1981) over urinetherapie op basis van injecties en sublinguale toediening (druppels onder de tong): ‘Deze eenvoudige manier om allergieën te behandelen – urinetherapie – krijgt in hoog tempo meer erkenning in de VS en zou heel goed wel eens dé methode van de toekomst kunnen zijn.’

In Handboek voor artsen (VS, 1982): ‘De toepassing, inname en injectie van urine is minstens 4000 jaar oud. Soms lijkt de methode te verdwijnen, om vervolgens telkens weer tevoorschijn te komen. Zogenaamde “modeverschijnselen” of “kwakzalver”-methoden zijn verdwenen, behandeling met urine bestaat nog steeds.’

Dr. Jagdip Shah (India, 1993) over urinetherapie in het algemeen: ‘Ik was verbluft door de resultaten van deze therapie bij een aantal ziektes waar de allopathische wetenschap de situatie zeker niet naar tevredenheid, en soms zelfs helemaal niet, had kunnen oplossen. In de laatste twee jaar heb ik een hele reeks ziektes behandeld met een combinatie van urinetherapie en dieet met verbazingwekkend goede resultaten, onder andere herpes genitalis, gezwollen prostaat, nierstenen, hypothyroïdisme, reumatoïde artritis, witte vloed,

chronische voorhoofdsholteontsteking, allergische dermatitis en nog veel meer.'

Dr. U.E. Hasler (Zwitserland, 1994) over urinetherapie in het algemeen: 'Het is uiterst belangrijk dat een arts het zelfgenezend vermogen van het organisme kent en ondersteunt. Dat gebeurt onder andere met de A-L-methode (urinetherapie) en dat is waarom ik daar in dit boek zo uitgebreid op ben ingegaan.'

Dr. George R. Borrell (Mexico, 1994) over urinetherapie op basis van injecties: 'Urinetherapie beslaat een heel breed terrein, het wordt gebruikt bij tal van immunologische ziekten, hetzij alleen hetzij in combinatie met andere therapeutische middelen, en het is inmiddels een specialisatie geworden.'

Dr. J. Abele (Duitsland, 1991) over urinetherapie in het algemeen: 'Urinetherapie is in eerste instantie een zuiver empirische methode, maar levert succesvolle resultaten op waaraan men niet zomaar kan voorbijgaan. Wat betreft haar werking is het denkbaar dat die zich op het gebied van het afweersysteem van het organisme afspeelt, dat wil zeggen dat de urinetherapie leidt tot een zelfregulering van verloren gegane afweercapaciteiten.'

Dr. E. Teske (Duitsland, 1995) over urinetherapie in het algemeen: 'Het principe van urinetherapie lijkt op dat van een vaccinatie. Daarbij worden gedode ziekteverwekkers geïnjecteerd om het immuunsysteem te activeren en te trainen. Anders dan bij injecties wordt bij urinetherapie echter geen chemische manipulatie toegepast. De urine wordt als zuiver natuurproduct gebruikt.'

Dr. C.T. Schaller (Frankrijk, 1996) over urinetherapie in het algemeen: 'Psycho-neuro-immunologie toont niet alleen aan dat het

lichaam de beste apotheek en dokter van de wereld is, ook geeft het urinetherapie een belangrijke wetenschappelijke basis. Het helpt ons te begrijpen dat onze gedachten en gevoelens, indien zij gevoed worden door ons spirituele zelf, werkelijk – in het bloed en in de urine – levende substanties creëren die gezondheid en vitaliteit voortbrengen.’

Prof. dr. Ryoichi Nakao (Japan, 1996), een van de voorzitters van de Japanese Medical Association, over urinetherapie in het algemeen: ‘We waren verbaasd over de enorme hoeveelheid soorten ziekten waarvan mensen genezen dankzij urinetherapie en ook over de snelheid van het genezingsproces. Volgens een Amerikaans rapport kan urinetherapie gebruikt worden van een simpele verkoudheid tot en met terminale kanker. Dat doet vermoeden dat urine niet slechts een medicijn is, maar dat het eveneens het natuurlijke genezingsvermogen van het lichaam beïnvloedt.’

De werking van nieren en blaas en de vorming van urine

Urine is het eindproduct van een wonderbaarlijk en complex filterproces dat in de nieren plaatsvindt. De nieren zijn kleine, boonvormige organen; ze zijn zo’n 11 cm lang, 6 cm breed en 4 cm dik en wegen tussen 150 en 300 gram. De nieren bevinden zich aan beide zijden van de ruggengraat, ongeveer een handbreedte boven waar het bekken ophoudt. Dagelijks filteren de nieren zo’n 1800 liter bloedplasma. Wanneer het bloed de nieren instroomt, wordt het door adertjes naar de glomeruli vervoerd. Deze superfijne haarvaatjes liggen ingebed in de uiteinden van de urinebuisjes (tubuli) en daar vindt het filterproces plaats. Bij dit filterproces blijven de eiwitten in het bloedplasma; alle andere substanties van het plasma stromen met het gefilterde water erdoorheen en vormen zo de zogenaamde ‘voor-urine’. Uit deze ‘voor-urine’ of ‘primaire urine’ ontstaat vervolgens een ‘secundaire urine’. In totaal produceren de nieren op deze manier gemiddeld zo’n 180 liter urine per dag, waarvan in een eerste fase onder invloed van het hormoon adiuretine 150 liter weer opgenomen wordt in het bloedplasma en in een tweede fase nog eens 28,5 liter. Uiteindelijk blijft er 1,5 liter

urine over die wordt uitgescheiden. Deze 'eind-urine' is na het filterproces normaal gesproken vrij van eiwit, suiker en elektrolyten. De urine stroomt van de tubuli naar het nierbekken en gaat vandaar door naar de blaas. Als de blaasspanning een bepaalde graad bereikt, wordt er een berichtje aan de hersenen doorgegeven en voelen we aandrang om te plassen. De urine die vervolgens uitgescheiden wordt, is een – over het algemeen – steriel filterproduct van de levensvloeistof die we bloed noemen, niets meer en niets minder. Maar in het geval van een ontsteking aan nieren, blaas of urinewegen kan het zijn dat de urine niet steriel is. Dan is enige voorzichtigheid bij het aanwenden van urine op zijn plaats.

De belangrijkste functies van de nieren

1) Het filteren van bloedplasma en het daaruit maken van urine. De urine gaat vervolgens naar de blaas, de verzamelplaats totdat de urine wordt uitgescheiden. Zowel nieren als blaas zorgen daarmee voor het afvoeren van bepaalde eindproducten van de stofwisseling alsmede voor het afvoeren van bepaalde substanties die op dat moment voor een optimale samenstelling van het bloedplasma overbodig zijn. Veel substanties passeren de nieren, worden gefilterd en vervolgens voor het grootste deel weer opgenomen. Dat geldt onder andere voor zout, ureum, glucose en aminozuren.

2) Het reguleren van het zuren-basen-evenwicht in het bloed. Het is van levensbelang dat ons bloed een praktisch constante pH-waarde van 7,4 heeft. Aangezien we middels onze voeding zuren opnemen en er bijvoorbeeld door stress ook binnen het lichaam zuren kunnen ontstaan, dient het lichaam een teveel aan zuren in het bloed dat het op dat moment niet om kan zetten, af te voeren en daar zorgen de nieren voor.

3) Het reguleren van de osmotische druk in het bloedplasma. De osmotische druk is van belang voor de vloeistofuitwisseling binnen het lichaam. Is de osmotische druk te hoog, bijvoorbeeld bij dorst, dan produceert het lichaam een kleine hoeveelheid geconcentreerde

en donkere urine en scheidt deze uit, terwijl de vloeistoffen in het lichaam worden vastgehouden. Omgekeerd gaan de nieren bij een lage osmotische druk over tot het uitscheiden van grotere hoeveelheden vloeistof; de urine wordt dan helderder van kleur.

Een aantal ideeën over de werking van urinetherapie

Onderstaande hypothesen over de werking van urinetherapie zijn afkomstig van de nationale en internationale conferenties die over urinetherapie zijn gehouden en de beschikbare literatuur. Een aantal daarvan wordt ondersteund door recent wetenschappelijk onderzoek en past ook binnen het huidige wetenschappelijke dogma (reductionistisch). Andere hypothesen zijn gebaseerd op een holistische denkwijze. Bij het in beschouwing nemen van al deze verklaringen omtrent de mogelijke werking van urinetherapie, dient men niet uit het oog te verliezen dat ieder proces van genezing deel uitmaakt van wat wij 'leven' noemen. En het leven zelf is nog lang niet verklaard, ook niet door de wetenschap. Het is daarom altijd weer van belang respect te hebben voor zowel de wetenschappelijke verklaringen voor een fenomeen als voor het mysterie van het leven zelf.

De hypothesen die in omloop zijn, staan niet los van elkaar maar vullen elkaar juist aan en verschaffen zo een goed beeld van de mogelijke – gecombineerde – werking van urinetherapie. Het gaat om de volgende hypothesen, die hier kort samengevat weergegeven worden (een uitgebreide uitleg van een aantal van deze hypothesen vindt u in *Urine, een bron van gezondheid*).

De positieve werking van urinetherapie is gebaseerd op de volgende mogelijke werkingen/effecten:

Hypothesen die kwantitatief en concreet van karakter zijn:

- 1) Heropname en hergebruik van substanties met een voedingswaarde: urine is een goed voedingssupplement.

2) Specifieke werking van hormonen en vergelijkbare substanties die men in urine aan kan treffen: bijvoorbeeld melatonine, corticosteroiden.

3) Specifieke werking van enzymen die men in urine aan kan treffen: bijvoorbeeld urokinase.

4) Specifieke werking van ureum, naast water het belangrijkste onderdeel van urine. Ureum wordt op talrijke manieren binnen de farmaceutische en cosmetische industrie aangewend om er producten van te maken, zowel voor uitwendig als voor inwendig gebruik.

5) Bacterie- en virusdodende werking van bepaalde substanties in urine: bijvoorbeeld ureum, urinezuur, ammoniak.

6) Effect van zoutwatertherapie: urine is een zoute oplossing en is antiseptisch bij uitwendig gebruik en reinigend bij inwendig gebruik (met name wat betreft de darmen).

7) Diuretisch effect van urine: heringenomen urine stimuleert de omloopsnelheid van vloeistoffen binnen het lichaam en de uitscheiding van overtollige substanties.

Hypothesen die meer kwalitatief en energetisch van karakter zijn:

8) Immunologische werking: urinetherapie werkt als een autotherapie die met name effect heeft bij allergieën en waarbij IgA en IgE een belangrijke rol spelen. Eigen urine werkt in die zin als een

zelf-vaccinatie, oraal dan wel middels een injectie of homeopathisch toegediend.

9) Immunologische werking: urinetherapie heeft een effect op het afweersysteem middels de in de urine aanwezige antistoffen en antigenen.

10) Immunologische werking: de inname van urine stimuleert de productie van cytokinen, die een belangrijke rol spelen bij het reguleren van het afweersysteem. Onderzoek in Japan heeft aangetoond dat alleen al bij gorgelen met urine de cytokinenproductie in gang wordt gezet en dat er vervolgens ook interleukine wordt aangemaakt.

11) Transmutatie-hypothese: urine is in feite een soort vloeibaar kristal, bestaande uit onder andere zouten en een hoog gehalte aan zogenaamd 'gestructureerd water', hetgeen aan het lichaam waardevolle energetische informatie verschaft, gebaseerd op de trillingen van het eigen lichaam.

12) Psychologische werking: het gebruik van urine verhoogt het respect voor de intelligentie van het eigen lichaam en daarmee vaak de eigenwaarde, en dat heeft een positieve uitwerking op het afweersysteem alsmede op de gezondheid in het algemeen.

13) Placebo-effect: urinetherapie heeft net als iedere andere methode een werking gekoppeld aan de mate waarin iemand in de werking ervan gelooft.

'Levende' voorbeelden van het gebruik van urinetherapie

Verder zijn het veeleer de berichten van mensen die zélf urinetherapie toepassen of als behandelingsmethode gebruiken, die een bewijs vormen van de werkzaamheid van de therapie. Omdat de urinetherapie veel mensen in eerste instantie afstoot of op haar minst de wenkbrauwen doet fronsen, zijn juist deze 'levende' voorbeelden van groot belang bij het promoten van de therapie.

De tijden veranderen: vijftien jaar geleden stonden velen te lachen bij het idee een ziekte te kunnen genezen met behulp van naalden. Nu is het gebruik van acupunctuur doorgedrongen tot reguliere (en soms ook academische) ziekenhuizen. Urinetherapie doorloopt eenzelfde ontwikkeling. Van bijna volledige scepsis is er nu sprake van een toenemende belangstelling van de zijde van een aantal reguliere artsen, zoals blijkt uit een serie van wereldconferenties over urinetherapie de afgelopen decennia die door hen bezocht werden.

Berichten over succesvol gebruik van urine bij genezing ziet men vandaag de dag overal ter wereld. In Japan gebruiken honderdduizenden mensen dagelijks urine. Hetzelfde geldt voor India, waar deze methode een rijke historie kent. In Zuid-Amerika wordt urinetherapie op grote schaal als effectieve en vooral goedkope genezings- en preventiemethode onder de vaak vrij arme bevolking op het platteland verspreid. En in het rijkere Westen zijn het vooral de door welvaarts- en immuniteitsziekten getroffen mensen die openstaan voor 'nieuwe' oude heelwijzen, waaronder urinetherapie. Ook in Duitsland zijn er honderdduizenden mensen die op de een of andere manier van urinetherapie gebruik maken. Al in het begin van de vorige eeuw werkte een aantal Duitse artsen op wetenschappelijke basis met urinetherapie, een traditie die tot voor kort op bescheiden schaal werd voortgezet door Duitse natuurgeneeskundigen en nu weer enorm aan populariteit gewonnen heeft.

Urine: steriel en vol nuttige substanties

Maar wat is nu de waarde van urinetherapie als concreet geneesmiddel? In urine bevinden zich talloze substanties die geïsoleerd een wetenschappelijk bewezen geneeskrachtige werking

hebben. Een voorbeeld daarvan is het de laatste tijd zeer populaire hormoon melatonine, dat zich in kleine hoeveelheden in de ochtendurine bevindt. Zo zijn er nog tientallen, misschien inmiddels wel honderden substanties, waarvan vele ook inderdaad als medicijn op de markt worden gebracht: bijvoorbeeld antineoplaston, dat tegen kanker wordt gebruikt; urokinase, dat bij bloedvaatvernauwing wordt ingezet; DHEA, dat wordt gebruikt ter versterking van de afweer enzovoorts. Maar werken deze substanties ook in gecombineerde vorm in urine, is de volgende logische vraag.

In ieder geval is het dan altijd weer belangrijk om te weten dat urine als totaalproduct een schone en meestal steriele substantie is. In de Tweede Wereldoorlog werd het in veldhospitaals gebruikt om operatie-instrumenten en wonden mee te ontsmetten.

Urinetherapie ontwikkelde zich in de loop der tijd vanuit de kennis én ervaring dat het direct op het menselijk lichaam kon worden toegepast en dat het in die hoedanigheid non-toxisch (niet-giftig) en onschadelijk voor mensen was. Ook leerde de ervaring dat urinetherapie een effectieve werking had bij tal van uiteenlopende ziekten.

Op de zo-even gestelde vraag of deze substanties in gecombineerde vorm in de urine ook een werking hebben, is dit alles nog geen antwoord, maar de vele goede ervaringen gekoppeld aan zowel het al gedane als het nog lopende wetenschappelijk onderzoek maken dit op zijn minst aannemelijk. Er is wat dat betreft in de nabije toekomst nog veel interessants op het gebied van urinetherapie te onderzoeken!

Invloed op het zelfgenezend vermogen

De vraag rijst waarom urinetherapie zo veel verschillende ziekten zou kunnen helpen genezen. Ook op die vraag is geen sluitend antwoord te geven. We hebben hier te maken met het nog nauwelijks ontgonnen gebied van de inherente geneeskracht die in ieder levend organisme schuilt. Uiteindelijk zijn het nooit de externe middelen die iemand doen genezen. Noch een dokter, noch medicijnen, noch geneeskrachtige planten, noch urine maken de patiënt beter. Uiteindelijk is het het eigen vermogen tot genezing,

dat een door de natuur aan ieder levend wezen meegegeven vermogen is, dat daarvoor verantwoordelijk is. De dokter, de medicijnen enzovoorts vormen 'slechts' een hulpmiddel.

Urinetherapie helpt wellicht bij genezing als gevolg van de direct aanwijsbare geneeskrachtige substanties in iemands urine. Hoewel de urine van persoon tot persoon verschilt, blijkt er in alle gevallen een geneeskrachtige werking op te treden. Men gaat er daarom van uit dat urine, afgezien van de specifieke werking op grond van de zojuist genoemde afzonderlijke substanties, ook een effect op het natuurlijke genezingsvermogen van de 'gebruiker' heeft.

Op dit moment wordt in Japan aan een wetenschappelijk instituut onderzoek gedaan naar het effect van urine op het zelfgenezend vermogen, met name naar hoe het lichaam op urine reageert wat betreft het aanmaken van nieuwe 'bioactieve' (levensbevorderende) substanties. Dat dit genezingsmechanisme plaatsvindt is inmiddels duidelijk, maar hoe precies dat blijft vooralsnog de vraag, net zoals we nog altijd niet kunnen verklaren hoe nu precies binnen ons lichaam bloed wordt aangemaakt.

2. Rond de wereld met urine

Europa

Urine werd en wordt in Europa op vele manieren gebruikt. Over de geschiedenis van urinetherapie in Europa vindt u een uitgebreid verhaal in het boek *Urine, een bron van gezondheid: geschiedenis en toepassing van urinetherapie*.

Urine als wasmiddel

De Romeinen gebruikten urine als wasmiddel. De urine werd door de stadswasserijen gekocht. Over de commerciële waarde van urine deden in die tijd grappen en discussies de ronde: oude urine zou 'stinkende koopwaar' zijn. Daar komt het spreekwoord '(maar) geld stinkt niet' vandaan: dat was het antwoord daarop. Later werd dit gebruik van urine als wasmiddel ook in alle andere landen van

Europa bekend. Urine werd ingezameld en men liet het een paar dagen fermenteren. Het eindproduct bevatte veel ammonia en dat werkt sterk ontvettend. Ook ontstaat er bij vermenging van oude urine en vet een chemische substantie: iets wat men ook wel met 'witte zeep' aanduidt. En eenmaal vermengd met elkaar, ruikt urine dan niet meer vies! Dat is ook het geheim achter wollen babyluiers, veel gebruikt in het verleden: die hoefden nauwelijks gewassen te worden en bleven toch fris ruiken. En bovendien goed voor het babyhuidje.

Urine en het milieu

Aanwenden van urine in plaats van: 1) synthetische geneesmiddelen, 2) zeep en shampoo, 3) schoonmaakmiddel

Urine werd niet voor niets (en tegelijkertijd toch ook 'voor niets') gebruikt als wasmiddel, als schoonmaakmiddel, in de leer- en textielindustrie, bij het bereiden van kaas en brood en natuurlijk als geneesmiddel. Men kan zelfs oude urine gebruiken voor het zemen van vuile ramen!

Alles in de natuur bestaat uit kringlopen. Ook urine is een schakeltje in die kringloop. Laten we ons (gezonde) verstand gebruiken zodat dat schakeltje tot zijn recht kan komen. De natuur en het milieu varen er wel bij en het bespaart geld en energie.

Uit een brief van iemand uit Duitsland:

'Ik wil ook nog graag even wijzen op het economische aspect van urinetherapie. Men kan zonder meer stellen dat de huishoudkas erdoor ontlast wordt. Dat onderbouw ik met de sterke afname, of zelfs geheel wegvallen, van het gebruik van shampoo en dergelijke. Volgt men deze gedachtegang nog verder, dan draagt deze therapie bij aan de ontlasting van het milieu aangezien er ook geen verpakkingsmiddelen voor nodig zijn. En als alleen maar 20% van de bevolking urinetherapie zou gaan gebruiken, dan zou dat op het gebied van de medische behandeling, en met name waar het de inname van medicijnen betreft, een grote stap vooruit zijn. En, zoals

al eerder aan de orde geweest, zou het ook daar leiden tot gunstige ontwikkelingen met betrekking tot de milieuproblematiek, te beginnen bij het maken van verpakkingen tot en met het vernietigen of verwerken daarvan.'

Urine in de textielindustrie

Urine werd gebruikt bij het wassen en verven van wol en andere textiel. De mensen uit Tilburg hadden vroeger de bijnaam 'kruikenzeikers', omdat de textielarbeiders trouw hun urine in een kruik mee naar de fabriek namen voor de verwerking van de wol. Zo konden ze nog een paar centjes extra verdienen.

In Engeland en Schotland werd lange tijd de bekende tweedstof met urine behandeld. Men legde de stof enige tijd in urine te weken, wat de kwaliteit ten goede kwam.

Ook voor het verven van textiel met indigo en andere verfstoffen werd en wordt vaak urine gebruikt. Voor dit kleuren is namelijk een fermentatieproces vereist en urine voorziet daar zeer goed in.

Urine in de lederindustrie

Urine werd en wordt ook gebruikt bij het looien van leer. Men gebruikte urine bijvoorbeeld voor het houdbaar maken van leer en voor het zacht maken van huiden, zodat de haren er makkelijk uit gehaald konden worden. In Marokko bijvoorbeeld wordt tot op de dag van vandaag nog steeds hier en daar urine gebruikt in de leerlooierij, maar meestal gaat het nu om koeienurine.

Urine in de ijzerindustrie

Urine werd gebruikt in smederijen. Het ureum in de urine helpt bij het goed uitharden van ijzer en staal. Met name het gebruik van urine bij het harden van juist gesmede zwaarden was al in de oudheid en later tot in de middeleeuwen alom bekend.

Urine in de tabaksindustrie

Om tabak een extra fijne smaak te geven werd er in vroeger tijden door de arbeiders van tabaksfabriekjes over de tabaksbladeren heen geplast.

Uit een brief:

‘Mijn overgrootvader werkte in de sigarenindustrie. Mijn vader heeft van hem gehoord dat tabak vroeger altijd met de urine van kleine jongens werd gebeitst. Hoe dat precies in zijn werk ging wist hij niet te vertellen, alleen dat het gebeurde.’

Urine in de kaas- en broodindustrie

Er zijn wetsteksten gevonden die expliciet het gebruik van urine bij het maken van kaas en brood verboden. Dat geeft aan dat er daarvoor daadwerkelijk urine werd gebruikt bij de bereiding. En waarschijnlijk daarna ook nog wel ... Begin vorige eeuw werd in Berlijn een kaasboer bestraft omdat hij de urine van jonge meisjes gebruikte als smaakversterker in zijn kaas.

Urine werd voor de komst van biergist regelmatig ingezet als ferment om het deeg van brood te doen rijzen.

Urine als mest, urine aan het gietwater toevoegen

Urine en in ieder geval de stikstofcomponenten daarin doen uitstekend dienst als natuurlijke ‘kunst’mest. Er zijn momenteel overal ter wereld fabrieken die op chemische wijze ureum produceren om dat vervolgens in de kunstmestindustrie te gebruiken. Vroeger was het gebruik van urine als extra mestmiddel voor planten en gewassen echter al gangbaar. Een scheutje urine bij het plantenwater in de gieter (ongeveer 1:5-10) kan wonderen doen. Ook het inweken van kiemen en zaden in urine heeft een zeer

positieve uitwerking: de zaden kiemen beter en sneller en de planten worden er mooier van.

Urine kan ook gebruikt worden om bepaalde planten in water beter te laten groeien, zoals spirulina. Het enige andere wat nog nodig is, is zonlicht. Het levende bewijs van deze kweekmethode is Toro Matsui, een oude Japanse filosoof, die nabij Tokio op een afgelegen plek in de bergen woont. Het verhaal gaat dat hij daar al vijftien jaar uitsluitend op spirulina leeft die hij laat groeien in zijn eigen 'water'.

Uit een brief:

'Er zit stikstof in urine: neem 1 deel urine en voeg daar 3 tot 4 delen water aan toe en giet dat over een nog niet bemeste grasmatt, om maar een voorbeeld te noemen, en je zult verbaasd staan. Gebruik de urine niet onverdund aangezien de te hoge dosis stikstof de planten zal 'verbranden'. Daar urine zo veel stikstof bevat, is het ook een goed idee het op composthopen te doen, die veel koolstof maar weinig stikstof bevatten.'

Urine bij geheimschrijven

Bij het schrijven van geheime berichten werd urine vaak als 'inkt' gebruikt. Schrijf je iets met urine op papier, dan is het in eerste instantie onzichtbaar. Laat je het stuk papier vervolgens warm worden boven een kaarsvlam, dan wordt in bruine letters de tekst zichtbaar. Dat gebeurt ook wanneer je het papier op een verwarming legt.

Urine in de alchemie

Alchemisten gebruikten urine bij de bereiding van fosfor en bij het maken van spagirische medicijnen. Dat laatste gebeurt in de hedendaagse spagiriek – een medisch toegepaste tak afkomstig uit de alchemie – nog altijd. Urine heeft in de loop der geschiedenis altijd een zekere functie gehad in de alchemietraditie. Ook vandaag

de dag speelt urine nog een rol bij toebereiding en gebruik van op alchemiebasis geproduceerde medicijnen. Volgens sommigen heeft dat onder andere te maken met het zout in urine: 'halchemia' betekent 'zoutkooksel'. Zout staat in de alchemistische traditie bekend als goed middel om Prana (ofwel Od, Orgon, Levensenergie) te bewaren en over te brengen.

Urine als diagnosticum

Door de eeuwen heen is urine als middel gebruikt om diagnoses te stellen. Dat gebruik komt tegenwoordig niet veel meer voor, alhoewel er nog steeds artsen zijn die met succes van deze methode gebruik maken. Dat diagnosticeren op grond van het schouwen van iemands urine ook vroeger niet altijd op waarde werd geschat, blijkt uit de enigszins denigrerende aanduiding 'piskijker'. Natuurlijk waren er ook op dat gebied charlatans aan het werk, maar dat doet in principe niets af aan de methode zelf. Vroeger behoorde het 'piskijken' toe aan de natuurgenezers en toenmalige artsen. Vandaag de dag vindt urinediagnose op een gewijzigde en moderne manier plaats in laboratoria. Vroeger was men in staat tientallen verschillende ziekten en ook psychische stoornissen uit de urine af te lezen. Vandaag de dag gaat het bij urinediagnose voornamelijk om het vaststellen van een aantal substanties in urine, die dan uitsluitsel kunnen geven over een mogelijke aandoening in het lichaam. Bekende voorbeelden daarvan zijn eiwitten in de urine bij ontstekingen en suiker in de urine bij diabetes.

Recentelijk is er weer een opleving ontstaan wat betreft de oude, traditionele manier van urinediagnose en er zijn een paar natuurgeneeskundige specialisten die met succes weer met deze manier van diagnosticeren werken.

Urinediagnose heeft een vaste plaats binnen traditioneel geneeskundige systemen als TCM (Chinese geneeskunde) en ayurveda (Indiase geneeskunde).

Uit een recent rapport over urinediagnose:

‘Donkere urine heeft met leverproblematiek te maken. Iedere urine die na verloop van tijd donkerder wordt, wijst op belasting van de eiwitstofwisseling; het is dan belangrijk om meer basisch te eten. Wolkjes in de urine wijzen vaak op een aanval van reuma. Het bloedbeeld van een patiënt kan uitstekend zijn, maar de urine kan aantonen waar de problemen zich werkelijk bevinden. Kleurafzettingen wijzen vaak op schimmels. Kristallisaties wijzen op afzettingen van urinekristallen in het lichaam. Troebele urine treft men aan bij mensen die te veel piekeren. Stofdeeltjes op de bodem kunnen op TBC-belasting (ook miasmatisch) wijzen.’

Urine als uitwendig geneesmiddel in de geschiedenis

Dat urine goed werkt bij de behandeling van wonden en beten van allerlei soort, was al bekend bij de Grieken en de Romeinen. Artsen uit die tijd maakten melding van het uitwendig gebruik van urine bij bijvoorbeeld slangen- en hondenbeten.

Ook in geschriften uit de middeleeuwen en daarna blijkt bekendheid met de uitwendige toepassing van urine bij allerlei huidaandoeningen en wondbehandeling.

Inwendig gebruik van urine in de geschiedenis

Over het inwendig gebruik van urine is door een aantal artsen in de zeventiende en achttiende eeuw iets geschreven. Zo bestond er in Duitsland een boek dat in die tijden een bestseller was, met de titel De Drekapotheek. Daarin stond geschreven hoe allerlei uitscheidingsproducten van het lichaam als geneesmiddel konden worden ingezet. Veel aandacht werd hierbij besteed aan de heilzame werking van urine, die bij veel, en vaak zeer ernstige klachten, werd aangeraden als inwendig te nemen medicijn.

Uit een brief:

‘De Fransen hadden de gewoonte hun kousen in urine te drenken en om hun keel te wikkelen om een keelontsteking te behandelen. Van Franse aristocratische vrouwen in de zeventiende eeuw wordt beweerd dat zij zich in urine baadden teneinde een mooie huid te krijgen.’

Azië

In Azië is er in verschillende landen een lange en oude traditie op het gebied van de urinetherapie. Ook vandaag de dag wordt urinetherapie nog steeds veel toegepast. Je zou kunnen zeggen dat ook daar de urinetherapie weer in opkomst is. Er wordt in Japan wetenschappelijk onderzoek naar gedaan en in India vond in 1996 de eerste wereldconferentie urinetherapie plaats. Daarna was er een tweede wereldconferentie in Duitsland in 1998, een derde in Brazilië, een vierde in Korea en een vijfde in Mexico, de laatste drie allemaal in het eerste decennium van deze eeuw. Op al deze conferenties waren ook menig arts en wetenschapper aanwezig.

China

In China werden en worden in de traditionele geneeskunde veel lichaamssubstanties en -uitscheidingen als geneesmiddel gebruikt. Daaronder valt natuurlijk ook urine. In de Chinese traditie werd urine drinken ook nog om andere redenen geadviseerd, het zou namelijk bij mannen de seksuele energie stimuleren. Men raadde vrouwen aan urine te drinken wanneer zij moeite hadden zwanger te worden. Tegenwoordig zijn er strenge regels en mag iedere familie niet meer dan één kind hebben en om die reden zal deze zwangerschapsbevorderende variant van de urinetherapie waarschijnlijk niet meer zo veel gebruikt worden.

Nieren en blaas staan in de Chinese traditie in verbinding met levenskracht, en met de ruggengraat en het ‘middelpunt’ van de mens. Urinetherapie wordt daarom ook wel ingezet om moed, zelfbewustzijn en kracht te geven. Er is een Chinees spreekwoord dat als volgt luidt: ‘Als je van angst in je broek plast, vang dan je

water op en drink het; de angst zal verdwijnen en moed zal je weer sterk maken’.

Urine was voor de Chinezen een bron van salpeter, hetgeen een noodzakelijk ingrediënt voor het fabriceren van kruitpoeder was.

Uit een brief:

‘De Chinezen behandelen wonden door er urine over te sprenkelen, en deze gewoonte is in het gehele Verre Oosten bekend.’

Japan

In Japan is er een wetenschappelijk instituut dat zich al enige jaren met grondig onderzoek naar de werking van urinetherapie bezighoudt. Het instituut heet het Miracle Cup of Life Institute (Wonderbeker van het Leven - Instituut) en er bestaat een nauw samenwerkingsverband met een farmaceutisch laboratorium. Oprichter en eerste directeur van het instituut was professor Ryoichi Nakao, die tevens voorzitter van de Japanese Medical Association was. Hij had een gedegen medische achtergrond en is door eigen gezondheidsproblemen met urinetherapie in aanraking gekomen. Het instituut propageert het drinken van urine samen met een propolispreparaat (propolis is een bijenproduct). Propolis werkt positief op het menselijk immuunsysteem en het daarvan gemaakte preparaat neutraliseert bovendien de smaak van urine. Het gehele concept wordt verkocht als een soort ‘gezondheidssoepje’ waarvoor al honderdduizenden Japanners gevallen zijn, inclusief een aantal ministers van het land.

India

India kent een zeer oude traditie op het gebied van urinetherapie. Er zijn geschriften van een paar duizend jaar oud overgeleverd waarin over de toepassing en positieve effecten ervan wordt gesproken. De geschiedenis van urinetherapie in India wordt uitgebreid besproken

in het boek Urine, een bron van gezondheid: geschiedenis en toepassing van de urinetherapie. Hieronder volgen ter illustratie een paar verzen uit een van die oude geschriften, Shivambu Kalpa Vidhi:

‘Vers 7:

De eerste en laatste stroom van de urine dient achterwege te worden gelaten en de middelste stroom moet worden opgevangen. Dat is de beste methode.

Vers 8:

Men dient de eigen urine te nemen; het wordt Shivambudhara genoemd. Zoals mond en staart van een slang giftig zijn, zo zijn ook het begin en het einde van de urinestroom niet gezond. Dat is in dat opzicht heel bekend.

Vers 9:

Eigen urine is goddelijke nectar! Het heeft het vermogen een halt toe te roepen aan ouderdom en meerdere soorten ziekten en kwalen. De volgelingen dienen eerst urine in te nemen en dan hun routine en meditatie te starten.

Vers 10:

Was direct na het opstaan gezicht en mond en voer de overige ochtendrituelen uit; daarna drinkt men bereidwillig en met een vrolijk gemoed zijn eigen verse en zuivere urine. Alle ziektes waaraan men tot terug aan de geboorte geleden heeft, worden genezen.’

Maar in het moderne India van heden is urinetherapie ook niet meer zo algemeen geaccepteerd als het vroeger wellicht geweest is: men geeft steeds vaker de voorkeur aan moderne westerse methoden. Het gebruik is soms wel bewaard gebleven bij de zogenaamde 'tribals', mensen die in afgelegen gebieden en dicht bij de natuur leven. Zij gebruiken urine bij de behandeling van blauwe plekken, kneuzingen, wonden en zelfs gangreen. Urine wordt aan kinderen te drinken gegeven bij verkoudheden en maagproblemen.

In sommige spirituele scholen bestaat nog steeds de traditie van urine drinken. De Bihar School of Yoga bijvoorbeeld propageert het gebruik van urinetherapie onder haar leerlingen. Aangezien deze school veel dependances in de westerse wereld heeft, zijn er ook veel mensen in Europa en Amerika op die manier in contact met urinetherapie gekomen.

Verder hebben veel yogi's in India de traditie van het drinken van de ochtendurine in hun ascetische leven in ere gehouden. Swami Muktananda (1908-1982), een groot Indiaas leraar, beschrijft een bezoek aan een oude heilige, Zipruanna, die zich in de stad Nasirabad naakt over straat bewoog: 'Amaroli (de spirituele praktijk van urinetherapie) en het vuur van yoga hadden zijn lichaam zodanig gereinigd dat geen enkele onreinheid hem nog kon bezoedelen.'

Dankzij een Indiase ex-premier, Morarji Desai (1896-1995), die openlijk het gebruik van urinetherapie propageerde en deze ook zelf toepaste, is de populariteit van deze oude volksgeneeskundige methode in de afgelopen decennia weer wat gestegen. Maar ook vele Indiërs spreken er gekscherend over en duiden de urinetherapie lachend aan met 'Morarji-Cola'.

Er zijn in India een paar privékliniekjes waar onder andere met urinetherapie wordt behandeld. Er is ook een aantal reguliere artsen die zich met urinetherapie bezighouden en sinds enige jaren wordt er op wetenschappelijke wijze statistisch onderzoek gedaan naar de effecten en de verspreiding van urinetherapie. 'Gebruikers' krijgen uitgebreide vragenlijsten mee naar huis. Men probeert zo meer inzicht te krijgen in de effecten van urinetherapie, bij welke klachten ze goed werkt en bij welke niet, welke andere factoren daarbij nog

een rol spelen enzovoorts. Ook worden er in India regelmatig landelijke conferenties over urinetherapie georganiseerd.

Ayurveda, slangenbeten en urinetherapie

De grote ayurvedische geneesheer Sushruta uit India had het duizenden jaren geleden al over de eigen urine als een antigif en goed versterkend middeltje. In India hebben sommige slangenbezweerders altijd een potje urine in de buurt wanneer ze slangen gaan vangen, zodat ze die urine in geval van een slangenbeet direct kunnen drinken en inwrijven. In de oud-Indiase tekst Shivambu Kalpa Vidhi staat dat wie regelmatig urine drinkt gedurende zes maanden, immuun wordt voor slangengif.

‘In mijn geboorteplaats Bareilly is het de gewoonte om eigen urine te geven aan iemand die door een slang is gebeten. Er wordt van een bepaalde slang gezegd dat die hoogst giftig is en dat er geen remedie tegen een beet ervan bestaat. Maar urinetherapie heeft in mijn geboorteplaats in een aantal gevallen bewezen ook daarbij effectief te zijn.’

‘Mijn grootvader was de dokter in het dorp. Hij maakte gewoonlijk ayurvedische medicijnen en verspreidde die gratis onder de mensen. Ook mensen uit nabijgelegen dorpen kwamen voor zijn medicijnen. Wanneer iemand met een ziek kindje kwam, nam hij het op zijn schoot en wanneer het kindje dan plaste, gaf hij het vijf of zes druppels daarvan te drinken. Vervolgens raadde hij de moeder aan om, als het kindje iets wilde drinken, het dan gewoon zijn eigen urine te drinken te geven. Dat kon dan voorkomen dat ze weer met het kindje bij hem moesten komen bij verstopping en dergelijke. Urine houdt op een natuurlijke manier de darmen schoon en dat voorkomt ziekten. Met dat advies in mijn achterhoofd behandel ik nu ook mijn eigen kinderen met succes met urine.’

Taiwan

In Taiwan bestond een tijdlang een speciale telefoonhotline voor mensen die vragen hadden over urinetherapie. Het aantal 'urinedrinkers' liep vermoedelijk in de honderdduizenden. Het volgende is een fragment uit een Taiwanees krantenartikel over urinetherapie, dat in de jaren negentig van de vorige eeuw verschenen is.

'TAIPEI - Bewoners van Taiwan zijn altijd snel met het kopiëren van Japanse modeverschijnselen en ze hebben nu weer iets nieuws overgenomen. Naar schatting zo'n 200.000 Taiwanese drinken dagelijks hun urine ter genezing van ziekte, ter verbetering van de gezondheid of om een hogere leeftijd te kunnen bereiken.

Een aantal vrouwen doet het om hun uiterlijk te verbeteren, daar men gelooft dat mensen die voor langere tijd urine drinken een mooie huid krijgen en dat hun gezichten een rozige glans van gezondheid krijgen.

De beweging van urinedrinkers is in gang gezet door Chen Ching-Chuan, een man die eruitziet als 46 terwijl hij 66 is. Chen leerde over urinetherapie van Anoki, een Japanse piloot, 15 jaar geleden.

Vandaag de dag bellen gemiddeld zo'n honderd mensen Chen op met vragen over urinetherapie. De urinetherapiebeweging heeft zich inmiddels over het hele land verspreid.'

Afrika

Over de praktische aanwending van urinetherapie is niet zo veel bekend als in Azië. Er wonen echter veel volkeren in Afrika die nog relatief dicht bij de natuur leven, dus waarschijnlijk is het gebruik van urine wijder verbreid dan tot nu toe feitelijk aanwijsbaar is. Uit de beschikbare informatie is wel duidelijk dat urine op verschillende niveaus een rol speelt. Enerzijds wordt het hier en daar zeer praktisch ingezet als geneesmiddel en anderzijds speelt het een meer magische rol bij spirituele (reinigings)rituelen.

Egypte

In een Amerikaans boek over urinetherapie staat een stuk tekst uit het oude Egypte dat volgens de auteurs over urinetherapie gaat. Het is naar hun zeggen een deels religieuze tekst, die handelt over de waarde van het gebruiken en drinken van urine ten behoeve van geestelijke groei. Enkele citaten uit de betreffende tekst:

‘Aan u is het water des levens gegeven, drink het en was uw lichaam ermee.’

‘Het is u gegeven ten behoeve van uw ziel, geest en lichaam, voor de man en de vrouw binnenin uzelf.’

‘Het water des levens is ons gegeven om ons heel te maken, om eenheid in onszelf te creëren.’

‘Het doet de kracht van de verborgen zintuigen toenemen. Het verschaft iemand moed, kracht en vrijheid, vrijheid van angst en gehechtheid.’

‘Het water des levens zal mannen en vrouwen in staat stellen als gelijken te leven, in deze wereld en in de wereld die zal komen, daarmee beide werelden tot één plaats makend.’

Meer praktisch van aard zijn de aanwijzingen die men kan vinden in een medisch manuscript, het zogenaamde Papyrus Ebers. Daarin zijn 55 recepten te vinden die door oogartsen werden gebruikt bij de behandeling van oogklachten en waarin wordt aangeraden urine te

gebruiken. Zo wordt beschreven hoe etterende ogen met urinespoelingen te behandelen zijn, urinekompressen helpen bij gerstekorrels, en hoe het regelmatig druppelen met urine ervoor zorgt dat men goed blijft zien.

Ook hanteerden de oude Egyptenaren een methode waarbij urine gebruikt werd om te kijken of een vrouw zwanger was en of ze van een meisje of jongen zou gaan bevallen. Daartoe diende zij iedere dag op een zak met tarwe en een zak met gerst te plassen. Als de tarwe ging groeien, was ze zwanger van een jongen. Als de gerst ging groeien, was ze zwanger van een meisje. Als geen van beide reageerde, was ze niet zwanger. In 1933 heeft een zekere Julius Manger, werkzaam bij het Farmacologisch Instituut in Würzburg (Duitsland), de tests ook uitgevoerd en het bleek inderdaad dat de urine van vrouwen die zwanger waren van een jongen, de groei van tarwe deed versnellen en de urine van vrouwen die in verwachting waren van een meisje, de groei van gerst.

Berbers en woestijnvolken

Uit gegevens over nomadenvolken die in Noord-Afrika in de woestijnen leven, is bekend dat zij op meerdere manieren gebruik maken van urine. Zij gebruiken bijvoorbeeld vaak kamelenurine om zich te wassen. Kamelenurine wordt soms ook gedronken, evenals de eigen urine, onder andere wanneer er geen water voorhanden is.

Ter illustratie volgt hier een fragment uit een brief van een Nederlandse vrouw die een tijd bij mensen uit het woestijngebied geleefd en gewerkt heeft.

Uit een brief:

‘Ik ben een vrouw van 61 jaar en ben 30 jaar geleden voor het eerst met urinetherapie in contact gekomen. Dat was in Saudi-Arabië, waar ik korte tijd woonde. Een vriendin, een Hollandse kinderarts, werkte daar in een Amerikaans hospitaal waar de Berbers, die in de woestijn leefden, voor hun kindertjes kwamen. Het viel mij op dat deze mensen, ondanks de lange tijd in de woestijn, er zo mooi

uitzagen. Mijn vriendin vertelde dat deze mensen urine dronken en ook die van kamelen, omdat ze soms lange tijd zonder water waren.

Destijds heb ik heimelijk iedere ochtend een slok urine gedronken. In mijn verdere leven ben ik dat altijd blijven doen. Er bestonden geen boeken over, dus ik heb gewoon maar wat uitgeprobeerd. Bij verstuurde enkels en wonden van mijn kinderen, die een tijdje later geboren werden. Bij verkoudheid gorgelde ik ermee. Een keer heb ik drie weken gevast en ik alleen water en urine gedronken. Ik ben vijftien kilo afgevallen en heb me nog nooit zo goed gevoeld.'

Urinetherapie bij de Bantoes en de Zoeloes

De Duitse arts dr. Eberhard Teske werkte als chirurg in een ziekenhuis in Zuid-Afrika, toen hij door toeval met urinetherapie in aanraking kwam. Hij leerde daar van verplegers en patiënten, allen van Zoeloe- en Bantoestammen, over urinetherapie en de toepassing ervan in de inheemse volksgeneeskunde. Na terugkeer in Duitsland is hij met de therapie blijven werken, omdat hij diep onder de indruk was van de resultaten die hij in Afrika met eigen ogen, en ondanks zijn aanvankelijke scepsis, had kunnen aanschouwen. Hieronder volgt een beknopt verslag van een van de verhalen uit zijn boek *Gesund durch Eigenharn* (Gezond door eigen urine):

'In 1972 vertrok ik naar Zoeloeland in Zuid-Afrika om daar in een klein ziekenhuis voor Bantoes te werken. Hoewel ik eerst van opvatting was dat de omstandigheden niet erg tot genezing bijdroegen (oude barakken, ontoereikend materiaal, enorme hitte), viel het me op dat de meeste zieken toch redelijk snel en goed genazen. Ik had het gevoel dat er iets was wat daaraan bijdroeg en ik begon nauwkeuriger op te letten wat er allemaal gebeurde in het ziekenhuisje. Kort daarna ontdekte ik dat de hoofdverpleger, zelf een Zoeloe, een van de patiënten die op dat moment geen extra drinken mocht hebben, een beker te drinken gaf waarvan de inhoud mij onbekend was. Ik nam de beker uit zijn handen en vroeg wat het was. Angstig bekende de man dat het urine was. Ik was verbluft en uit het veld geslagen, kon ik mijn eigen personeel niet eens vertrouwen? De hoofdverpleger vertelde toen: "Dokter, alstublieft,

luistert u naar me. Urine is voor ons een heel normaal geneesmiddel. Ik ben geen wetenschapper en ik kan dus niet zeggen hoe het werkt, maar het werkt!” Op dat moment was ik ineens weer leerling en ben ik begonnen met het leren van de veelzijdige toepassingen van urinetherapie.’

Het gebruik van urine bij de Bosjesmannen in Namibië en Botswana

De Bosjesmannen smeren zich met een mengsel van klei en urine in om zich tegen de hitte van de zon en insecten te beschermen.

Tanzania en Ghana

In Tanzania is een aantal mensen op kleine schaal begonnen met het voorlichten van aidspatiënten over urinetherapie. Ze berichten dat verscheidene mensen die met de urinetherapie zijn begonnen, zichtbaar vooruitgegaan zijn. Jonas Mwasumbi in Mbeya: ‘Tien hiv-positieve mensen hebben een verbetering te zien gegeven nadat zij dit jaar, gedurende verschillende perioden, hun eigen urine gedronken hebben.’

Bericht van een internationaal persbureau over de situatie in Ghana: ‘In Ghana is een ernstig tekort aan allopathische medicijnen. Men grijpt naar allerlei alternatieven waaronder urinetherapie.’

Oeganda

In Oeganda was bij sommige mensen het gebruik van urine bij bijvoorbeeld griep bekend. In de eerste helft van de vorige eeuw werd het door protestantse zendelingen en priesters voorgeschreven aan de oorspronkelijke bewoners:

‘In 1931, toen ik in Afrika was, brak daar griep uit onder de oorspronkelijke bewoners van de wouden van Oeganda. Tot mijn verbazing hoorde ik dat een aantal protestantse priesters de mensen

behandelden met urinetherapie. Dankzij deze methode werden mensen snel weer beter. Zo raakte ik geïnteresseerd in urinetherapie. Ik zal de liefde en het medeleven van deze priesters nooit meer vergeten. Ze gaven me twee boeken over urinetherapie waardoor ik een beetje begon te begrijpen hoe het werkt. In 1942 heb ik, maar ook andere officieren tijdens de militaire dienst, urinetherapie gebruikt bij tal van ziekten.'

Noord-Afrika

In het noorden van Afrika wordt urine gebruikt bij het verven van textiel met de kleur indigo. De urine helpt bij het fixeren en verdiepen van de kleur. Zoals eerder vermeld, wordt daar tegenwoordig vooral koeienurine voor gebruikt.

Noord-Amerika

Ook in de geschiedenis van Noord-Amerika is het gebruik van urine als geneesmiddel terug te vinden. In 1810 bijvoorbeeld schreef een zekere dr. Richard Hazeltine over een beproefd geneesmiddeltje zoals dat gebruikt werd door wat hij 'liefdevolle moeders' noemde, en wat hij ook zelf gebruikte: de zogenaamde 'battered flip' – een mengsel van verse urine, heet water, honing, en een beetje boter! Verder zijn er geïsoleerde verhalen over het gebruik van urine door de 'Native Americans', alsmede over Europese en Afrikaans-Amerikaanse grootmoeders (in de VS) die urine inmasseerden om zodoende tot op hoge leeftijd een mooie huid te behouden. In de afgelopen decennia zijn er in Noord-Amerika meerdere boeken over urinetherapie gepubliceerd. Maar vooral interessant is ook dat de farmaceutische industrie in de VS zich is gaan verdiepen in de werkzame bestanddelen in urine. Zo is het bedrijf Porta-John – handelend in verplaatsbare openbare toiletten op festijnen en dergelijke – een dochteronderneming van een farmaceutisch bedrijf, dat in die toiletten filters heeft ingebouwd om nuttige bestanddelen uit de urine te filteren. Deze bestanddelen worden vervolgens op meerdere manieren verwerkt én verhandeld natuurlijk!

Zuid- en Midden-Amerika

Urinetherapie verspreidt zich snel over de landen van Zuid- en Midden-Amerika. Dit is mede een gevolg van gezondheidsprojecten die ten doel hebben de arme boeren in dit werelddeel te onderwijzen en bewust te maken. Maar de oorspronkelijke bewoners in dit werelddeel waren vroeger al van het gebruik van urine, onder andere als geneesmiddel, op de hoogte. In het Andesgebergte wordt urine door de oorspronkelijke bewoners bewaard in vaten en wanneer het dan oud en ingedikt is, gebruikt om de haren mee te wassen.

Nicaragua

In Nicaragua wordt de boerenbevolking op grote schaal in het toepassen van urinetherapie onderwezen. De katholieke basiskerken zijn daar nu ook bij betrokken. Urinetherapie maakt daar deel uit van een stroming die 'aangename geneeskunde' wordt genoemd. Hieronder volgt een fragment uit een verslag over de ontwikkelingen in Nicaragua:

“Aangename geneeskunde” heeft zich met name door de inzet van Atom Inoue, dokter in de oosterse geneeskunde en acupuncturist, over heel Midden- en Zuid-Amerika verspreid. In zijn kliniek in Nicaragua hebben in de laatste 5 jaar meer dan 7000 mensen ondersteuning en hulp gezocht. Veel ziekten die volgens de moderne geneeskunde als ongeneeslijk worden bestempeld zijn met behulp van zijn behandelingen genezen. Toch was en is de behandeling van zieke mensen niet de belangrijkste factor van zijn en onze inzet. Het belangrijkste doel is de geneeskunde terug in handen van het volk te geven. Zo werden naar deze methode in de laatste jaren in Nicaragua meer dan 300 gezondheidspromotors opgeleid, in meer dan 200 gemeenten wordt de “aangename geneeskunde” gepraktiseerd en naar schatting zijn er in Nicaragua al ongeveer 40.000 mensen die regelmatig urinetherapie gebruiken.’

‘Wij leven in de bergen van Nicaragua en hebben twaalf kinderen. We zijn arme boeren en om naar de wc te gaan, gaan de kinderen naar de latrines die buiten staan. Op een zekere nacht was een van onze kinderen naar de latrine gegaan toen we een gil hoorden: hij was gebeten door een giftige slang. We weten wat normaal gesproken de effecten van zo’n beet zijn: ernstige vergiftigingsverschijnselen en dagenlang ziek. We lieten ons kind zo snel mogelijk urine drinken en herhaalden de behandeling die nacht een aantal maal. Tot onze verbazing was het kind ’s ochtends, een paar uur later, praktisch helemaal hersteld. Soms kan een slangenbeet zeer gevaarlijk zijn en aangezien het voor ons in zo’n geval onmogelijk is snel bij een ziekenhuis te zijn, is de behandeling met urine een uitkomst.’

Mexico

De populariteit van urinetherapie in Mexico stijgt snel, mede dankzij het feit dat er een paar artsen uit de VS die met urinetherapie werken (onder andere dr. Borrell), hun praktijk daarheen hebben verplaatst, nadat hun het uitoefenen van hun praktijk onder invloed van de conventionele medische lobby onmogelijk was gemaakt. Recent (in 2009) vond in Mexico de Vijfde Wereldconferentie over Urinetherapie plaats; er waren zo’n zeshonderd deelnemers aan deze conferentie, waaronder ook meerdere reguliere artsen.

‘In de Sierra Madre in Mexico zijn er boeren die pakkingen maken, voor botbreuken, door kinderen te laten plassen in een kom met daarin verkoolde maïskolven. Daar wordt een brij van gemaakt en die wordt op de huid aangebracht.’

Cuba

Aangezien in Cuba de medische opleidingen aan universiteiten minder onder druk staan van de conventionele geneeskunde en de farmaceutische lobby, is er daar meer ruimte voor

natuurgeneeskundige studie en onderzoek. Aan het Instituto Superior de Ciencias Médicas is zodoende ook een beperkt onderzoek naar urinetherapie en kanker gedaan, waarvan de uitkomsten voorzichtig positief waren. De resultaten zijn gepubliceerd in een verslag waarvan de titel in vertaling luidt: 'Een gezamenlijk onderzoek naar kanker en de werkzaamheid van urine ter bestrijding van tumoren'.

Argentinië

Uit Argentinië komen verhalen van mensen die als kind met urine behandeld werden bij maagproblemen die gepaard gingen met gasvorming en boeren die een vieze reuk hadden. Meestal kwam dat doordat ze iets verkeerd gegeten hadden. De ouders lieten de kinderen bij deze klacht een glaasje urine drinken en dat was genoeg om de problemen te doen verdwijnen. Ook bekend was het gebruik van urineomslagen bij pijn in de botten (met name in de benen) bij kinderen. De kinderen kregen in dat geval 's avonds de omslagen met urine om de benen en sliepen daarmee, en dat verminderde de pijn.

Brazilië

In Brazilië wordt de urinetherapie binnen het kader van de 'aangename geneeskunde' met name door geestelijken onder de bevolking verspreid. De grote promotor is een zekere pater Renato die al tienduizenden mensen met urinetherapie in contact heeft gebracht en honderden mensen heeft getraind in het gebruik van de eerdergenoemde 'aangename geneeskunde' uit Nicaragua.

Peru

Peruviaanse indianen gebruikten urine als geneesmiddel bij wonden. Hierover zijn enige wetenschappelijke publicaties geschreven. In de hooggebergten van Peru werd en wordt urine gebruikt tegen hoogteziekte. Regelmatig urine drinken

beschermst tegen de vaak onaangename en soms zelfs gevaarlijke symptomen die met hoogteziekte gepaard kunnen gaan.

Australië

Gebruik van urine door Aboriginals

De Aboriginals gebruikten urine voor religieuze ceremonies en voor genezing in het algemeen. Ook gaat het verhaal dat de Aboriginals dankzij het drinken van urine zo lang met slechts weinig of geen water door de woestijn konden trekken.

Revival urinetherapie in hedendaags Australië

Urinetherapie is enkele jaren geleden wereldwijd in het nieuws gekomen, omdat een tweetal onderzoekers aan een Australische universiteit een onderzoeksrapport publiceerden over de mogelijke positieve werking van het drinken van ochtendurine. Het rapport verscheen in een gerenommeerd medisch tijdschrift en ging met name over de mogelijke werking van het hormoon melatonine (meer over dit onderzoek in Urine, een bron van gezondheid).

De praktische aanwending van urinetherapie wint ook in Australië aan populariteit. Hieronder een fragment uit een boek van Harald Tietze, een van de meest actieve voorvechters van urinetherapie aldaar:

‘In de afgelopen winter ging ik op een lezingentour door heel Australië met als onderwerp hoe kombuchadrink te brouwen. Bij elkaar kwamen er zo’n 5000 mensen naar mijn lezingen die in eerste instantie iets over kombucha wilden horen. In mijn lezingen ging ik ook altijd even kort in op urinetherapie. Ik vertelde de bezoekers natuurlijk altijd dat ik hen niet van kombuchadrinkers tot urinedrinkers wilde bekeren. Opvallend was dat zo gauw het over urinetherapie ging, iedereen heel alert werd. In tegenstelling tot bij

kombucha, bleef iedereen ook heel stil: men vertelde weinig eigen ervaringen en er kwamen geen vragen. Ondanks het feit dat er zo weinig interactie plaatsvond, en dat men dus zou kunnen concluderen dat er geen interesse in het onderwerp was, ontdekte ik op drie manieren dat er juist een grote, zelfs een zeer grote, interesse in urinetherapie bestond. Ten eerste luisterde iedereen ongelooflijk aandachtig tijdens de lezing. Ten tweede kwamen er na de lezing veel meer mensen op me af dan normaal en ging 90% van de vragen over urinetherapie. En ten derde kwamen er lang na de lezingen nog telefoontjes en brieven van mensen met succesverhalen over het gebruik van urine.'

Nieuw-Zeeland

In Nieuw-Zeeland werd en wordt urine door de Maori's gebruikt ter genezing van bepaalde ziekten. Urine wordt met name gebruikt als laxeermiddel, voor interne complicaties na een geboorte, bij keelontstekingen, bij oogontstekingen en huidinfecties.

Poolgebied

Eskimo's

Bij de Eskimo's werd en wordt urine onder andere gebruikt om de haren te wassen. Haren worden schoon, sterk en mooi van urine. Omdat Eskimo's voortdurend in de sneeuw leven, is er natuurlijk verder niets plantaardigs voorhanden om shampoo van te maken.

Lapland

In Lapland werd urine gebruikt bij winterhanden en -voeten, alsmede bij bevriezingen van de tenen. In een verslag vond ik het volgende fragment over het gebruik van urine: 'Als iemand met bevroren tenen in de iglo van een Lapland-familie kwam, verdwenen de vrouwen snel achter een gordijn en kwamen kort daarna weer

tevoorschijn met een natte, licht ruikende doek. De doek werd dan om de bevroren gedeeltes van de voeten gelegd.’

Rusland

Het gebruik van urine is in de folkloretraditie van Rusland zeer bekend. Maar ook de staat heeft zich er enige tijd voor geïnteresseerd. In Moskou is in de dertiger jaren van de vorige eeuw zelfs een Staats Urine Therapie Onderzoek Instituut opgericht, maar dat is kort daarna weer gesloten, om verder niet bekende redenen.

3. Toepassingen en instructies

Hieronder volgen de instructies voor het toepassen van de verschillende mogelijkheden van met name uitwendige urinetherapie. Vaste recepten voor urinetherapie bestaan niet, aangezien ieder mens en iedere ziekte anders is. Dit zijn algemene richtlijnen en het is altijd belangrijk te kijken of de hier beschreven vormen ook voor u passend zijn. Urinetherapie is zo persoonlijk als uzelf, dus schroom niet om uw eigen intuïtie te gebruiken bij het toepassen van de beschreven methoden.

Urinetherapie en uw voeding

Uw urine is een directe afspiegeling van wat u in uw lichaam opneemt. We hebben te maken met een kringloop en het is dus niet moeilijk om te bedenken dat het recyclen, middels urinetherapie, van gezonde en kwalitatief hoogwaardige voeding, betere resultaten oplevert dan het recyclen van chemische toevoegingen, conserveringsmiddelen, geraffineerde producten (witmeel, suiker), alcohol, cafeïne, nicotine, chemische medicijnen en drugs enzovoorts. Houd dus rekening met uw voeding al naargelang de soort en frequentie van het gebruik van urine en uw persoonlijke gezondheidssituatie.

Urinetherapie en kruiden(theeën)

In dit boek wordt regelmatig verwezen naar het gebruik van (meestal inheemse, dus hier eenvoudig te verkrijgen) kruiden en kruidentheeën. Kruiden verschaffen een eenvoudige, natuurlijke aanvulling op uw voeding en ondersteunen uw algemene gezondheid. Ingenomen als thee bieden ze een optimale versterking van de urinetherapie, aangezien ze als vloeistof direct de kwaliteit van de urine beïnvloeden. Bovendien zijn kruiden ook uitwendig op meerdere manieren te gebruiken (bijvoorbeeld in kompressen, voetbaden).

Inwendig gebruik

Dit boek beperkt zich – wat betreft richtlijnen en instructies – tot met name het uitwendig gebruik van urine. Voor inwendig gebruik van urine verwijzen we naar de overige literatuur hierover. Bovendien adviseren wij dit uitsluitend onder supervisie van een met deze methode goed bekend zijnde, deskundige arts of natuurgeneeskundig therapeut te doen.

Uitwendig gebruik met uitsluitend verse urine

De verse urine kan van ieder moment van de dag zijn. Het is belangrijk dat u er zeker van bent dat u geen infectie aan nieren, urinewegen of geslachtsorganen heeft. Indien u twijfelt, raadpleeg dan eerst een deskundige arts of natuurgeneeskundig therapeut.

Spoelingen met urine

- mond- en keelspoeling, gorgelen
- neus- en voorhoofdsholtespoeling (met Neti-kannetje eventueel)
- oogspoeling, oogbadje

Mond- en keelspoeling, gorgelen

Vang wat verse urine op (middenstraal) en neem een slokje daarvan. Spoel dit tussen de tanden en door de mond heen en weer. Bij keelklachten is het beter om te gorgelen. Na het spoelen of gorgelen de urine weer uitspugen. Over het algemeen is het bij mond en keelklachten goed dit 3-4 per dag 5-10 minuten te doen, maar vaker kan natuurlijk ook. U kunt zelf het best vaststellen wanneer en bij hoe vaak spoelen er verbetering intreedt. U kunt hiervoor dus ook andere dan de ochtendurine nemen.

Neus- en voorhoofdsholtespoeling (met Neti-kannetje eventueel)

Vang verse urine (middenstraal) op in een glas en zorg dat dit tot de rand gevuld is. Steek de neus voorzichtig in het glas. Houd één neusgat gesloten en snuif met het andere neusgat de urine op. Laat via de mond de urine weer naar buiten lopen of slik het door. Doe daarna hetzelfde met het andere neusgat. Herhaal dit 2 tot 3 maal. Als de urine heel erg scherp is, kunt u hem verdunnen met wat lauwwarm water.

Een andere manier van neusspoeling die in de yogatraditie vaak wordt toegepast heet Neti: hiervoor gebruikt men een zogenaamd Neti-kannetje, dat een beetje lijkt op een heel kleine gieter. U vult het kannetje, zet het tuitje aan de neus en doet uw hoofd naar achteren en een beetje opzij. De urine loopt nu vanzelf door het ene neusgat naar binnen en komt er door het andere neusgat weer uit. Daarna van neusgat wisselen.

Bij beide methoden geldt: na afloop de neus voorzichtig en tegelijkertijd stevig droog snuiten.

Aanbevolen frequentie: 1 keer per dag is in principe voldoende, maar bij acute en ernstige neusklachten kunt u dit ook 2 tot 4 keer per dag doen.

Oogspoeling, oogbadje

Vang wat verse urine op (middenstraal) en doe dit in een bakje of oogbadje. Wanneer de urine te sterk geconcentreerd is en daardoor te veel brandt of prikt, kunt u de urine met wat lauwwarm water verdunnen. Neem het bakje of het oogbadje, zet dat tegen een van uw ogen en spoel ze met het vocht.

Aanbevolen frequentie: u kunt dit bij oogklachten het best 3 tot 5 keer per dag doen, maar vaker kan natuurlijk ook indien dat de klachten doet verminderen.

Urinedruppels

- oordruppels
- oogdruppels
- neusdruppels

Oordruppels

Vang wat verse urine op (middenstraal) en doe dit in een bakje. Neem met een pipetje wat urine uit het bakje en druppel een paar druppels in het oor. U kunt het oor na het druppelen afsluiten met een watje, eventueel van tevoren gedrenkt in een beetje olie of vet.

Aanbevolen frequentie: u kunt dit bij oorklachten het best 1 tot 3 keer per dag doen, maar vaker kan natuurlijk ook indien dat de klachten doet verminderen. U kunt ook een watje in urine drenken en dat in het oor doen.

Oogdruppels

Vang wat verse urine op (middenstraal) en doe dit in een bakje. Wanneer de urine te sterk geconcentreerd is en daardoor te veel brandt of prikt, kunt u de urine met wat lauwwarm water verdunnen. Neem met een pipetje wat urine uit het bakje en druppel een paar druppels in het oog.

Aanbevolen frequentie: u kunt dit bij oogklachten het best 3 tot 5 keer per dag doen, maar vaker kan natuurlijk ook indien dat de klachten doet verminderen. Ter preventie: iedere ochtend een paar druppels in ieder oog; het levert vaak gezonde en stralende ogen op.

Neusdruppels

Vang wat verse urine op (middenstraal) en doe dit in een bakje. Neem met een pipetje wat urine uit het bakje en druppel een paar druppels in het neus. Houd daarbij het hoofd goed achterover of ga eerst even liggen. Snuif de urine goed maar voorzichtig omhoog, verder de neus in. U kunt deze methode afwisselen met of gebruiken in plaats van neusspoeling en Neti; de hoeveelheid urine en het daarbij behorende schoonspoeleffect is hier minder.

Aanbevolen frequentie: u kunt dit bij neusklachten het best 3 tot 5 keer per dag doen, maar vaker kan natuurlijk ook indien dat de klachten doet verminderen.

Uitwendig gebruik met verse of oude urine

Voor uitwendig gebruik van urine zoals hieronder weergegeven kan men zowel verse als oude urine nemen en de urine kan van ieder moment van de dag zijn. Oude urine werkt in het algemeen wat intensiever. Oude urine dient 4-8 dagen oud te zijn. Bewaar urine in donkere flessen of potten die met een kurk of een prop watten zijn afgesloten. Voor uitwendige toepassingen kunt u ook de urine van iemand anders gebruiken.

Behandeling met urine

- lokaal deppen/inwrijven met urine
- lichaamsmassage met verse urine
- lichaamsmassage met oude urine

Lokaal deppen/inwrijven met urine

Neem wat verse of oude urine en dep de getroffen plaatsen daarmee. U kunt voor het deppen een doekje of watje nemen of het voorzichtig met uw handpalmen of vingers aanbrengen. U kunt bij wonden en dergelijke ook direct op de getroffen plaatsen plassen. Laat na het aanbrengen de urine minstens een halfuur intrekken. U kunt de urine naar eigen wens daarna laten zitten of afspoelen met wat water. Liever geen zeep gebruiken. Laat de behandelde huid (tussendoor) goed opdrogen, in de zon is bijzonder goed.

Aanbevolen frequentie: bij acute huidproblemen en wonden meerdere malen per dag; bij chronische huidproblemen 1 tot 2 keer per dag; voor huidverzorging zo vaak u wilt.

Lichaamsmassage met verse urine

Neem verse urine en wrijf daar uw lichaam of delen ervan mee in. Het makkelijkst werkt dit door telkens een paar druppels urine in de handpalm te nemen en deze met ronddraaiende bewegingen in de huid te masseren tot de handpalm droog is. Vervolgens weer een paar druppels nemen enzovoorts. Massages met verse urine ondersteunen uw gezondheid, zijn goed voor de huid en stimuleren de uitscheidingsfunctie van de huid.

Aanbevolen frequentie: bij acute en chronische aandoeningen 1 tot 2 maal per dag gedurende 10-15 minuten; voor algemene verzorging zo vaak u wilt.

Lichaamsmassage met oude urine

Idem als hierboven, maar dan met oude urine. Oude urine werkt intensiever dan verse urine en is met name aan te bevelen bij lichaamsmassages die dienen ter ondersteuning van vasten, of van intensieve (ook inwendige) urinebehandeling. Indien u zelf te zwak

bent, dient de massage door anderen gedaan te worden. Dat geldt ook voor delen van uw lichaam waar u zelf niet bij kunt.

Aanbevolen frequentie: in geval van acute en chronische aandoeningen 1 maal per dag gedurende 1/2 - 1 uur; als algemene verzorging zo vaak u wilt. Laat de urine zo lang mogelijk inwerken voordat u zich eventueel weer afspoelt.

Baden met urine (evt. met water vermengd)

- voetbaden
- zitbaden
- urine aan ligbaden toevoegen

Voetbaden

Vul een teiltje met warm water en urine. U kunt hiervoor zowel verse als oude urine gebruiken. Hoe meer urine, hoe beter; het is dus een goed idee telkens wanneer u een voetenbadje wilt gaan nemen, al van tevoren urine op te sparen. Voeg er eventueel, in plaats van heet water, hete kruidenthee bij of een paar druppels etherische olie en een paar theelepels zout. Controleer of het mengsel niet te heet is en doe vervolgens beide voeten in het teiltje.

Bij voetproblemen, zoals bijvoorbeeld schimmelinfecties, kunt u het best onverdunde verse of oude urine nemen.

Aanbevolen frequentie: bij voetproblemen iedere dag gedurende 15-20 minuten; bij acute en chronische aandoeningen 1 of 2 maal per dag gedurende 15-20 minuten; voor ontspanning zo vaak u wilt.

Zitbaden

Hier gelden dezelfde richtlijnen als hierboven, alleen gaat u nu in het teiltje zitten.

Aanbevolen frequentie: bij klachten aan het onderlijf 1 maal per dag gedurende 15-20 minuten.

Urine aan ligbaden toevoegen

Voeg urine aan het badwater toe, net zoals u urine aan voet- of zitbadje toevoegt. Ook hier kunt u kruidentheeën, etherische oliën en zout toevoegen.

Aanbevolen frequentie: bij klachten altijd wanneer u een bad neemt; als algemene (huid)verzorging zo vaak u wilt.

Kompresen met urine

- kompresen van in urine gedrenkte doeken
- klei-urinepakkingen

Kompresen van in urine gedrenkte doeken

Neem een schone doek van een natuurmateriaal, bijvoorbeeld katoen. Drenk deze doek in opgewarmde urine. U kunt hiervoor verse of oude urine nemen. Oude urine werkt over het algemeen wat intensiever. Warm de urine op, in een emaille pan of glazen schaal, tot een temperatuur van ongeveer 40 graden. Indien u van tevoren weet dat u meermaals kompresen gaat gebruiken, is het een goed idee urine op te sparen. U kunt voor kompresen ook urine van iemand anders gebruiken, bijvoorbeeld als u zelf niet genoeg heeft of alles heeft gebruikt om te drinken.

Indien u ook met kruidenaftreksels werkt (bijvoorbeeld bij het drinken van kruidentheeën), kunt u een beetje hiervan bij de urine mengen alvorens er een kompres van te maken.

Aanbevolen frequentie: bij acute en chronische aandoeningen 1 of 2 keer per dag gedurende 30-60 minuten op de getroffen plaatsen;

hetzelfde geldt voor kompressen die dienen ter stimulatie van vitale organen als nieren, lever en milt.

Klei-urinekompressen, klei-urinepakkingen

Neem klei die voor genezing wordt gebruikt (verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkel en drogist) en meng die in plaats van met water met urine aan. U kunt ook een beetje kruidenaftreksel aan de urine toevoegen, bijvoorbeeld van dezelfde kruiden als de thee die u ter ondersteuning drinkt. Naar wens kunt u koude of opgewarmde urine nemen, maar opgewarmde urine is het best. U kunt verse of oude urine nemen. Oude urine werkt over het algemeen wat intensiever. U kunt het klei-urinemengsel direct op de betroffen plaatsen aanbrengen of het eerst in een dunne doek doen en dan erop leggen. Laat de klei liggen totdat zij droog is. Houd de plek zo nodig warm met een wollen doek eromheen. Gooit u de klei na gebruik weg (klei trekt gifstoffen uit het lichaam en neemt dat in zich op).

Aanbevolen frequentie: bij acute en chronische aandoeningen 1 of 2 keer per dag op de betroffen plaatsen, liefst tot de klei droog is.

Haar- en hoofdhuidbehandeling met urine

- inmasseren met verse urine
- inmasseren met oude urine

Haar en hoofdhuid inmasseren met verse urine

Neem een half kopje verse urine en masseer daar uw haar en hoofdhuid mee in. Laat het een paar minuutjes intrekken en spoel het vervolgens met lauwwarm water weer uit. Dit is een uitstekende methode om het haar te verzorgen; het haar en de hoofdhuid blijven bij regelmatige toepassing gezond en levendig. U kunt ook lava-aarde met urine mengen en dat op hoofdhuid en haar aanbrengen en na 10 minuten weer uitspoelen: uitstekend ter verzorging en reiniging.

U kunt tussendoor gerust shampoo gebruiken, maar neemt u wel een natuurlijke (lieft biologische) shampoo.

Aanbevolen frequentie: bij problemen (zoals bijvoorbeeld roos) iedere dag; verder zo vaak u wilt.

Haar en hoofdhuid inmasseren met oude urine

Zoals hierboven, maar dan met oude urine. Zorg ervoor dat u van tevoren altijd wat urine opspaart in flesjes. Bij klachten is het goed de urine wat langer in te laten trekken, aanbevolen wordt ongeveer 30 minuten. U kunt er in die tijd eventueel een plastic kapje overheen doen. Oude urine werkt intensiever en meer genezend op de hoofdhuid. Wanneer er een geurtje achterblijft, wast u uw haar dan aansluitend met een natuurlijke (lieft biologische) shampoo. Ook kunt u uw haar en hoofdhuid daarop aansluitend nog licht inmasseren met een (medicinale) kruidenolie.

Aanbevolen frequentie: bij haar- en hoofdhuidklachten 2-3 maal per week.

4. A-Z gids van toepassingen

Richtlijnen en aanwijzingen uitwendig gebruik van urine

Hieronder volgt een aantal aanwijzingen die van belang zijn bij het raadplegen en gebruiken van deze A-Z gids. Leest u deze aanwijzingen van tevoren goed door en raadpleeg ze ook tussendoor nog eens.

Toepassingen en richtlijnen

Gebruik de richtlijnen die bij iedere aandoening of situatie gegeven worden als een handvat om urine uitwendig te gaan gebruiken of om de eerste stappen daartoe te zetten. De in deze gids aangegeven richtlijnen voor behandeling dienen over het algemeen als symptomatische behandeling. Veel klachten vereisen verder vaak

een integrale natuurgeneeskundige aanpak, waarvoor wij verwijzen naar een natuurgeneeskundig arts of therapeut.

Het gaat hier dus om algemene richtlijnen voor uitwendig gebruik. Geef daarnaast ook aandacht aan uw eigen intuïtie en vindingrijkheid en creëer uw persoonlijke urinetherapieprogramma, eventueel in overleg met een behandelend natuurgeneeskundig arts of therapeut. Zie voor de specifieke uitleg van de afzonderlijke toepassingen ook altijd hoofdstuk 3: Toepassingen en instructies.

Suggesties

De onder dit kopje gegeven suggesties zijn bedoeld om een of twee andere ondersteunende natuurgeneeskundige behandelingen kort onder uw aandacht te brengen. De nadruk ligt in deze gids op eenvoudige middelen, met name het gebruik van kruiden en kruidentheeën. Ook hier is het van belang dat u zich realiseert dat ieder mens anders is en iedere behandeling dus ook een persoonlijke aanpak vereist.

Er zijn vandaag de dag nog veel verschillende en goede natuurgeneeskundige methoden beschikbaar. Laat u zich hierover goed informeren. Over het algemeen gaan urinetherapie en iedere natuurgeneeskundige behandeling goed samen.

De kruiden waarnaar verwezen wordt, dienen in eerste instantie om kruidentheeën van te maken, tenzij anders vermeld. U kunt inwendig gebruikte kruiden verder ook altijd gebruiken voor kompressen, voetbaden enzovoort, eventueel in combinatie met urine.

Persoonlijke ervaring(en)

Onder dit kopje vindt u fragmenten uit brieven, verslagen enzovoorts, van mensen die op dit gebied een – meestal positieve – ervaring met urinetherapie hebben gehad. Deze fragmenten dienen ter inspiratie. Ze geven ook weer hoe mensen hun eigen problemen en oplossingen hebben.

Aambeien

Deppen, kompressen op de buik, zitbaden.

Richtlijnen

Dep na iedere toiletgang de anus met een schoon doekje/washandje met urine. Vang die urine bij de toiletgang met een bekertje of bakje op en doop daar het doekje of het washandje in (zacht, niet-schurend toiletpapier werkt ook goed). Voor af en toe of bij hardnekkige aambeien: verzamel gedurende de dag urine en maak daar een zitbadje van. Vul een teiltje met opgewarmde urine en vul dat eventueel aan met wat water. Ga daar zo'n 20 minuten in zitten.

Suggesties

Bij aambeien als gevolg van verstopping: neem kruiden (bijvoorbeeld wolfsklauw) en volg een dieet tegen constipatie. Bij losse stoelgang: gebruik geen scherpe kruiden en volg een verkoelend dieet. Ondersteunende kruiden zijn: kamille (ook voor in zitbad), heermoes. Er bestaan verschillende natuurlijke zalven die uitwendig op de aambeien kunnen worden aangebracht. U kunt eventueel deze zalven met wat urine vermengen alvorens ze aan te brengen.

Zorg verder voor een goede hygiëne van de anus: na de stoelgang met water wassen is veel beter dan alleen afvegen met toiletpapier. Oefen met aanspannen en ontspannen van de kringspier van de anus.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Ik had chronisch last van aambeien. Waar ik altijd last van had, was een voortdurende druk op mijn anus en mijn leven werd daar zeer negatief door beïnvloed. Ondanks reguliere behandeling kwamen de

klachten telkens terug. Toen ik van urinetherapie hoorde, ben ik meteen urine gaan drinken. Dat viel mij niet moeilijk. Ook wreef ik mijn anus iedere morgen met een half glas urine in. Ik had daarbij maar één klysma nodig. Vaker was niet nodig, aangezien het me snel beter ging. Nu gaat het mij en mijn aambeien zeer goed. Urine is voor mij het geneesmiddel nr. 1: het is verkrijgbaar tegen het nultarief en men geneest zichzelf. Een vloeistof uit Gods hand.'

Acne

Deppen, kompressen, klei-urinepakkingen

Richtlijnen

Neem 1, 2 of meer keren per dag een doekje of watje met verse urine en dep daar de acne-gebieden of de puistjes mee. Doe dit minstens 1 tot 2 weken. Gebruik bij littekens uitwendig oude urine of gebruik zelfgemaakte urinezalf. De uitwendige behandeling kunt u zelf uitvoeren.

Suggesties

Het is raadzaam bloedzuiverende kruiden te gebruiken in de vorm van toevoegingen aan het eten of thee, of de kruiden toe te voegen aan de pakkingen/kompressen. Bijzonder ondersteunend zijn bijvoorbeeld brandnetel en paardenbloem. Kleimaskers helpen bij het ontgiften van de huid. Kleimaskers kunnen met urine in plaats van water aangemaakt worden.

Persoonlijke ervaringen

'Ik ben veertien jaar en heb van mijn moeder over urinetherapie gehoord. Hoewel ik eerst veel weerzin voelde, wilde ik toch uitproberen of mijn puistjes met urine weg zouden gaan. Iedere ochtend, nog voor het ontbijt, plaste ik op een propje watten en

depte daarmee mijn gezicht. Na tien minuten waste ik dan mijn gezicht met water. Na ongeveer een week waren praktisch alle puistjes verdwenen. Ik vertelde dit aan een vriendin van mij die echt helemaal onder de acne zat. Als laatste redmiddel probeerde zij het met urine – en ziedaar, het lukte! Nu was mijn weerzin bijna helemaal verdwenen en ging ik ook mijn haar met urine wassen. Ik masseer regelmatig mijn haar 's middags met urine in en laat het dan een uur intrekken. Daarna spoel ik het met water uit. Mijn haren zijn niet meer vet en ze glanzen. Sommige mensen zeiden dat mijn haren naar hooi roken en dat dat een lekkere lucht was. Ik was echt verbaasd.'

Aften

Gorgelen, deppen

Richtlijnen

Neem regelmatig een slok urine in de mond, spoel dit 10-20 minuten in de mond heen en weer en spuug het vervolgens weer uit. Of dep de aften meermaal daags met een wattenstaafje gedoopt in wat urine. In chronische gevallen (aphtosis, stomatitis) is er meestal sprake van een slecht werkend immuunsysteem en dient men ook op dat niveau te behandelen, en daarvoor een deskundige arts of therapeut te raadplegen.

Suggesties

Neem een schepje groene leem in de mond en meng dit goed met het speeksel. Laat het 10 minuten in de mond en spuug de leem dan weer uit. Meng eventueel de leem van tevoren met een beetje water of urine aan. Een andere, vaak werkzame methode is het spoelen van de mond met zonnebloemolie gedurende 20 minuten. Neem daarvoor een slok zonnebloemolie in de mond en pers dat de hele tijd tussen de tanden door. Hak daarbij ook wat met de tanden. Gifstoffen in de mond binden zich aan de olie, die men uiteindelijk uitspuugt en weggooit. Gorgelen met saliethee kan verzachtend

werken. Soms ontstaan aften door een allergie voor pesticiden, met name op appels. Testen hierop kan daarin verduidelijking geven.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Na een paar maanden urinetherapie besepte ik plotseling dat ik sinds het begin van de urinetherapie nooit meer aften had gehad. Voorheen was het een gebruikelijk akkefietje. Ook had ik altijd wel twee of drie bulten van vogelmijt; die bleven ongeveer zes dagen (jeuken), voor ze verschrompelden. Na inmasseren met urine zijn ze nog maar een dag of zo actief.’

Allergieën; huid

Massage met verse of oude urine

Richtlijnen

Allergieën die zich uiten in huidaandoeningen zijn goed te behandelen met regelmatige massages met verse of oude urine. Oude urine werkt wat intensiever en dieper. Uitwendige behandeling met urine brengt in ieder geval vaak verlichting bij pijn en jeuk. Allergieën als gevolg van voedselintoleranties vragen een integrale behandeling: dieet, interne medicatie en leefstijl.

Suggesties

Veel allergieën ontstaan omdat de lever het bloed niet meer goed kan ontgiften. Veel allergieën ontstaan door vroeg ontstane intoleranties (bijv. koemelkallergie), al of niet in combinatie met afweerbeschadiging door zware metalen (bijv. kwik in amalgaam). Homeopathische ontgiftiging afgestemd op de toxische boosdoeners is hier sterk aan te bevelen. Verder is het goed om reinigende en versterkende kruidentheeën te gebruiken. Ondersteunende kruiden zijn bijvoorbeeld: brandnetel, duizendblad, kalmoes.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Ik heb urine uitwendig toegepast bij een epoxy-allergie. Ik gebruikte drie dagen oude urine, waarmee ik de ontstoken plekken inwreef. De jeuk verminderde en de blaren en de wonden genazen sneller. Na ongeveer een week was de werking merkbaar.’

Amandelen (ontstoken -); tonsillitis

Gorgelen, kompressen op keelgebied

Richtlijnen

Neem regelmatig een slok urine en gorgel daar goed mee alvorens de urine weer uit te spugen. Men kan bovendien een urinekompres maken door een doek in warme urine te drenken en die op het keelgebied te leggen.

Suggesties

Maak een uienkompres door een grote ui fijn te hakken, in een doek te rollen en dat om de hals te leggen. Dergelijke kompressen kan men ook maken met knoflook, kool of mierikswortel. Ondersteunende kruiden zijn heermoes, salie en kaasjeskruid.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Vierendertig jaar geleden (ik was destijds 18, nu ben ik 52) lag ik in het ziekenhuis wegens een ontsteking aan mijn amandelen. Ik gorgelde daar regelmatig met mijn urine en met succes!’

Angina

Gorgelen, kompressen (keelomslagen), klei-urinepakkingen, inhaleren

Richtlijnen

Gorgel een paar maal daags met een beetje verse urine. Maak met behulp van opgewarmde verse of oude urine omslagen voor op het keelgebied. Men kan daar goed leem bijvoegen, aangezien leem kan helpen het anginagif naar buiten te trekken. Bij stomen met kruiden kan men wat urine aan het hete kruidenmengsel toevoegen.

Suggesties

Goede geneesmethoden bij angina zijn koolkompressen, uienkompressen, mierikswortelkompressen of kamillekompressen. Ondersteunend werkt ook het gorgelen met zout water en het dampen met kruidenaftreksels (zie onder Keelontsteking). Een goed homeopathisch middel bij angina is Lachesis (D12). Men kan de mond en keel desinfecteren door met melkwei of saliethee te spoelen.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Toen ik ongeveer elf jaar was, leed ik aan een sterk ontstoken en etterende angina. Ik kon zelfs mijn speeksel niet meer doorslikken en stikte bijna. Mijn grootmoeder greep toen naar het oude huismiddeltje en ze liet me enige malen gorgelen met mijn eigen urine. Het kostte me wel enige moeite, maar het hielp snel.’

Artritis; Reumatoïde -

Massage, kompressen

Richtlijnen

Er bestaan verschillende vormen van artritis. Reumatoïde artritis heeft betrekking op de gewrichten en de behandeling kan uitwendig ondersteund worden met urinetherapie. Masseer de gewrichten met oude, licht opgewarmde urine, 3 tot 4 keer per dag. De meest pijnlijke gewrichten kunnen met een warm urinekompres behandeld worden, ook 3 tot 4 keer per dag, een halfuur per keer. Bij ernstige reumatoïde artritis is het goed een integrale behandeling te volgen onder begeleiding van arts of therapeut.

Suggesties

Artritis is een stofwisselingsziekte waarbij de voeding vaak een belangrijke rol speelt. Het is beter het gebruik van alle dierlijke eiwitten zo veel mogelijk te beperken. Het eten en drinken dat u gedurende de dag tot u neemt, dient het best goed verhit en nog vrij warm genuttigd te worden. Eet veel (gestoomde) groente en fruit en sappen daarvan. Vermijd granen, groenten die onder de grond groeien, en gistvormende producten. Vermijd ook vette voeding, te koude of gekoelde voeding en zoute dingen. Ondersteunende kruiden voor reiniging zijn onder andere: brandnetel, berkenblad en moerasspirea. Het drinken van kombuchadrink kan bij artritis zeer goede effecten hebben. Andere tips: drink 's ochtend een glas aardappelsap voor het ontbijt. Masseer de getroffen lichaamsdelen regelmatig met medicinale ayurvedische olie in.

Persoonlijke ervaring(en)

'Ik had last van reumatoïde artritis in bijna al mijn gewrichten. Mijn handen, benen en vingers waren zo vervormd dat ik nog nauwelijks mijn kleren kon dragen. Jarenlange pogingen met verschillende geneesmethoden leverden niets op. Ik begon toen met urinetherapie en ik werd gemasseerd met de urine van mijn echtgenoot. Langzamerhand reduceerde ik mijn dieet tot slechts groente- en vruchtensappen. Dit hield ik 6 maanden vol en daarna ging ik over

op uitsluitend licht verteerbaar voedsel, en tot op heden houd ik me aan dat dieet. Mijn echtgenoot heeft me enorm geholpen en nu, na 18 maanden behandeling, is er een verbetering van 90-95%.’

‘Ik gebruikte urine om mijn handen in te weken en dat had een direct verlichtend effect. Ik gebruikte het ook op gezicht en nek, en het is een geweldige vochtinbrengende substantie.’

Artrose

Massage met verse of oude urine, kompressen, klei-urinepakkingen

Richtlijnen

Masseer de betroffen gewrichten in met urine, of leg er een urinekompres op of een pakking eromheen. Een kompres kunt u maken met opgewarmde urine waarin u een doek dompelt. Voor de pakkingen: meng klei met urine zodat er een smeuijge massa ontstaat. Breng dit mengsel aan op de pijnlijke gewrichten of schep het eerst in een doek en leg het dan op de gewrichten. Af en toe wat nadruppelen met wat urine zodat de klei vochtig en soepel blijft, is aan te bevelen, zeker omdat de gewrichten meestal wat bewegen. Verder eventueel de betroffen plekken van tevoren inwrijven met een (natuurlijke) zalf die de bloeddorstrooming bevordert. In ernstige gevallen is een integrale natuurgeneeskundige behandeling aan te bevelen.

Suggesties

Ondersteunend bij artrose zijn onder andere maretak-preparaten, daslook, meidoorn, brandnetel en heermoes. Artrose ontstaat vaak door slijtage; kijk of daar met therapie structureel iets aan te doen is, bijvoorbeeld met behulp van bewegingsoefeningen.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Ik werk aan een dubbelzijdige kniegewrichtartrose. Injecties, zalfjes en kuren brachten tot nog toe geen verlichting. Boeken over de gouden fontein wezen mij de gouden weg. Met een behandeling met onder andere urinekompressen voel ik me met mijn zestig jaren de helft jonger.’

‘Ik genas een paar keer van koortsblazen met ochtendurine. Kloven aan de hand genezen niet zo vlug met urine. Ik masseer de liesstreek met de vloeistof en ook door veelvuldig zwemmen, is de artrosepijn op die plaats zo goed als verdwenen.’

Bindvliesontsteking/Conjunctivitis

Oogspoeling, oogdruppels

Richtlijnen

Neem meerdere malen per dag een oogbadje met verse urine, eventueel een beetje verdund met water. Voor zo'n oogbadje kunt u een borrelglasje gebruiken of een echt oogbadje, dat bij apotheker of drogist te koop is. Ook af en toe druppelen met urine helpt. Contra-indicatie: ontsteking aan urinewegen, nieren, blaas of geslachtsorganen.

Suggesties

Conjunctivitis is een infectieziekte en dient dus ook als zodanig behandeld te worden. Specerijen die sterk verhitten kunnen beter vermeden worden. Een oogbadje met aftreksel van triphala churna (een ayurvedisch kruidenmengsel) helpt bijzonder goed. Oogbadjes met lauwe kamillethee kunnen eveneens een goede ondersteuning bij de behandeling zijn. Af en toe deppen met rozenwater, of kompresjes ermee, werkt verkoelend en verzachtend.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Ik ben nu 66 maar toen ik 4 jaar oud was, behandelde mijn moeder bij mij een hardnekkige bindvliesontsteking door mijn ogen met urine te wassen. En met succes.’

‘Op de terugreis vanuit India liep ik op de valreep in Bombay nog conjunctivitis op. In het vliegtuig zaten mijn ogen aanvankelijk helemaal vol met ontstekingsafscheiding. Ik ben toen een paar keer naar het toilet gegaan en heb mijn ogen met een papieren zakdoekje met wat urine gedept en schoongemaakt. Al snel werd de ontsteking beter en verdween.’

Blaren

Deppen, urinekompres, in de schoenen plassen

Richtlijnen

Drenk een doek in verse of oude urine en wikkel die om de plaats waar de blaren zich bevinden. Indien dit niet mogelijk is, dep de blaren dan regelmatig met een doekje of watje met urine. Voor heel lange wandeltochten met groot risico op blaren kan men vooraf in urine gedrenkte, nog licht vochtige sokken aantrekken. Doe eventueel een plastic zakje over de natte sokken.

Soldaten plassen voor een voettocht soms eerst in hun ‘kistjes’ en ook dit is een goede preventieve methode, wel even wennen natuurlijk. Zet nieuwe schoenen op een ondergrond die u later makkelijk schoon kunt maken (bijvoorbeeld in bad in de badkamer of buiten). Neem uw eigen of andermans urine en doe die in de schoenen. Laat enige uren intrekken, giet dan de overtollige urine er weer uit en trek de schoenen aan en loop er een stuk mee. Ook kunt u de eerste keren dat u op de schoenen gaat lopen, sokken gedrenkt in urine aantrekken.

Suggesties

Tegen blaren die men bij wandelen heeft opgelopen, helpen weegbreebladeren in de schoenen.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Na een wandeltocht verwijderde ik een lastige blaar op mijn voet en behandelde de voet ’s nachts met een urinewikkel, die ik een paar maal opnieuw legde. ’s Morgens kon ik nauwelijks meer iets zien van de blaar die er gezeten had.’

‘Zo nieuw is het gebruik van urine niet voor mij. Als kind had ik vaak problemen met mijn nieuwe schoenen. Mijn moeder zei me dan gewoon in mijn schoenen te plassen. En kijk daar, de schoenen veroorzaakten niet meer zulke erge blaren.’

Brandwonden; -blaren

Kompressen, deppen

Richtlijnen

Drenk een schone doek in verse urine en leg die zo snel mogelijk op de brandwond. Laat de doek er, indien de huid dicht is, enige uren op of omheen zitten. Maak het telkens weer een beetje vochtig met urine. Na enige uren een nieuwe, schone doek nemen. Als u zelf niet kunt plassen vlak nadat u zich verbrand heeft, neem dan de urine van iemand anders. Als de wond open is, neem de doek dan eventueel na een uur van de brandwond en laat de plek eerst goed drogen alvorens een nieuwe doek erop te leggen. Raadpleeg bij ernstige brandwonden ook altijd een arts!

Suggesties

Honing, aloë vera-gel, calendulazalf, levertraanzalf en St. Janskruidolie hebben bij brandwonden een genezende werking.

Persoonlijke ervaring(en)

In juni 1994 heb ik door kokend water een brandwond op mijn bovenbeen, met een fikse oppervlakte, opgelopen. Ik herinnerde mij een tv-uitzending over urinetherapie. Ik heb de wond – er ontstonden blaren en een kleine ontsteking – twee dagen lang met urine gewassen. De wond zag er toen goed uit. Vanaf de derde dag heb ik de plek met levertraanzalf behandeld.’

‘In 1984 heb ik door een rijststomer mijn gezicht verschrikkelijk verbrand. Bij de EHBO-afdeling in het ziekenhuis zei men dat ik mijn leven lang littekens zou behouden. Mijn Shiatsu-therapeut raadde me aan om er kamferbladeren, aloë vera en urine, in een verband, op te leggen. Er vond een wonderbaarlijke genezing plaats. Het was het waard om er vier dagen als een mummie uit te zien. Geen litteken meer te zien!’

Cataract (grauwe staar)

Oogdruppels, oogspoeling, kompressen op de ogen

Richtlijnen

Neem een pipetje en wat verse urine en druppel wat urine in de ogen. Meng de urine eventueel van tevoren met wat schoon water (verhouding 1:1). Of neem een oogbadje en spoel de ogen met urine. Een andere manier die ondersteunend en rustgevend werkt, bestaat uit het leggen van urinekompresjes op de ogen. Ga rustig even liggen en leg een watje of een stukje schoon doek gedrenkt in urine op de ogen en laat deze kompresjes zo'n 15 minuten erop liggen. Contra-

indicatie: ontsteking aan urinewegen, nieren, blaas of geslachtsorganen.

Suggesties

Ondersteunende kruiden voor oogkompresen zijn stinkende gouwe en Zweedse kruiden. Homeopathische hennep geeft soms goede resultaten bij grauwe staar. Informeer uzelf hierover bij een natuurgeneeskundig therapeut of arts alvorens het aan te wenden.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Een tijdje geleden werd ik onderzocht door een oogarts die vaststelde dat ik aan beide ogen cataract had. (...) Sindsdien heb ik mijn ogen ook altijd met verse urine gespoeld en ik kon weer normaal lezen en schrijven.’

Cosmetica-allergie

Deppen, kompressen

Richtlijnen

Dep de plaatsen waar de allergie zich voordoet een paar keer per dag met urine. U kunt hiervoor zowel verse als oude urine nemen. Oude urine werkt in de regel wat intensiever, maar ruikt meestal ook vrij sterk. Hetzelfde geldt voor kompressen. Bij kompressen krijgt de urine wat meer tijd om in te werken. Neem voor kompressen een stukje katoenen doek of wat watten, drenk die in de urine, en breng ze op de betrokken plaatsen aan. Vervolgens minstens een halfuur laten liggen.

Suggesties

Vermijd huidcontact met alles wat chemisch is en verzorg de huid uitsluitend met 100% natuurlijke producten en cosmetica.

Cosmetica zijn gemaakt en op de markt gebracht om de mens mooier te maken. Vroeger waren cosmetica uit natuurlijke producten gemaakt, maar vandaag de dag is het merendeel synthetisch. Op de lange duur kunnen cosmetica de huid en de gezondheid schaden. Denkt u eraan dat alles wat u op de huid aanbrengt, uiteindelijk ook in de weefsels en bloedbaan sijpelt en zo in iedere cel kan belanden.

Urine daarentegen is een fantastische (en gratis) huidverzorger, mede dankzij de ureum in urine, die overigens ook in vele goede huidcrèmes is terug te vinden. Regelmatige behandeling met urine biedt een van de beste cosmeticabehandelingen die er bestaan, en dat zorgt voor een stralende en vitale huid.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Mijn dochter vertelde me een keer dat zij een gepensioneerde verpleegster was tegengekomen die de mooiste huid had die zij ooit had gezien, en dat zij haar gevraagd had hoe zij dat voor elkaar kreeg. De vrouw, die al op leeftijd was, zei dat zij een verpleegster voor baby’s was geweest en altijd urinenatte luiers van die baby’s had gebruikt voor haar gezichtsverzorging.’

Dieren

Inwendig en uitwendig, afhankelijk van de klachten.

Richtlijnen

Geef de dieren urine te drinken als ze ziek zijn, een paar theelepeltjes door hun voer of drinkwater. Dit kan hun eigen urine zijn (opvangen in schaalje of doek), maar u kunt ook die van uzelf gebruiken. Meerdere mensen hebben daarmee bij het behandelen van dieren goede resultaten behaald. Ook het inmasseren van zieke

dieren met urine kan soms goed helpen. Oor- en oogdruppels kunnen bij ontstekingen op die plekken goede diensten bewijzen.

Suggesties

Behandel ook dieren zo veel mogelijk met natuurlijke geneeswijzen. Er zijn goede boeken over bijvoorbeeld homeopathische middelen voor zieke dieren en een goede homeopaat weet daar meestal wel raad mee.

Ter inspiratie:

Zieke dieren gaan meestal uit zichzelf vasten. Ze eten dan een aantal dagen niet, totdat ze weer beter zijn. Dieren maken zo gebruik van de natuurlijke intelligentie van hun eigen lichaam: vasten is een van de beste geneeswijzen. Soms gaan zieke dieren ook uit zichzelf (eigen) lichaamsvloeistoffen likken, waaronder urine.

Haaien plassen niet, maar recyclen urine binnen hun eigen lichaam. Haaien ontwikkelen normaal gesproken geen kanker en men gaat ervan uit dat dat te maken heeft met het intern hergebruiken en opnemen van ureum. Beren en andere dieren plassen niet tijdens hun winterslaap. Ook zij recyclen gedurende die tijd hun urine binnen hun eigen lichaam.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Toen ik nog klein was, gingen we een keer op een zondag naar de dierentuin. Daar was een reuzengrote oerang oetan in een reuzengrote kooi en die plaste in zijn hand en dronk dat op. Iedereen was natuurlijk ontzet. Alleen mijn vader zei: “Die moet ergens last van hebben of pijn hebben, anders zou-ie dat niet doen.”’

‘Niet alleen de planten hebben baat bij urine. Ook dieren varen er soms wel bij. Mijn hond had last van een “ongeneeslijk”

huidprobleem. Toen ontdekte hij het met urine aangelengde water dat zich op de plantenonderzetters bevond. Hij begon het water te drinken en twee dagen later was de jeuk blijkbaar zo goed als verdwenen. Hij is nu heel rustig. Misschien is dit berichtje van nut voor andere hondenbezitters.'

'Een kennis van me had een racepaard gekocht. Maar al snel werd het paard ziek en zwak. Na enige tijd werd duidelijk dat de merrie veel en vaak plaste. Ook verscheen er bloed in de urine. Behandeling met medicijnen hielp alleen tegen het bloeden. Controle van het bloed toonde een veel te hoog suikergehalte. Ik besloot haar door een pijp urine te drinken te geven. Ik zamelde al mijn urine van een dag op en gaf die haar de volgende dag te drinken. Ze kreeg op deze manier zeven porties urine te drinken. Na vier porties ging het haar al beter en na zeven porties begon ze weer normaal te grazen. De frequentie van urineren en de hoeveelheid urine namen af. Het suikergehalte was weer normaal.'

'Ik heb twee honden die een lepeltje van mijn urine drinken en ze zijn in prima conditie. Mijn papegaai wil er echter niets van weten. Ook in mijn plantenwater gaat een lepeltje urine en die doen het ook prachtig! Het werkt als preventie en is niet zo zeer een therapie. Ieder gezond mens zou ermee moeten beginnen.'

'Wij zijn grote aanhangers van urinetherapie en we hebben op meerdere gebieden verbluffende resultaten gezien. Bijvoorbeeld bij onze windhonden wanneer zij wonden hadden van vallen of van prikkeldraad. Zij hebben een zeer dunne huid en iedere val kan leiden tot flinke schaafwonden. Deze wonden genezen zeer snel en zonder littekens wanneer we daarvoor urine gebruiken.'

Eczeem

Deppen, massage, kompressen/omslagen, urine-kleikompressen

Richtlijnen

Dep de betroffen plaatsen met een doek gedrenkt in urine of wrijf de plekken voorzichtig in. Doe dit iedere dag. Leg een paar keer per week ook kompressen op de eczeemplekken. Meng daarvoor eventueel genezende klei met urine en maak daar een omslag van. Oude urine werkt bacteriedodend en leent zich goed voor infectieuze eczeem. Wanneer de eczeemplekken erger worden, stop dan met het behandelen van de plekken zelf, maar wrijf wel de rest van het lichaam in. Urine drinken vormt een extra ondersteuning in het ontgiftingsproces. Vaak is eczeem verbonden met stofwisselingsstoornissen in het lichaam, waarvoor een integrale natuurgeneeskundige behandeling vereist is. Raadpleeg in dat geval een natuurgeneeskundig arts of therapeut.

Suggesties

Vaak heeft eczeem met een onevenwichtige stofwisseling te maken: een ander voedingspatroon vormt dan een eerste stap naar genezing. Chronisch eczeem staat soms in verband met candida en in deze gevallen is een anti-candidadieet op zijn plaats. Raadpleeg daarvoor een natuurgeneeskundig arts of therapeut.

Ondersteunende kruiden zijn: voor intern gebruik brandnetel en ereprijs, voor extern gebruik smeewortel en St. Janskruidolie. Ook melkwei kan extern verlichting brengen.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Ik begon, na aanvankelijke tegenzin, met urinetherapie. Mijn problematische eczeem, waar ik al sinds mijn vroege jeugd last van heb, wordt intussen door het regelmatig inmasseren met urine minder erg. Ook mijn man is zeer onder de indruk, aangezien zijn voetschimmel na twintig jaar nu eindelijk verdwenen is.’

‘Mijn man heeft zes weken lang zijn armen, waar hij al jaren wat eczeemplekken had (alleen in de winter), met ochtendurine behandeld (’s morgens en ’s avonds). Hij heeft nu geen last meer van jeuk of rode plekken. Nu afwachten wat het komende winter gaat doen.’

Gangreen

Kompressen, deppen, massage

Richtlijnen

Maak kompressen met liefst oude urine en leg die op de getroffen plekken. Wanneer er geen kompressen op de plekken liggen of gelegd kunnen worden, dan is het goed de plekken regelmatig te deppen of in te masseren met urine. Genezing kan een periode van enkele weken in beslag nemen. Wanneer gangreen samengaat met een andere chronische ziekte, zoals bijvoorbeeld diabetes, is een integrale natuurgeneeskundige behandeling aan te bevelen. Raadpleeg bij gangreen altijd een natuurgeneeskundig arts of therapeut.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Ik lijd al 26 jaar aan diabetes en in het begin werd alles snel slechter. Al vrij snel werden de eerste tekenen van gangreen zichtbaar op mijn teen. De teen werd zwart en necrose zette in. Opnieuw stond ik oog in oog met de mogelijkheid van ondraaglijke pijn en amputatie. Ik twijfelde niet en begon met urinetherapie, waar ik al het een en ander over gehoord had, en ik deed het op een manier waarvan ik dacht dat het juist was. De resultaten waren fantastisch: na een week was ik wat betreft de gangreen genezen. Artsen en familieleden die mijn teen gezien hadden, konden hun ogen niet geloven. Het verhaal deed de ronde en leidde tot de eerste stroom van mensen die mij om raad kwamen vragen. Het is nu 20

jaar later, het gaat mij goed en ik adviseer nu professioneel mensen op het gebied van urinetherapie.'

Gewrichten; problemen met/pijn in de -

Massage, kompressen

Richtlijnen

Bij problemen met gewrichten is het goed regelmatig urine in te masseren. Behandel pijnlijke gewrichten 1 of 2 keer per dag met urinekompressen. Neem hiervoor schone doeken van natuurmateriaal (of ongewassen wol). Drenk die in opgewarmde verse of oude urine en leg die op/om de pijnlijke gewrichten, eventueel afgedekt of omwikkeld met een stuk plastic. Oude urine werkt wat dieper en intensiever en is bij chronische problemen dus aan te bevelen. Maar u kunt ook verse urine gebruiken. Indien gewrichtsproblemen met andere, chronische ziekteprocessen of met een verzwakte afweer te maken hebben, is het goed een integrale natuurgeneeskundige behandeling te doen. Waar die de dieperliggende oorzaken van de gewrichtsproblemen niet oplost, werkt het uitwendig gebruik van urine op zijn minst meestal pijnverlichtend zolang men het regelmatig gebruikt.

Suggesties

Afhankelijk van de aard van de aandoening zijn er tal van kruiden die ondersteunend kunnen werken. Kruiden die het bijna altijd goed doen bij gewrichtsproblemen zijn brandnetel en heermoes. Ondersteunend bij het maken van kompressen zijn: smeerwortel, heermoes, koolbladeren.

Persoonlijke ervaring(en)

‘De laatste weken heb ik nogal wat gewrichtsklachten (polsen, schouders, nek) en nu heb ik ontdekt dat wat oude urine op een licht bevochtigde zakdoek, weer afgedekt, daar erg goed voor helpt. Maar net als bij andere klachten waarbij ik urinetherapie toepas, geldt ook hier: het werkt, zolang ik het gebruik. Het gaat niet echt over, maar het verbetert en daar ben ik al heel blij mee.’

‘In Argentinië was het gebruik bekend van urineomslagen bij pijn in de botten (met name in de benen) bij kinderen. De kinderen kregen in dat geval ’s avonds de omslagen met urine om de benen en sliepen daarmee en dat verminderde de pijn.’

Haaruitval

Haar- en hoofdhuidbehandeling met urine

Richtlijnen

Masseer hoofdhuid en haren regelmatig met verse of oude urine in. Oude urine kan wat sterker werken en als de haaruitval daardoor toeneemt, kunt u beter verse urine gebruiken. Laat de urine een tijdje inwerken (10-15 minuten) alvorens hem weer met lauwwarm water en eventueel wat 100% natuurlijke shampoo uit te spoelen. Wanneer u (en/of uw omgeving) geen last heeft van de geur, kunt u met het uitspoelen ook wat langer wachten of dit, indien het nauwelijks ruikt, geheel achterwege laten.

Suggesties

Ondersteunend zijn regelmatige hoofd- en haarbehandelingen met een aftreksel van walnootbladeren. Sommige mensen menen goede resultaten te hebben met kombuchathee (op basis van groene of gewone, zwarte thee). Twee Indiase methoden: regelmatig de hoofdhuid inmasseren met geitenmelk of met een aftreksel van triphala churna (ook hier soms verkrijgbaar), dat laatste het best

vermengd met urine. Regelmatige gewone massages van de hoofdhuid stimuleren de doorbloeding, hetgeen de voedselvoorziening van de haarwortels verbetert.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Omdat ik haaruitval had, wrijf ik iedere ochtend mijn hoofd in met ochtendurine. Nu, vijf maanden later, wordt mijn haar weer blond en het ruiven is opgehouden. Al mijn kennissen vinden dat ik er tegenwoordig zo goed uitzie. Ik blaak van gezondheid, zeggen ze allemaal!’

Haarverzorging

Haar wassen met verse of oude urine, hoofdhuid inmasseren

Richtlijnen

Neem verse urine en was de haren daarmee. Even laten intrekken en dan met lauwwarm water uitspoelen. Shampoo is niet nodig. Of neem oude urine en was daar de haren mee. Ook de hoofdhuid goed inmasseren. Soms ontstaat er een licht schuimende substantie, dit is natuurlijke zeep! Soms gaan de haren plakken en kleven, gebruik dan na de urinebehandeling een natuurlijke (liefst 100% natuurlijke, biologische) shampoo.

Suggesties

Gebruik een natuurlijke shampoo of maak uw shampoo zelf om chemische vervuiling te voorkomen. Uw haar ‘wassen’ met lava-aarde (verkrijgbaar in de natuurvoedingswinkel) is verzorgend en rustgevend en het maakt het haar steviger en krachtiger. Ook reguleert dat de vethuishouding en brengt eczeem tot rust. U kunt de lava-aarde eventueel aanlengen met urine. Voor een haarkuur neemt u het best natuurlijke oliën (walnoot, jojoba, klitwortel)

gemengd met etherische oliën. U kunt zelf uittesten wat u en uw haar goed doet.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Mijn schoonmoeder vertelde mij dat zij als kind haar haren met koeienurine ingewreven had. Ik luisterde vol verbazing maar vergat het later weer, tot ik enige tijd daarna iets over urinetherapie hoorde.’

‘Sinds mijn twaalfde jaar lijd ik aan vet haar. Mijn oma raadde me altijd aan mijn haren met urine te wassen. Ik kon me er echter toen niet toe zetten en geloofde haar eerlijk gezegd ook niet helemaal. Nu ben ik wel begonnen mijn haar met urine te wassen. Ze voelen daarna veel zachter aan. Ik sta ook verbaasd over het feit dat mijn grijze haren steeds meer verdwijnen.’

Herpes(blaasjes)

Deppen

Richtlijnen

Dep de herpesblaasjes met wat verse urine en doe dit meermaal daags. Herpes uit zich vaak bij verminderde weerstand en drinken van urine kan het afweersysteem van binnenuit een steuntje in de rug geven. Chronische en terugkerende herpes zijn vaak een teken van sterk verzwakte weerstand. In dergelijke gevallen is een integrale natuurgeneeskundige behandeling aan te bevelen.

Suggesties

In geval van chronische en terugkerende herpes is een ontgiftingskuur met modern homeopathische middelen aan te bevelen. Men kan zich met behulp van bijvoorbeeld elektroacupressuur laten testen op toxische belasting.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Bij zonnebaden krijg ik vaak last van herpesblaasjes op mijn lippen die met de gebruikelijke zalfjes allesbehalve pijnloos en snel genezen. Toen probeerde ik het maar eens met urine. Het wonder geschiedde: de blaasjes werden direct minder, braken niet open en deden ook geen pijn.’

Huidproblemen; algemeen

Massage, deppen, kompressen, urine toevoegen aan bad, stoombaden met urine

Richtlijnen

Behandel de huid iedere dag 1 of 2 keer. Was of dep de betroffen plaatsen met urine. Maak kompressen, eventueel op basis van urine aangengd met klei, en leg die op de betroffen plaatsen. Men kan zowel verse als oude urine gebruiken. Voor de meer chronische huidaandoeningen werkt oude urine in de regel wat intensiever. Een damp- of stoombad met oude urine (mengen met water) of wat urine toegevoegd aan het badwater werkt ook goed. Wanneer de huidklachten sterk beïnvloed worden door een dieperliggend ziekteproces, is het goed een integrale natuurgeneeskundige behandeling te ondergaan om het lichaam diepgaand te reinigen en te ontgiften.

Suggesties

Gebruik uitsluitend natuurlijke en liefst biologische huidproducten. Lava-aarde is een (h)eerlijk, natuurlijk reinigingsmiddel. Ondersteunende kruidentheeën zijn: St. Janskruid, kamille, echinacea en brandnetel.

Zie verder onder afzonderlijke huidaandoeningen zoals acne, psoriasis, etc.

Persoonlijke ervaring(en)

‘De thesis over urinetherapie, die ik aan de universiteit heb geschreven, heeft enige medestudenten ertoe gezet om hulp te vragen bij verscheidene klachten, met name huidproblemen. Ieder die volhoudend genoeg was, heeft zichzelf kunnen genezen van eczeem, neurodermitis, brandwonden, zweren, acne, droge huid en verse wonden.’

Huiduitslag

Deppen, kompressen, urine-kleipakkingen

Richtlijnen

Wrijf de plekken waar de uitslag zich bevindt, voorzichtig en zacht in met verse urine of dep de plekken met een doekje of watje. Ook kunt u kompressen maken en die op de uitslag leggen. Hier kunt u verse of oude urine voor nemen. Urine doet in ieder geval meestal de jeuk verminderen of verdwijnen. Pakkingen met urine en klei kunnen nog een extra genezend en ontgiftend effect hebben. Maak eventueel een eigen urinezalf.

Suggesties

Wanneer het om een chronische of ernstige vorm van huiduitslag gaat, is het goed om in overleg met een natuurgeneeskundig arts of

therapeut na te gaan wat precies de oorzaak van de uitslag is. Vaak is er sprake van een allergie of reactie op toxische substanties in de leefomgeving of in het lichaam. In de tussentijd zijn er simpele methoden om symptomen te verlichten. Er is ureumzalf in de winkel verkrijgbaar die soms zeer goed helpt. Kies zo veel mogelijk voor natuurlijke en liefst biologische huidproducten. Reinigende en ondersteunende kruiden bij huiduitslag zijn onder andere: brandnetel (inwendig), driekleurig viooltje (inwendig en uitwendig) en smeerwortel (uitwendig).

Persoonlijke ervaring(en)

‘Ik ben 38 jaar, ben tot nu zeer gezond geweest en had nooit last gehad van huidproblemen. Toch kreeg ik een jaar geleden, van de ene dag op de andere, een rode, jeukende uitslag op mijn oogleden. De artsen die ik raadpleegde, schreven mij uiteindelijk een cortisonzalf voor, die altijd maar een paar dagen hielp. Dan keerden de klachten weer terug.

Toen hoorde ik iets over urinetherapie. Ik stopte met de zalfjes en depte mijn oogleden drie weken lang ’s ochtends en ’s avonds met urine. Na drie dagen kwam de uitslag nog eenmaal opzetten. In plaats van cortison bleef ik gewoon urine gebruiken. De roodheid verdween. Na drie weken depte ik alleen nog ’s ochtends, na vijf weken nog eenmaal in de twee tot drie dagen, en daarna stopte ik er helemaal mee. De uitslag op mijn oogleden was verdwenen en is ook niet meer teruggekomen.’

Insectenbeten

Deppen, kompressen

Richtlijnen

Dep de plaatsen waar u gebeten of gestoken bent met verse urine. Afhankelijk van de beet wordt de jeuk of de pijn vaak snel wat minder, maar gaat meestal niet geheel weg. Bij aanhoudende pijn of jeuk is het goed een doek, gedrenkt in urine, op de plekken te leggen. U kunt daarvoor ook oude urine nemen, als u die bij de hand heeft.

Suggesties

Om insecten af te weren zijn er tal van natuurlijke oliën: bijvoorbeeld tea tree, lavendel, citroenmelisse.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Ik heb een tijdlang als vrijwilliger gewerkt in de gezondheidszorg in Bolivia. Ik zou graag een aantal van mijn ervaringen met urinetherapie willen vertellen. 1) Goed voor de huid: ik reisde daar veel op boten over rivieren en de combinatie van water, wind en zon maakte de huid overgevoelig voor warmte en zonneshijn. Om de pijn te verzachten heb ik zo vaak als mogelijk met een doekje met urine mijn gezicht en ogen gedept en dat hielp aanzienlijk. 2) Urine heeft me geholpen bij muggenbeten en beten van andere insecten, de gevolgen waren veel minder heftig dan normaal.’

‘Enige tijd geleden zat ik met mijn man op het strand in Zuid-Frankrijk. Genietend van de zon werd ik ineens door een wesp in mijn voet gestoken. Ik wist dat urine zou helpen, maar ik wist niet precies hoe ik zo snel iets moest regelen om erop te plassen. Toen heb ik mijn man gevraagd of hij er niet even overheen zou kunnen plassen. Dus wij achter een bosje en zo geschiedde. De ergste pijn was snel weg en ik heb er verder weinig last van gehad.’

Jicht

Kompressen, massage

Richtlijnen

Bij jichtaanvallen kan men regelmatige massages met urine toepassen. Pijnlijke gewrichten kan men behandelen met kompressen. Jicht is niet makkelijk te genezen, de symptomen zijn echter wel aanzienlijk te verzachten. Urinezuur, een stof die wanneer er te veel van is in het lichaam via de nieren en blaas wordt afgevoerd, laat zich in (te) zure urine niet gemakkelijk uitscheiden en blijft vervolgens in het bloed achter, vanwaaruit het klachten zoals jicht kan veroorzaken. Het is daarom van groot belang de pH van de urine positief te beïnvloeden met behulp van basenpoeder en een meer basisch dieet.

Suggesties

Basenpoeder en een basisch dieet helpen de pH-waarde van de urine omhoog te gaan (zie hierboven). Basenpoeder is bij de apotheek verkrijgbaar. Lees de instructies over het balanceren van uw pH.

Ondersteunende kruiden zijn onder andere: brandnetel, berk, fenegriek, paardebloem.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Ik had al vier jaar lang last van jicht. De gewrichten in vingers, schouders, knieën, etc. werden steeds stijver en pijnlijker. Uiteindelijk was mijn hele lichaam onder invloed van de kwaal en het verloor zijn soepelheid. Hoewel ik medicijnen nam, was er totaal geen verbetering te bespeuren. Toen hoorde ik iets over urinetherapie en zocht ik een expert op dat gebied op. Ik kreeg een aantal adviezen en vertrok toen met mijn familie naar Haridwar, aan de oevers van de heilige rivier de Ganges. Daar kon ik uitgebreid urinetherapie toepassen, ook omdat ik de meeste tijd buiten was. Twintig dagen lang wreef ik iedere dag al mijn gewrichten met urine in en dat deed alle pijn in mijn knieën verdwijnen. Ook na mijn

terugkeer naar huis ben ik doorgedaan met urinetherapie en ik voel me goed en gelukkig daarbij.'

Keelontsteking/Keelpijn

Gorgelen, kompressen met urine op keelgebied, neusspoeling

Richtlijnen

Gorgel een paar keer per dag 5 tot 10 minuten met urine (telkens even gorgelen, dan weer even pauze). Spuug de urine daarna gewoon weer uit. U kunt voor de uitwendige behandeling een doek gedrenkt in urine (licht vochtig) om de hals leggen. Neusspoelingen met urine hebben een goede en reinigende werking op het gehele keel-, neus- en oorgebied. Doe dit iedere ochtend totdat de keelontsteking over is.

Suggesties

Snij uien fijn of kneus koolbladeren en wikkel die in een schone doek. Leg die doek om de hals en houd dit 's nachts om. Een druppeltje pepermuntolie op de tong kan verlichting brengen. Ondersteunende kruiden zijn onder andere: agrimonie, kamille (ook erg goed in een kompres), salie.

Persoonlijke ervaring(en)

'Ik voelde me al een tijdje, zowel lichamelijk als geestelijk, niet zo goed en ik begon met urinetherapie. Een paar weken later kreeg ik angina-klachten met keelpijn, hoesten, koorts, heesheid en aansluitend een heleboel slijm dat naar buiten kwam. Gelukkig ben ik op de hoogte van de samenhangen die met reiniging te maken hebben en ik ervoer het als positief. Alleen verwonderde ik me erover dat gorgelen met urine niet hielp, maar het alleen maar verergerde. Nu is het me duidelijk dat de urine er alleen maar voor

zorgde dat alles loskwam. Ik ging door met urinetherapie en voelde me na ieder ophoesten een stukje lichter. Toen alles uitgehoest was, voelde ik me licht en goed. Ik heb sindsdien de behoefte om minder te eten, en zeker geen vlees meer. Tegelijk heb ik mijn gezicht en hals tweemaal daags met urine ingemasseed en men heeft me al naar mijn schoonheidsmiddeltje gevraagd. Het kost me niet veel moeite daar open over te zijn, alhoewel veel mensen geschokt reageren. Maar misschien is het vast een duwtje in de goede richting en denken ze er toch verder over na.'

'Ik ben 65 jaar oud en ik kan me herinneren dat mijn moeder mij als kind altijd met urine liet gorgelen als ik een zware keelontsteking had. Helaas is deze methode lang niet meer gebruikt en ik hoop dat ze nu weer tot leven komt.'

'Tijdens een acht weken durend verblijf in een ziekenhuis vertelde iemand mij over de urinetherapie. Ik kende het gebruik van urine door mijn grootvader, die in de oorlog met succes zichzelf en zijn kameraden met urine behandeld had en later thuis nog met urine gorgelde als hij een keelontsteking had.'

'Urine als medicatie werd aan mij geïntroduceerd door een oude dame voor wie ik als kind werkte. Ze vertelde me bij keelpijn oude, gebruikte kousen in urine te drenken en die om de nek te leggen. Ik zag dat toen niet zo zitten en ik probeerde haar behandeling dus niet uit. Op de universiteit hoorde ik toen van een leraar iets over urinetherapie en ik herinnerde mij mijn jeugdervaring. Nu heb ik urinetherapie als onderwerp van mijn onderzoek en eindscriptie gekozen.'

'Als zestigjarige vrouw pas ik sinds enige tijd de urinetherapie toe: ik gorgel en spoel daarna mijn mond met ochtendurine. Hierdoor had ik weinig last van mijn gevoelige keel. Ik slaap tevens met een

vochtig doekje in een licht plasticje gewikkeld, dit alles vastgehouden met een katoenen strook stof, rond keel en nek.'

Uit wetenschappelijke bron:

'Er zijn sensorcellen in het keelgebied die belangrijke informatie aan het immuunsysteem van het lichaam geven. Gorgelen met urine is antiseptisch en geeft een belangrijke zelf-feedback via die sensorcellen. Hier zorgen de sensorcellen voor de zojuist genoemde analyse.' (prof. R. Nakao)

Kiespijn

Mondspoeling/gorgelen

Richtlijnen

Neem een slok urine in de mond en spoel hier 10-20 minuten mee. Beweeg daarbij de urine door de mond heen en tussen de tanden door. Spuug daarna de urine weer uit. Met behulp van een kleine tampon gedrenkt in wat urine kan men een soort kompresje voor in de mond maken. Afhankelijk van de klachten meermaal daags behandelen. De pijn kan op deze manier snel verminderen of verdwijnen. Bij wonden in de mond, bijvoorbeeld na het trekken van een kies of tand, kan ook gewoon met urine gespoeld worden. Het vermindert de pijn en draagt bij aan een snel genezingsproces.

Suggesties

Spoelingen met zonnebloemolie (20 minuten) trekken bacteriën uit de mond en uit eventueel wondweefsel en bespoedigen genezing na het trekken van een kies. Gorgelen met kamillethee kan verlichting brengen. Tegen de pijn kan men een kruidnagel in de mond nemen, zo dicht mogelijk tegen de pijnlijke kies aan.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Sinds het beginnen met urinetherapie is er heel wat in mijn lichaam ten goede verbeterd. Ik heb een goede nachtrust, draag geen spataderkousen meer en heb geen koude voeten meer. Wanneer mijn ademhaling, via de neus, problemen geeft, snuif ik verse urine en foetsie! verloopt alles rimpelloos en vrij. Bij opkomende kiespijn nam ik een dotje watten, depte het in verse urine, plaatste het in de mond op de zere tand. De kiespijn verdween en keerde niet vlug weer!’

‘Nadat ik een aantal nieuwe tanden ingeplaatst had gekregen, werd ik voortdurend geplaagd door tandvleesontsteking. De mij behandelende kaakchirurg schreef een cortisonzalf voor, die ik niet graag nam omdat ik eigenlijk niet voor dit soort middeltjes ben. Toen ik enige tijd later naar Zuid-Amerika vertrok, kon ik de zalf niet meer gebruiken, want die moest in de koelkast bewaard worden. Dus begon ik met urine te spoelen, dat wil zeggen het zo lang mogelijk in de mond te houden. De urine smaakte naar water waarin maïskolven gekookt zijn. Dat kwam waarschijnlijk door al het rauwe fruit en de rauwe groenten die we daar aten. De tandvleesontstekingen gingen door de urinetherapie weg, maar alleen zolang als ik het consequent deed.’

‘Een vriendin had positieve ervaringen met het gebruik van urine bij tandvleesproblemen, en toen ik dat hoorde zocht ik het op internet op. Ik probeerde het zelf uit voor kiespijn waarvoor ik een pijnstillertje nam en dacht dat de tandarts de betreffende kies wel zou gaan trekken. Na vier keer urine gebruikt te hebben, kwam ik bij de tandarts maar de pijn was toen al verdwenen!’

Kloofjes

Inwrijven, deppen, kompressen, urinezalf

Richtlijnen

Wrijf de plekken met kloofjes voorzichtig in met wat verse urine. Doe dit een paar keer per dag. Eventueel een omslag erop leggen: drink een doek in urine en leg die op de betroffen plaatsen. U kunt ook zelf een urinezalf maken en daar de kloofjes mee insmeren.

Suggesties

U kunt een natuurlijke ureumzalf kopen en die op de kloofjes smeren. Gebruik verder uitsluitend natuurlijke en liefst biologische huidproducten. Zie verder onder Huidproblemen.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Vroeger had ik bij koud weer vaak kloofjes in mijn handen en knieën en soms sprong de huid ook op andere plaatsen open. Dan haalde mijn moeder altijd de “pot” tevoorschijn van onder het bed en depte de brandende plekjes op de huid. Dat brandde ook, maar niet voor lang en het zorgde snel voor verbetering.’

‘Ik werk veel in de tuin en daardoor zijn mijn handen vaak kapot en gezwollen. Na grondig inwrijven met urine worden ze snel weer glad en verdwijnen de zwellingen.’

Littekens

Deppen, inwrijven, kompressen

Richtlijnen

Masseer verse littekens voorzichtig in met verse of oude urine. Laat de plek vervolgens drogen, indien mogelijk in de zon. Ook kompressen met urine werken goed. Drenk een schone katoenen doek in urine en leg die op het litteken. Je kunt het kompres rustig enige uren laten liggen. Dan de plek weer even goed laten drogen en er dan wederom een kompres op leggen.

Suggesties

Huidhelende kruidenkompressen uit onder andere heermoes, fenegriek of smeerwortel kunnen ondersteunend werken. Ook altijd goed zijn calendulazalf en St. Janskruidolie. Het is ook belangrijk het littekenweefsel veel aandacht te geven door bijvoorbeeld uw handen erop te leggen, Reiki te geven, enzovoorts. Daardoor kan de lokaal verstoorde energie weer op gang komen.

Om over na te denken:

Vruchtwater bestaat voor het grootste deel uit de urine van de foetus. Vlak voordat we geboren worden, drinken we ruim een halve liter per dag van deze vloeistof. Ook 'ademt' de foetus deze vloeistof in en dat is essentieel voor een goede ontwikkeling en opbouw van de longen. Bij een operatieve ingreep op een foetus in de baarmoeder, zo heeft men ontdekt, blijven er na verloop van tijd geen littekens achter. Dit wordt onder andere toegeschreven aan de helende werking van ureum.

Persoonlijke ervaring(en)

'Kort geleden onderging ik een operatie aan mijn borst. Direct toen ik bij mijn littekens kon, ben ik begonnen die met verse urine te behandelen, met veel succes. Ook nu nog behandel ik verhardingen en lichte pijn (als gevolg van de inwendige hechtingen) met kompressen met verse urine, die ik vier tot vijf uur erop laat liggen. Het helpt enorm goed, het vermindert de hitte, het vermindert de

pijn, het verdeelt de verhardingen en het doet de littekens kleiner worden.'

Nagelschimmel

Voet- en handbaden met urine

Richtlijnen

Vul iedere dag een badje met urine en doop daar de handen en/of voeten in, zodat de nagels volledig ondergedompeld zijn. Laat de handen en/of voeten minimaal 15 minuten in de urine weken.

Suggesties

Volg een anti-candidadieet. U kunt de betroffen plaatsen ook uitwendig behandelen met bijvoorbeeld de volgende anti-schimmeloliën: lavendel, tijm, basilicum en tea tree. Ook melkwei en mieriksworteltinctuur kunnen zeer ondersteunend zijn. Wikkel een doek gedrenkt in laatstgenoemde substanties om de voet- of vingernagels en laat die doek enkele uren zitten (het beste 's nachts). Doe dit iedere dag gedurende enkele weken.

Persoonlijke ervaring(en)

'Ik heb al tien jaar lang last van een hardnekkige nagelmycose (schimmelinfectie) aan al mijn teennagels. Na enige maanden urinetherapie is er enige verbetering te zien, maar daarvoor moet ik wel consequent iedere avond een voetenbad met urine nemen.'

'Mijn teennagels waren als een gevolg van een nagelschimmel gedeeltelijk eraf gevallen. Na vier weken behandeling met een doek die ik in urine had gedompeld en 's nachts om de tenen had

gewikkeld, begonnen de nagels weer volledig en gezond opnieuw aan te groeien.’

Neurodermitis

Deppen, kompressen

Richtlijnen

Wrijf de betroffen plaatsen voorzichtig in met verse of oude urine, of leg er doeken gedrenkt in urine op. Indien de plekken overgevoelig reageren en verslechteren, wrijf dan de urine op niet aangetaste plaatsen van de huid in. Neurodermitis kan met een allergie te maken hebben, of met onderliggende chronische stofwisselingsproblemen: in dat geval is een integrale natuurgeneeskundige behandeling onder deskundige begeleiding aan te bevelen.

Suggesties

Test in geval van allergieën altijd op levensmiddelenallergieën. Aanpassing van het dieet vormt een belangrijke factor in een succesvolle behandeling van neurodermitis. Ook de ontgifting van zware metalen en andere toxische substanties is erg belangrijk. Neurodermitis kan soms erfelijk overdraagbaar ofwel miasmatisch van karakter zijn. In dat geval vraagt de behandeling veel tijd en geduld en zijn de resultaten op korte termijn niet altijd even bevredigend, ook niet met urinetherapie.

Inwendig ondersteunende kruiden zijn onder andere: brandnetel, stinkende gouwe, goudsbloem, duizendblad. Uitwendig onder andere: kaasjeskruid en heermoes.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Ik ben 33 jaar en lijd al sinds mijn derde levensjaar aan hooikoorts, bronchitis en neurodermitis. In mijn puberteit werd mijn bronchitis minder erg, maar kreeg ik meer en meer huidproblemen, wat psychisch zeer ongunstig uitwerkte. In december 1994 begon ik uitwendig met urinetherapie, wat weliswaar de huid goed deed, maar aanvankelijk geen ingrijpende verbeteringen bracht. Ik ging wel door met urinetherapie. Na nog een paar dagen ging mijn huid ’s avonds enorm jeuken, en ik behandelde dat met urine en huidcrème. De volgende dag waren de getroffen plaatsen nog slechts een beetje rood en je kon er nauwelijks nog wat van zien. Na enige tijd begon mijn gewicht ook weer wat op peil te komen en kwam ik anderhalve kilo aan. Verder zijn mijn pollenallergie en mijn allergie voor fruit enorm verbeterd. Alles bij elkaar kan ik zeggen dat mijn levenskwaliteit aanzienlijk gestegen is en ik kan iedereen urinetherapie dan ook van harte aanbevelen.’

Neus; verstopte -

Neusspoeling, neusdruppels, inhaleren

Richtlijnen

Neem een glas en vul dat met verse urine, bijna tot aan de rand. Steek uw neus in het glas en houd afwisselend het rechter- en linkerneusgat met een vinger dicht en snuif urine op door het andere neusgat. Met een Neti-kannetje kunt u urine in de neus gieten zonder dat u hoeft te snuiven, wat in feite een veel meer ontspannen manier van neusspoeling is. Neti-kannetjes zijn een soort kleine gietertjes die in de yogatraditie gebruikt worden voor de neusverzorging. Indien de neus helemaal dicht zit, ga dan achterover liggen en druppel met een pipetje een paar druppels urine in ieder neusgat en blijf een tijdje liggen, zodat de urine naar binnen kan sijpelen. Ook inhaleren van de damp van hete urine (eventueel vermengd met water en kruiden) kan verlichting brengen.

Suggesties

Snuiven met water waar een beetje zout of citroensap in opgelost is, werkt goed om de neus weer wat vrij te maken. Evenals bij verkoudheid in het algemeen helpt een uienomslag om de keel ook goed bij een neusontsteking. Dampen met heet water en kruiden of etherische oliën kan verlichting brengen, met name eucalyptus en pepermunt zijn ondersteunend. Andere algemeen bij verkoudheid ondersteunende kruiden zijn onder andere: vlierbloesem, kamille, lindebloesem, melisse, echinacea, paardebloem.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Met behulp van Neti met urine heb ik de voortdurende neusverstoppingen die ik vroeger altijd had, sterk kunnen reduceren. Nu kan ik weer door mijn neus ademen en het gevoel van een vol hoofd en oorpijn door een verstopte neus worden minder.’

Oogziekten; oogproblemen

Oogdruppels, oogspoeling, neusspoeling

Richtlijnen

Druppel regelmatig, 2 of 3 keer per dag, wat verse urine in de ogen. Verdun de urine met wat water indien pure urine te sterk is en de ogen doet branden. Een verdunning van 1:1 is meestal al voldoende. Een oogbadje werkt ook prima en heeft als voordeel dat de ogen wat langer in de urine ‘ondergedompeld’ blijven. Oogbadjes kunt u bij apotheker of drogist kopen, maar u kunt natuurlijk ook een borrelglasje of iets dergelijks nemen. Een neusspoeling, of urine door de neus opsnuiven, heeft van binnenuit een werking op de ogen.

Suggesties

Bij ernstige oogafwijkingen en ernstige infecties of bij plotselinge (gedeeltelijke) blindheid, is het goed een oogarts of natuurgeneeskundig arts of therapeut te raadplegen. Bij irritaties en lichte infecties kunt u uw eigen ogen goed behandelen met oogspoelingen of kompresjes met kruidenaftreksels, bijvoorbeeld van ogentroost of triphala churna (een ayurvedisch kruid; zeer effectief, maar niet altijd even makkelijk te krijgen). Oogkompresjes met rozenwater hebben een verkoelende en kalmerende werking. Voor ontspanning van de ogen is het bevorderlijk de handen een paar minuten losjes op de ogen te leggen. Bij ver- of bijziendheid kan men soms verbetering bewerkstelligen door dagelijks oog oefeningen te doen: bijvoorbeeld ontspanning van de ogen, bewust uit de ogen kijken, en naar 'achter' kijken. Goede instructies kunt u verkrijgen bij alternatieve oogartsen en bij sommige yogadocenten.

Persoonlijke ervaring(en)

'Enige tijd geleden vertelde de oogarts me dat ik een ongeneeslijke oogaandoening had, waarbij verbetering niet mogelijk zou zijn. Aan mijn linkeroog was ik bijna blind en het rechteroog werd steeds minder goed. Daar er dus niet veel meer te verprutsen was en ik, ondanks mijn leeftijd (71), zeer graag dingen uitprobeer, ben ik toen begonnen mijn ogen met urine te druppelen en te baden. Al snel bemerkte ik een aangenaam sterker gevoel in mijn ogen. De grote zwarte schijf die mijn linkeroog vertroebelde, begon weer transparant te worden. Mijn oogarts constateerde na een kwart jaar een onverklaarbare verbetering en was verbaasd daarover. Ik vertelde haar niets over mijn behandelingsmethode en druppelde en baadde monter verder. Nu, na een jaar, kan ik met het linkeroog weer zien, ook al is alles wat donkerder dan met het rechteroog. Wel werd bij het laatste bezoek aan de oogarts een verhoogde druk in het oog vastgesteld en daarvoor moet ik wellicht (reguliere) oogdruppels nemen.

'Ik had op een gegeven moment een ontsteking in mijn ooglid (twee witte punten waaruit wat pus begon te komen, het begon ook dik te

worden en pijnlijk aan te voelen). Ik heb toen vijf keer per dag wat ochtendurine met een pipet aan de binnenkant van het ooglid gedruppeld. Na één dag deze behandeling te hebben ondergaan was de pijn en de ontsteking verdwenen.'

'Afgelopen nacht werd ik wakker met een rozige plak waardoor mijn oogleden helemaal aan elkaar vastgekleefd waren. Ik heb mijn ogen goed met urine gespoeld – oogbadjes – en de roodheid en jeuk waren binnen een halfuur geheel verdwenen.'

Oorproblemen (-pijn, verstopt -)

Oordruppels, neusdruppels

Richtlijnen

Neem wat verse urine en druppel die met een pipetje in het oor of gebruik een wattenstaafje. Doe vervolgens een, in een beetje vet gedrenkt, watje in het oor en laat de urine een tijdje inwerken. Doe dit afhankelijk van de klacht 2 tot 4 keer per dag. U kunt ook wat urine met uw vinger in het oor druppelen of er een in urine gedrenkt watje indoen. Het druppelen van urine in de neus helpt eveneens goed. Daardoor komt urine via een andere manier, van binnenuit, in het oor terecht.

Suggesties

Een uienwikkelt om de keel werkt meestal goed en leidt de ontsteking af naar de hals. Er zijn verschillende kruiden die men kan gebruiken voor oorspoelingen: smalle weegbree, kamille, goudbloem, hoefblad. Bij acute en ernstige oorontsteking is het goed een natuurgeneeskundig arts of therapeut te raadplegen.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Sinds ongeveer drie maanden houd ik me zowel theoretisch als praktisch met urinetherapie bezig. Daarbij is mij vooral de verbluffende uitwerking van urine op de huid (die wordt zacht en glad) en tevens de algemeen ontstekingsremmende werking opgevallen. Dat laatste is bijvoorbeeld te merken bij gorgelen in geval van keelontsteking en druppelen bij oorpijn.’

‘Op een gegeven dag had mijn dochter ineens verschrikkelijke oorpijn, hetgeen waarschijnlijk te wijten was aan de vele zwembadbezoeken van de week ervoor. Ik had geen pijnstillers en geen oordruppels bij de hand. En dus heb ik maar ieder uur drie druppels van haar eigen urine in haar beide oren gedaan. Na een paar uur was de pijn verdwenen.’

Ouderdomsvlekken

Inmasseren

Richtlijnen

Neem wat verse of oude urine en wrijf daar het lichaam of de betroffen plaatsen dagelijks mee in. Even in laten trekken (10-15 minuten) en indien gewenst daarna met lauwwarm water afspoelen. Het effect van behandeling is van persoon tot persoon sterk wisselend.

Suggesties

Verzorg uw huid goed met natuurlijke crèmes en oliën. Aan huidolie kunt u regenererende etherische oliën (aromatherapie) toevoegen, bijvoorbeeld neroli en sinaasappel. Met name binnen de ayurvedische traditie zijn veel en zeer goede huidoliën beschikbaar die bovendien vaak goed afgestemd zijn op de verschillende

constituties die mensen hebben. Raadpleeg hiervoor een ayurvedisch specialist.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Sinds een half jaar pas ik urinetherapie toe. Ik ben overtuigd van de positieve werking van urine, want al spoedig na het beginnen ervoer ik dat ik meer kon doen en verdragen. Door dagelijkse massages met urine werd een aantal ouderdomsvlekken minder, een groot aantal verdween zelfs geheel.’

Pollenallergie

Oog- en neusdruppels, gorgelen, neusspoeling, deppen

Richtlijnen

Neem om de symptomen (jeuk, uitslag e.d.) te bestrijden wat verse urine en druppel die, verdund met water indien de urine geconcentreerd is, in ogen en neus. Gorgelen met urine ondersteunt het keelgebied en neusspoelingen versterken het gehele keel-, neus- en oorgebied.

Dep eventuele plekjes waar uitslag optreedt met een doekje of watje gedrenkt in urine.

Suggesties

Het is goed de behandeling te ondersteunen met homeopathische anti-allergiemiddelen, afhankelijk van de soort allergie. Er zijn verschillende methoden om deze middelen heel gericht uit te testen, bijvoorbeeld met behulp van elektroacupunctuur of kinesiologie. Brandnetel(thee) helpt vaak goed bij alle allergieën.

Persoonlijke ervaringen

‘Mijn zoon lijdt sinds drie jaar aan een gras- en roggepollenallergie. De symptomen zijn achtereenvolgens: tranende ogen, heftige jeuk aan de ogen, sterk opgezwollen ogen, jeukende huid, huiduitslag, wonden door krabben, puisten (soms zo groot als een walnoot en zeer pijnlijk). De huidarts heeft hem een ontstekingsremmende zalf en cortison bevattende crème voorgeschreven. Bovendien kreeg hij penicilline, maar ook dat verhinderde niet dat hij tot in augustus door de allergie gekweld werd.

Ik hoorde kort geleden over urinetherapie en heb sindsdien drie keer per dag urine in zijn ogen gedruppeld en de net tevoorschijn komende puisten ermee gedept. Het resultaat was verbluffend: de puisten werden lang niet meer zo groot en zijn ogen traanden en jeukten niet meer. Hij kon de hele zomer bijna zonder klachten gewoon buiten spelen.’

‘Al jarenlang lijd ik aan pollenallergieën waarbij de slijmhuide in mijn neus en keel vaak enorm pijnlijk worden. Probeer het toch eens met urine, adviseerde mijn moeder. Als kind hadden wij dit middelje bij ons op het land vaak bij ruwe winterhanden gebruikt, met succes.

Toen ik ’s ochtends mijn urine opving om daarmee te gorgelen, realiseerde ik me voor het eerst wat ik daar eigenlijk uitscheidde. Een vies, oranjekleurig brouwsel, stinkend, bitter en zout. Maar voornamelijk bitter en scherp en wel van de hormoonpillen die ik ’s avonds altijd innam. Ik was ineens niet meer verbaasd dat ik ’s ochtends bij het plassen altijd zo’n brandend gevoel had en mijn blaas de hele dag pijn deed. Ik besloot meteen deze pillen achterwege te laten en mijn urine werd direct veel helderder. Ook de smaak werd anders.

Na de eerste acute symptomen van een nieuwe aanval homeopathisch behandeld te hebben, begon ik nogmaals met urine te gorgelen. Tweemaal daags en een op een met water verdund. Na een paar dagen waren mijn klachten zo goed als weg. Ik heb dat de hele zomer gedaan en ik heb mijn kno-arts sindsdien niet meer gezien!’

Psoriasis

Baden met urine, deppen, kompressen, urine-kleipakkingen

Richtlijnen

Psoriasis is vaak een aangeboren stofwisselingsprobleem. Bij ernstige vormen van psoriasis is een integrale natuurgeneeskundige behandeling aan te bevelen. Doe dit onder begeleiding van een natuurgeneeskundig arts of therapeut. Wrijf eveneens wekelijks het hele lichaam met (liefst oude) urine in. Op verse, ontstoken en sterk schilferende plaatsen kan men urine-kleipakkingen leggen. Laat die liggen tot ze droog zijn. Uit natuurlijke grondstoffen en de eigen urine kan men een huidzalf maken die op de betroffen plaatsen aangebracht kan worden. Vaak worden huidklachten bij genezing eerst even erger.

Suggesties

Het genezen van psoriasis vraagt vaak heel veel geduld maar is zeker mogelijk. Behandel ook de nieren- en leverstofwisseling. Raadpleeg daarvoor een natuurgeneeskundig arts of therapeut. Inwendig ondersteunende kruiden zijn onder andere: brandnetel, stinkende gouwe, goudsbloem, duizendblad. Uitwendig onder andere: kaasjeskruid en heermoes.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Goede resultaten heb ik ook bij de behandeling van een sterke psoriasis aan de elleboog van mijn rechterarm. De plek is nog niet helemaal genezen, maar heel langzaam gaat het wel de goede kant op.’

‘In onze praktijk kwam een 36-jarige vrouw met psoriasis die zich over grote delen van haar lichaam verbreid had. Ze had al verschillende dermatologen geraadpleegd en meerdere behandelingen gevolgd, maar niets had geholpen. We schreven haar onder andere dagelijkse massage met urine over de gehele huid voor; geen suiker, geen vlees en geen vet meer, vegetarisch eten; acupunctuur. In de loop van een paar maanden werd haar afweer een stuk sterker. De huidinfecties verdwenen, maar de psoriasis zelf aanvankelijk niet. Na een jaar behandelen kwam er plotseling weer een uitbraak. Na nog eens vier maanden geïntensiveerde behandeling met een zelfgemaakte crème uit vaseline en haar urine, ging het uiteindelijk heel goed en waren de klachten helemaal verdwenen.’

‘Een vrouw met psoriasis had al van alles geprobeerd om van de lusteloosheid af te komen waaronder zij leed, van yoga tot meer slaap en een verstandig eetpatroon, maar niets werkte totdat zij urinetherapie ontdekte. Zodra zij begonnen was, werden de symptomen minder en haar huid een stuk beter.’

Rimpels en algemene huidverzorging

Inmasseren, deppen, kompressen

Richtlijnen

Wrijf regelmatig (bijvoorbeeld 's ochtends voor of na het douchen) de huid van uw lichaam, of alleen van uw gezicht, in met verse urine. Voor mannen: na het scheren een paar druppeltjes over de geschoren oppervlakte inwrijven helpt tegen irritatie en geeft een zachte en mooie huid. Drinken regenereert de huid van binnenuit.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Ik ben ook begonnen mijn lichaam en mijn haren met verse, en indien de gelegenheid het toelaat, met oude urine te behandelen. Het klopt daadwerkelijk: urine is een uitstekende huidverzorger en wanneer men alles goed inmasseert, dan wordt je huid zo zacht als zijde en het ruikt ook niet meer.’

‘Mijn vrouw en ik zijn sinds een maand bezig met de urinetherapie. Onze ervaringen zijn tot nu toe zeer positief, we hebben meer energie in ons lijf en onze huid voelt zacht en soepel aan.’

‘Ik gebruik geen huidcrèmes meer. Vroeger had ik altijd speciale crèmes tegen gevoelige en droge huid. En sinds ik wat meer over urinetherapie gelezen heb, weet ik ook dat ik vanaf nu geen speciale reinigingszeep meer nodig heb.’

Roos

Haar- en hoofdhuidbehandeling

Richtlijnen

Was de haren met urine en masseer de hoofdhuid er licht mee in. Laat de urine, indien mogelijk, een tijdje intrekken (ongeveer 10 minuten, langer is nog beter) en spoel het dan uit. Indien u geen tijd daarvoor heeft, spoel het dan gewoon direct weer uit. Eventueel nawassen met een natuurlijke, liefst biologische, anti-roosshampoo. Experimenteer ook eens met oude urine: de werking hiervan is krachtiger, de geur is even wennen.

Suggesties

Gebruik een goede, natuurlijke anti-roosshampoo op kruidenbasis. Een kruidenolie voor het haar kan de behandeling ondersteunen.

Neem tijdens en na de oliebehandeling een momentje rust en ontspan met name het hoofd en de hoofdhuid.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Mijn ervaringen met urinetherapie zijn tot nu toe nog beperkt. Ik gebruik urine als anti-roosmiddelje en dat werkt fantastisch. Of het tegen beginnende haaruitval werkt, kan ik nog niet zeggen, daar ik nog niet lang genoeg geëxperimenteerd heb.’

‘Ik kom uit Singapore en kreeg uw eerste boek van een zeer dierbare vriend die in de Sai Baba-ashram in India leeft. Als vegetariër voel ik het als iets natuurlijks om ook de stap te zetten om urinetherapie te gaan toepassen. Aanvankelijk gebruikte ik urine als zeep en shampoo en binnen drie dagen was mijn roos, waarvan ik altijd last had gehad, verdwenen.’

Schaafwonden, stootplekken

Deppen, kompressen

Richtlijnen

Neem direct na de blessure verse urine en dep daarmee de wond of de plek waar u zich gestoten heeft. Blijf de eerste dag regelmatig deppen of maak een kompresje. U kunt daarvoor ook oude urine gebruiken. Een klein flesje oude urine doet het altijd goed in de reisapotheek. Het is goed de urine die u op de schaafwond of gestoten plek hebt gedept, indien mogelijk in zonlicht te laten drogen, en de plek dan even later weer opnieuw te deppen.

Suggesties

Wondhelende kruidenzalf is aan te bevelen, nadat de urine volledig door de huid is opgenomen. Aloë vera, calendula en hamamelis zijn bijzonder goed bij het genezen van wonden. Gebruik alleen natuurlijke zalf van de beste, liefst biologische, kwaliteit. Uw huid is een orgaan dat stoffen naar binnen toe doorlaat.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Kort geleden zag ik op de televisie een programma over urinetherapie. Ik heb daarna meteen uw boek gekocht en ben ermee begonnen. Ik ben er zeer enthousiast over. Ten eerste is mijn hoofdschilfer, die heel pijnlijk is, verdwenen na gedurende vier weken driemaal per week mijn haren inmasseren met urine en vervolgens op laten drogen.

Bij een val van mijn fiets had ik blauwe plekken en schaafwonden opgelopen. Die heb ik met verse urine behandeld en ik was verbaasd hoe snel de wonden dichtgegaan en genezen zijn. Jammer dat ik niet eerder van deze toepassingen had gehoord.’

‘Al toen ik nog een kind was, zei mijn moeder altijd als we bij het rolschaatsen de knieën hadden opengehaald: “Gewoon erop plassen, dan is het gedesinfecteerd.” En mijn grootmoeder waste haar haren met urine. Vroeger dacht ik dat de oude vrouw door de oorlog niet anders wist, maar nu begrijp ik pas waarom ze dat deed.’

Spataderen

Kompressen, massage

Richtlijnen

Masseer 2 maal daags de plekken waar zich de spataderen bevinden met zachte hand in met urine. Ook omslagen met urine zijn goed: dep een doek in warme (verse of oude) urine en wikkel die om de

benen. Laat de omslagen minstens een uur zitten. Oude urine werkt intensiever dan verse. Wanneer er sprake is van spataderontsteking dient een natuurgeneeskundig arts of therapeut geraadpleegd te worden. Behandeling met verkoelende pakkingen (om embolieën te voorkomen) met urine is in dit geval beter dan inwrijven met urine.

Suggesties

Wisselbaden zijn goed als behandeling tegen spataderen en voor de regeneratie van de aderen. Ondersteunende kruiden zijn onder andere: agrimonie, St. Janskruid, gele dovenetel, goudbloem, smeewortel (smeewortel alleen uitwendig). Vaatversterkende aromatherapieoliën zijn: lemongrass, citroen en cypres (uitwendig te gebruiken: doe 10 druppels van ieder in een flesje basisolie van 100 ml).

Persoonlijke ervaring(en)

‘Ik ben hartpatiënte en heb veel last van spataderen en pijnlijke artrose in de knieën. Ik wrijf en masseer mijn benen regelmatig met urine in en hoop dat dat verbetering brengt. Mijn spataderen, die bijna op barsten staan, wrijf ik iedere ochtend in. Ze jeuken en branden niet meer en ze zien er ook niet meer zo vurig rood en blauw uit.’

‘Ook had ik last van spataderen. Ik neem nu ook twee keer per week een warm voetbad met urine (minstens vier dagen oud), en wrijf er mijn benen ook goed mee in. Zelfs was ik mij twee keer per week met urine, laat dat een halfuur indrogen en spoel mij dan af. En slapen dat ik daarna kan, zalig is dat!’

Voetschimmel

Voetenbad, massage

Richtlijnen

Neem een teiltje en vul dat met urine en warm water. U kunt de urine van de dag verzamelen en dan 's avond een voetenbad daarmee maken of oude urine nemen. Blijf 15 tot 30 minuten met de voeten in het teiltje zitten. Overdag tussendoor de voeten inwrijven met (verse of oude) urine ondersteunt de behandeling. Urine drinken ondersteunt de behandeling van binnenuit, maar is niet noodzakelijk.

Suggesties

Meng een paar druppels etherische olie die goed tegen (voet)schimmel helpen in het voetenbadje. De volgende oliën zijn daarvoor bijzonder goed: lavendel, tijm, tea tree. U kunt de betroffen plaatsen via massage behandelen met deze anti-schimmeloliën. Ook melkwei en mieriksworteltinctuur kunnen zeer ondersteunend zijn. Wikkel een doek gedrenkt in een van deze twee substanties om de voet en laat die doek enkele uren zitten (het beste 's nachts). Doe dit iedere dag gedurende enkele weken.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Op een gegeven moment had ik al vier maanden last van een schimmelinfectie aan mijn voet. Ik probeerde allerlei behandelingen uit maar het werd alleen maar slechter. Bovendien was ik veel te dik. Kortom, ik was nu niet direct een volmaakt plaatje van gezondheid. Toen vertelde iemand mij over urinetherapie. Ik nam voetbaden met urine en binnen een week was de schimmelinfectie verdwenen.’

‘In mijn bekendenkring zorg ik met veel succes voor de verspreiding van urinetherapie. Het zijn allemaal vrouwen! Daarbij is het interessant dat veruit het merendeel van deze vrouwen bij navraag in hun familie een oma, oude tante of oude boerin bleken te hebben

die eigenlijk al altijd deze wijze weg van de natuur kende. Ik vond dat toch verbazingwekkend.

Ik heb de urinetherapie aan een vrouw aangeraden die al meer dan drie jaar aan voetschimmel lijdt. Ondanks verschillende behandelingsmethoden was de voetschimmel tot dan toe alleen maar erger geworden. Zelfs in die mate dat er plekken ter grootte van een handpalm ontstaan waren, waarvan de huid gedeeltelijk open was. Het zag er niet best uit. De vrouw nam mijn raad direct aan en baadde iedere morgen haar voeten in urine. Het resultaat was reeds na twee weken heel duidelijk te zien: de schimmel werd minder en de huid sloot zich op verschillende plaatsen weer. Nu, na drie maanden, zijn de voeten weer bijna normaal, ook de teennagels, die al helemaal bruin waren geworden.

Ik wilde ook nog even zeggen dat mijn experimenten met oudere urine wegens de sterke geur op niets zijn uitgelopen. Dat lijkt in onze kleine stadswoning zonder balkon niet uitvoerbaar te zijn.'

'Mijn eerste proef met urinetherapie nam ik drie jaar geleden. Ik had toen al twee jaar lang last van voetschimmel. Na vier weken twee keer per dag inmasseren met urine was de voetschimmel weg en is ook niet meer teruggekomen. Ook een schimmelinfectie onder mijn linkerborst, die ik maandenlang vergeefs met een cortisonzalf had behandeld, was met behulp van urinetherapie binnen twee weken genezen.'

Winterhanden en -voeten

Massage, badje, kompressen

Richtlijnen

Wrijf de handen en voeten regelmatig in met verse urine. Of spaar gedurende de dag wat urine op en maak daar een voeten- of handenbadje van. Ook kunt u doeken gedrenkt in urine om handen

of voeten wikkelen. Wanneer de urine een geurtje achterlaat, kunt u handen of voeten na 30 minuten afspoelen met lauwwarm water.

Suggesties

Voeg aan badwater een kruidenaftreksel van notenbladeren, wilde tijm of eikenbast toe. Verder zijn wisselbaden erg goed, waarbij u dient af te sluiten met het koude bad. Daarna de voeten stevig afdrogen en inwrijven met een goede huidolie.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Toen ik een klein meisje was, had ik heel erg last van wintervoeten. De voeten waren blauw en opgezwollen en jeukten enorm. Mijn oma zei toen: “Ga in een teiltje met urine staan.” Ik deed dat en al snel had ik er geen last meer van.’

Wonden

Deppen, kompressen

Richtlijnen

Drenk een doek in (verse of oude) urine en leg die op de wond. Men kan de urine ook mengen met wondhelende kruiden en/of klei en daar een kompres van maken. Vernieuw de omslag of het kompres 1 of 2 keer per dag. Laat de wond eerst drogen en leg dan de nieuwe omslag of kompres erop.

Suggesties

Wonden kan men zeer goed behandelen met een substantie die ook in urine zit, namelijk ureum. Dit is in poedervorm verkrijgbaar en

doet het volgens wetenschappelijke onderzoeken zelfs bij ernstige en diepe wonden zeer goed.

Bij minder ernstige, kleine wonden is onder andere melkwei een beproefd middeltje.

Wondhelende kruiden zijn onder andere: bladeren van vrouwenmantel, bloempjes van St. Janskruid, smeeworteltinctuur, hamamelis, koolbladeren. Dit is slechts een kleine collectie van kruiden die helpen bij wonden.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Ik ben in 1933 in Duitsland geboren en dus tijdens de oorlogsjaren opgegroeid. Ik woonde bij mijn grootouders en mijn oma was een lieve, praktische vrouw. In de oorlog kon je alleen schoenen op de bon krijgen en daarom moest ik in de zomer vaak met de hand gemaakte houten sandalen dragen. Daarvan gingen mijn voeten vaak kapot en er ontstonden diepe wonden. Wanneer dat gebeurde, vroeg mijn oma mij in een glas te plassen. Ze zocht dan weegbreebladeren, nam een stuk boerenbrood en weekte dat in mijn urine. Met deze brood-urinebrij smeerde ze ’s avonds mijn wonden in en bedekte dat met de weegbreebladeren. Daarover kwam dan nog een verband. Al op de tweede avond kon je zien dat de randen van de wonden bedekt waren met een nieuwe, blauw witte tot zachtroze huid. Na een week waren de wonden totaal genezen. Ook hoofdwonden ontstaan door luizen behandelde mijn oma met veel succes met urine.’

‘Vorige week begon mijn vinger ernstig te ontsteken. Ik gebruikte wat cortisonzalf en deed er een verbandje om heen. Vier dagen later was de ontsteking nog steeds niet weg of zelfs maar minder erg geworden. Het zag er afschuwelijk uit en ik besloot toen maar wat heel anders te proberen, en dus bracht ik een paar maal daags wat urine op de vinger aan. Binnen korte tijd was de hele infectie weg. Ik heb de vinger ook niet meer verbonden, maar zorgde er wel voor dat het schoon bleef en dat ik er regelmatig urine op deed. Het was wonderbaarlijk hoe goed het genas. Ik pas nu dezelfde methode toe

bij muggenbeten en steken van zandvliegjes, die zeer pijnlijke plekken veroorzaken. En in dat geval wordt de jeuk altijd snel minder.’

Wratten

Inmasseren, deppen

Richtlijnen

Wrijf de wratjes minimaal 1 keer per dag in met wat (verse of oude) urine. Het helpt de wratjes eerst aan de bovenkant een beetje open te schrapen of krabben (heel licht). Soms zijn de wratjes in een paar dagen verdwenen, soms zijn ze hardnekkig en duurt het weken of nog langer. Bij voetwratten is een dagelijks voetenbad met liefst onverdunde oude urine een goede methode.

Suggesties

Ondersteunende kruiden zijn onder andere: goudsbloem, stinkende gouwe (wordt in de volksmond ook wel wrattenkruid genoemd), heermoes (heermoes ook uitwendig in de vorm van een brij van het kruid, aan te brengen op de wratten).

Persoonlijke ervaringen

‘Nadat ik al meer dan een jaar voetwratten had, die ik op aanraden van mijn huisarts met een tinctuur behandelde, maar die desondanks niet weg wilden gaan, heb ik het geprobeerd op de manier zoals die door u beschreven is – telkens weer insmeren met vier dagen oude urine – en na ongeveer zes keer waren alle wratten weg! Ik ben daardoor absoluut overtuigd van deze methode.’

‘Ik had last van een wrat en ging daarvoor naar een huisarts. Die schreef mij een cortisonzalf voor, maar hij zei ook dat de wrat daarvan niet zou weggaan, ik kon het beter door een specialist laten weghalen. Na een tijdje gebruikte ik de zalf niet meer en maakte in plaats daarvan omslagen met urine. En ziedaar: de wrat jeukte niet meer en werd kleiner.’

‘Al tien jaar lang had ik last van hardnekkige wratten aan voetzolen en hand, die ondanks intensieve behandeling met de normale middelen niet weggingen. Door inwrijven met urine verdwenen ze binnen twee weken. Ik was aangenaam verrast.’

Zeeëgel; verwondingen door -

Deppen met urine (direct eroverheen plassen), kompressen

Richtlijnen

Dep de plaatsen waar de stekels zich bevinden direct met verse urine van uzelf of van iemand anders. Herhaal dit later nog enige malen en leg eventueel een kompres op de getroffen plaatsen.

Suggesties

Probeer niet direct de stekels eruit te trekken. Ze breken namelijk meestal af en de kans op ontsteking neemt dan nog toe.

Persoonlijke ervaring

‘Tijdens mijn laatste vakantie in Griekenland ging ik op een zeeëgel staan en ik had overal stekels in mijn voet. Een inheemse visser die dat zag, bood mij aan er meteen overheen te plassen, wat ik aanvankelijk wat merkwaardig vond. Hij vertelde mij echter dat

daardoor de stekels zacht worden, niet gaan ontsteken en makkelijker te verwijderen zijn. Aangezien het behoorlijk pijn deed, stemde ik met zijn voorstel in en het heeft daadwerkelijk heel goed geholpen.'

Zonnebrand

Deppen, massage, kompressen

Richtlijnen

Wrijf de plaatsen waar u verbrand bent in met verse urine; dat verlicht vaak de eerste verbrandingsverschijnselen en de jeuk. Doe dat zo snel mogelijk wanneer u merkt dat u zonnebrand hebt opgelopen. Lichte zonnebrand kan op deze manier snel verbeteren; de symptomen van sterke zonnebrand kunnen op deze manier aanzienlijk worden verzacht. Wanneer er blaren of blaasjes zijn, of delen die echt heel erg verbrand zijn, kunt u er ook kompressen op leggen, eventueel met oude urine als u die bij de hand hebt.

Suggesties

Gebruik als preventie natuurlijke en liefst biologische anti-zonnebrandproducten en blijf niet te lang in de zon zitten. Ieder heeft zo zijn of haar eigen tolerantie wat betreft de hoeveelheid zon die goed en gezond is, en dit is vaak afhankelijk van constitutie en algehele gezondheid. Denk eraan: uw huid is een zeef die ook dingen naar binnen toe doorlaat. Wanneer u toch verbrand bent, kunt u de huid met een aantal natuurlijke middeltjes behandelen. Heel goed en ondersteunend is het gebruik van aloë vera-gel of St. Janskruidolie. Ook verlichtend bij verbranding van de huid zijn kompressen met karnemelk.

Persoonlijke ervaring(en)

‘Ik heb zelf de laatste tien jaar veel aandacht aan urinetherapie besteed met spectaculaire resultaten: oorpijn, oogontsteking, koorts, verbrandingen en ook zonnebrand, bij al deze kwalen hielp het.’

‘Altijd als ik wat te lang in de zon heb gelegen en mijn huid enigszins verbrand is, wrijf ik me, zodra ik thuis ben, in met urine. Het verzacht enorm en neemt vaak de eerste pijn weg. De gevolgen van zonnebrand zijn door zo’n behandeling veel minder.’

‘Toen ik een tijd in de tropen in Zuid-Amerika werkte, heb ik veel aan urinetherapie gehad. Het hielp bij insectenbeten, verbranding door de zon, oogontstekingen, zweren en abcessen. Op abcessen legde ik urinekompresen tot het moment dat ze openbraken en dan legde ik er weer nieuwe urinekompresen op. Ik ging door met de kompresen tot de gebieden waar de abcessen zich bevonden helemaal droog waren en uit zichzelf tot genezing waren overgegaan.’