

Tevreden met halve oplossingen ? of ga je graag wat verder ?

Groene Dag gaat graag tot de kern als het gaat over voeding, gezondheid, natuurlijk leven.

Als je méér dan de helft verdraagt, is deze informatie voor jou bedoeld.

De schaar erin of liever positiever ?

Miljoenen mensen over de hele wereld lijden aan duizenden verschillende ziekten... en zijn op zoek naar een beter leven. Hebben ze daar recht op ? Natuurlijk. Het is een eerlijke zaak om te zoeken naar middelen die helpen om de last van het leven te verlichten, om een waardig, zinvol, positief en constructief leven te leiden naar de bedoeling van dit leven.

Maar vele mensen zoeken niet goed. Ze laten zich misleiden, zijn tevreden met halve oplossingen of vermijden zelfs de zaak in de diepte aan te pakken. Ze zoeken niet naar échte gezondheid of échte vitaliteit. Ze zijn niet bereid te kijken naar de natuurlijke gang van zaken, naar hoe de natuur het heeft bedoeld. Ze zoeken heel eenvoudig om alle dingen die ze gewoon zijn, te kunnen blijven doen, zonder daar de prijs van te moeten betalen. Maar de prijs betalen ze wèl. De vermindering van de kwaliteit van het leven en een dure rekening van pijnstillers en onderdrukkingsmiddelen is daar het bewijs van. En ze zochten verder... Onderweg hoorden zij vele theorieën die her en der met overtuiging worden naar voor gebracht en besluiten : "wat moet men nu nog geloven?"

Groene Dag gelooft de natuur. Iedere wetenschap ten spijt houdt de natuur altijd het laatste woord. In de natuur zijn tal van wetmatigheden te zien en wat gebeurt is niets anders dan het bewijs van de wetten van actie en reactie, oorzaak en gevolg. Hoe sterk onze technische mogelijkheden ook geëvolueerd mogen zijn, of nog mogen verbeteren... de natuur staat nooit aan de kant ! De natuur bepaalt de kruitlijnen waarbinnen het leven verloopt. De levenswetten worden niet opzij gezet door medicijnen, kruiden, therapie of therapeutische hulpmiddelen. De levenswetten die bepalend zijn voor het goed functioneren van het organisme worden nooit veranderd. De zaken die het zenuwstelsel irriteren houden niet op dat te doen. Honderden agitators wekken kleine en grote signalen op en na vele jaren geoefend te zijn, vinden de meeste mensen dit 'normaal'. De natuur is anders. De natuur verzet zich tegen verloedering. Het al-wijze lichaam probeert zich te ontdoen van ongewenste stoffen. Het verzet zich tegen achteruitgang. Het zelfgenezend mechanisme doet wat mogelijk is om afwijkende condities te corrigeren... vanaf de wieg.

De natuur is altijd in de weer... ook in jouw leven, zelfs al moet je bekennen dat je leven niet bepaald een toonbeeld van natuurlijkheid is. Probeer het geheel te zien : de natuur in zijn zuiverheid, zonder omwegen of vervormingen. Omdat de natuur altijd gelijk heeft.

Allergie, astma, diabetes, hart- en vaatziekten, huidaandoeningen, verkoudheid, ontstekingen, nierproblematiek, reuma, jicht, artrose, osteoporose, kanker, zenuwziekten, slapeloosheid, spierziekten, verteringsproblemen...? Miljoenen mensen hebben ermee te maken en zien hun toestand als onvermijdelijk. Toch heeft een bepaalde oorzaak die conditie noodzakelijk gemaakt. De Amerikaanse Dr. Tilden noemde "intoxicatie" de oorzaak van alle ziekten, ongeacht hoe die ziekte ook mag noemen. Ziekte moet niet bestreden worden. De ziekte is de genezing. Als je dat maar begrijpt.

Ziek zijn is geen pretje... vooral niet als ziek-zijn een lang verhaal wordt. Maar voor mensen die "het geheel" zien, is het duidelijk dat ziekte niet geneest met een kruidenpilletje of therapie, of een super-remedie. Genezen kan als er voorwaarden voor genezing worden geschapen, d.w.z. als de oorzaak wordt voorkomen en het zieke organisme de kans krijgt te doen wat nodig is. De helft van de oplossing kan je niet helpen. Halve maatregelen blijken in de praktijk niets op te lossen. Ze zijn net als de rest gebaseerd op symptoomonderdrukking, en zijn onnatuurlijk...

De hele wereld is vol halve oplossingen. Ze zijn economisch interessant, ze doen de molen draaien en houden zieke mensen ziek genoeg om geneeskundige zorgen te consumeren, maar net niet goed genoeg om weg te blijven. Halve oplossingen zijn overal. Erger nog, slechts weinig mensen zijn te bewegen om méér te doen.

Realiseer je, dat het een inspanning vraagt en dat je leven & gezondheid even anders zult bekijken.



Alles of niets ?

De natuur is er niet op uit om je te straffen. In feite wacht de natuur extreem lang, is zij zeer geduldig en verdraagt veel... Telkens zoekt zij wegen om het misbruik te compenseren. Maar ooit is teveel teveel. Je kunt maar beter tijdig actie ondernemen. Zo moeilijk is het niet om meer in lijn te komen met de wetten die het leven bepalen. En eigenlijk is elke stap in de goede richting alweer een stap vooruit. Daarom begin je gewoon met de grootste gezondheidsrisico's te verwijderen : suiker, alcohol, tabak, industrieel bereid voedsel...

In plaats daarvan, eet meer levend voedsel, meer fruit en groenten. Je kan al beginnen met een halve meloen, een halve liter sublieme smoothie, een heerlijke rauwe soep, het vergroenen van je dagelijkse voeding....

Nee, het is niet saai, integendeel. Gezond eten biedt zoveel variatie en mogelijkheden om af te wisselen. Zoveel soorten groenten en fruit en noten, zaden en pitten er bestaan, zoveel mogelijkheden zijn er. En om het helemaal op te fleuren is er een heel boeket van smaakgevend kruiden.

Kennis en toepassing van de juiste voedselcombinaties, is al een belangrijke verbetering.

Meer fruit en groenten uiteraard ook. Maar hoeveel is genoeg? Sommigen zijn verbaasd als ik zeg dat ik 1500 gram fruit en 1000 gram per dag eet. Het kan natuurlijk een groot contrast zijn tegenover de 200 gram fruit en 200 gram groenten die gemiddeld worden gegeten en het kan een hele revolutie lijken om je eigen fruit- en groentennname te verhogen. Maar het is de moeite. Fruit en groenten moeten de ruggengraat zijn van je voeding. Wat je nog meer eet is de aanvulling, niet andersom.