

Gezien meteen bovenop deze peilers de spijsvertering rust, zullen alle onderdelen van de voeding die de spijsvertering treffen, moeten opgemerkt worden.

5 Gebrek aan beweging Je hebt hier nu zeven peilers, maar eigenlijk staan die nooit los van elkaar. Als de voeding niet de energie oplevert die helpt om zich vitaal te voelen en die aandrijft om actief te zijn, lijkt het me heel normaal dat men stillertjes wegkruipt in zijn hoekje of voor het scherm. Bezig zijn doet in ieder geval de ongemakken een tijdje vergeten. OK, in één eeuw tijd veranderde het leven aanzienlijk en wij zijn gaan zitten in plaats van de handen uit de mouwen te steken. Maar dat is een gemiste kans, want actief zijn was net een mogelijkheid om de stofwisseling te verhogen en de beweging in het lichaam te activeren en daarbij ook meer toxines te elimineren, in plaats van ze ergens te deponeren. Als het even kan, zou beweging geïntegreerd moeten zijn in het leven. Victoria BidWell haar formule om gezond te zijn is “je elke dag minstens een half uur in het zweet werken”.

6 Omgevingstoxines We leven in een vuile wereld. We kunnen daar veel aan doen, maar alles uitsluiten, dat niet. De meeste toxines van buitenaf komen niet via de voeding, maar via de lucht. Dat houdt zowel in wat door luchtverontreiniging van verkeer en industriële verontreiniging in de lucht kwam, als de rook van tabak, de geuren van wasmiddelen, huishoudproducten, het stof van buiten- en binnenshuis, solventen en behandelingsmiddelen die allemaal de hormoonhuishouding beïnvloeden... Voeg daarbij ook wat via water in het lichaam komt en wat mensen op hun huid smeren. Het is niet giftig, zeggen wij, omdat je er niet meteen van sterft, maar het lichaam accumuleert veel van deze substanties tot wanneer een toxisch niveau in het lichaam wordt bereikt.

Voeg dan de omgevingstoxines toe aan de toxines die door onze eigen stofwisseling worden geproduceerd en je begrijpt voor welke uitdaging de organen staan... wetend dat ook onze lichaamsreiniging verre van optimaal werkt !

7 Gebrek aan uitlaatklep en levensblijheid Leven onder mentale, psychologische, emotionele druk, heeft ongetwijfeld een nefaste invloed op de gezondheidspiramide. Het is niet nodig om een schets te maken van hoe woede, frustratie, verdriet, en andere gevoelstoestanden de spijsvertering treffen en zo ook de rest van de organen. Iedereen heeft van die momenten waarop men geschokt is over feiten, berichten, menselijk gedrag, maar gewoonlijk herstelt dit en laat weinig sporen na. Dat betekent dat men dit verwerkt of geventileerd heeft door afstand te nemen, de draad weer op te nemen, te relativiseren, los te laten en vooral omdat men een uitlaatklep vond om het van zich af te zetten. Iedereen heeft methodes en technieken en omstandigheden die toelaten om houvast te vinden en de sereniteit te herstellen. Maar het vraagt tijd en gewilligheid en wanneer de wonden sneller worden gemaakt dan ze genezen worden, blijven zware littekens. Trauma's en de eraan verbonden persoonlijke beschadiging, kunnen diep ingrijpen in de gezondheid. Als de vraag naar het waarom klinkt, en de antwoorden minder duidelijk zijn dan voor onze voorouders die dan op hun geloof konden terugvallen, blijft onzekerheid en twijfel.

Voor de grafieken = zie het artikel “Genezen - het recept”



Wil je genezen, dan is hier het Recept

Iedere dag krijg ik goed bedoelde mails, van mensen die me allerlei informatie doorsturen rond gezondheid en levenswijze. Aan die mails kan ik zien dat mensen ermee bezig zijn en enthousiast de boodschap willen doorgeven aan hun vriendenkring, familie, of aan de hele wereld. Gisteren kreeg ik een mailtje over de geneeskracht van bruin gestipte bananen. Het is indrukwekkend. Je begrijpt zelfs niet dat er nog iemand ziek kan rondlopen terwijl slechts twee bananen per dag en dat een maand volgehouden, al die ziekte en ellende kunnen verhelpen. Maar dat is niet het enige.

Ik ontvang dezelfde informatie van kaneel en honing en citroenen en kurkuma en kool en kruidnagel en abrikozepitten en alles uit de groenten- en fruitwereld. Als ik alle ziekten overloop, waartegen al deze hulpmiddelen zouden optreden, dan blijft er geen enkele ziekte meer staande. Maar waarom is het niet zo? We denken teveel in vakjes als het om gezondheid gaat. Het ontbreekt de meesten aan een globaal concept. Zelfs mensen die beroepshalve bezig zijn met gezondheid, zien dikwijls maar de helft van de realiteit, of jammer genoeg, slechts 5%. Vandaag kreeg ik een mail van een man die aan prostaatkanker lijdt en me vraagt of product “X” helpt.

Ik betwijfel niet dat er goede hulpmiddelen bestaan die goede voedingscondities bieden, die uitzonderlijke bescherming geven, die de kans op bepaalde klachten zelfs grotendeels verhinderen, maar geen enkel van al deze afzonderlijke factoren is sluitend. Dat kan ook niet, omdat oorzaken altijd om gevolgen vragen.

Oorzaken? Jawel, oorzaken. Wat de medische gidsen ook zeggen over het “onbekend zijn van de oorzaken”, is ieders leven gebouwd op wankel of sterke dragers van gezondheid.

Het Instituut voor Voedings-endocrinologie ziet zeven draagvlakken, die ofwel naar ziekte, ofwel naar gezondheid leiden. Ik vind het een geweldig concept van Dr. Loscalzo en ze geeft de raad om bij ieder consult, de patiënten te leiden naar een onderzoek van deze zeven draagvlakken.

Ze komen me bekend voor. Je zult ze ook terugvinden in het boek “Het 12-punten programma voor je gezondheid”, maar ook in “de acht dokters van de natuur”. En die zeven of acht pilaren die dragen het verdere verloop.

Wat duidelijk is, is dat meteen hierboven de spijsvertering staat, en niemand kan ontkennen hoe deze zeven factoren de spijsvertering aandoen... en daardoor de hele bovenbouw.

Dus als je me zult vragen hoe het komt dat je bijniere verzwakt zijn of je schildklier slecht functioneert en wat je daaraan kan doen? Dan kan ik niets anders dan gaan kijken naar de spijsvertering, die misschien een toxisch milieu is geworden, en de zeven factoren die daaronder staan.

De driehoek eindigt bij de organen... Deze hielden stuk voor stuk het langste vol, maar de wankel onderbouw is hun noodlottig geworden. De voedingscondities waren zo uitgehold en de toegenomen toxiciteit staat het normale functioneren in de weg, zodat orgaanafwijkingen en -ziekten tenslotte onvermijdelijk zijn.

Het lijkt me interessant om te kijken wat deze zeven peilers zijn en hoe ze kunnen worden versterkt.

Wist je?

Iedereen zou ooit eens een zelfonderzoek moeten doen naar zijn gezondheidsconditie en de relatie tot voeding en andere factoren.

Er werden ooit interessante tools ontwikkeld om een “persoonlijk gezondheidsprofiel” op te stellen. Toen we de cursus Voeding en Gezondheid begonnen vorm te geven, ontdekten we drie verschillende formulieren (TC Fry, Vetrano en Rasschig) om de zelfcontrole te leiden. Het resulteerde toen in een patiëntenmapje “Persoonlijk”, dat nog altijd kan bekomen worden bij Groene Dag.

Aan de hand van de resultaten zou een tijdslijn kunnen uitgetekend worden, die aangeeft of er vooruitgang of achteruitgang op te merken valt, en of er reeds kennis is over de zeven peilers, en of er al actie wordt ondernomen om deze te versterken.

Maar laten we ons geen illusies maken, er zijn maar weinig mensen waar niet een vorm van verbetering kan worden verwacht. Laat je niet misleiden door de stelling “dat je al zoveel doet ten gunste van je gezondheid”, zodat het lijkt alsof je al zoveel schadelijke praktijken aan de kant gezet hebt (Hoera!), en dat deze als een excuus kunnen dienen voor de tientallen vergissingen die je nog begaat. Gezondheid is geen zaak van plus en min. Ons lichaam is zeer geduldig met kleine minnetjes en is zeer gelukkig met welverdiende plusjes. Maar het houdt nooit van de minnetjes. Het gedooft kleine afwijkingen... maar als het ernstig wordt is het alle hens aan dek!

Onze eerste grafiek schetst een perfecte basis die naar ziekte leidt : zeven wankel dragers in alle mogelijke variaties van intensiteit en impact, die elk oorzaak kunnen zijn van veel miserie. Laten we ze eens aandachtig onderzoeken en daarin een lijn vinden die naar ziekte leidt... en als je de tendens weet om te keren, naar gezondheid!

1 Angst - Stress - Spanning Het is niet mijn bedoeling om het stressmechanisme uit te leggen, maar in feite is het bedoeld om het beste uit iedere mens te halen en niet om een permanente kortsluiting te veroorzaken. We zijn nooit van staal gemaakt en zelfs al hebben sommigen een relatief hoge stressbestendigheid, toch kan het voor elke mens wel eens teveel zijn. Het vermogen om redelijk goed om te springen met stress, is altijd een voordeel en het zal veel gezondheid bieden. Een goede bekwaamheid om met stress om te gaan heet te maken met het vermogen om te relativiseren, positief te denken en de ingesteldheid om in iedere situatie “er het beste van te maken”. Als die bekwaamheid er niet in, kan men altijd bestuderen hoe men zich deze vaardigheid kan eigen maken en beginnen om in lichte omstandigheden kalm en sereen te blijven.

Eender hoe, wanneer spanning in de lucht hangt en in verhouding tot de manier waarop deze wordt beleefd, krijgt deze een impact op lichamelijke functies en

organen. In de eerste plaats de vijf shock-organen zullen direct reageren, en daar zien we als eerste de maag en de hele darm. Het is duidelijk dat angst, spanning, stress de spijsvertering nadelig beïnvloedt. In feite is het zelfs zo dat deze bijna iedere functie kunnen affecteren. Mensen zouden er alles moeten aan doen om hun stressresistentie te verhogen en moeten ook begrijpen hoe een positieve attitude op zijn minst de kwaliteit van het leven ernstig verbetert.

2 Gebrek aan visie & strategie Gaan voor gezondheid, opkomen voor jezelf, je eigen koers varen is geen eenvoudige klus. Veel mensen die ik de voorbije 35 jaar heb ontmoet hebben het bevestigd: je eigen keuzes maken heeft zijn prijs, maar we konden niet anders, omdat het de enige weg is. Maar als de sociale druk, familie, vrienden, kennissenkring erg bitsig is, en die ‘rebelse keuze’ niet aanvaardt, wordt het dikwijls erg moeilijk.

Zelfs als dat niet aan de orde is, zijn er de gewoonten, en de psychologische kant van de voeding. Veranderen vraagt een visie, inzicht, kennis, studie, bereidheid, doorzetten en zich een positief beeld vormen van wat in het verschiet ligt... En als je niet alles ineens kunt waarmaken, kan je een plan maken en beginnen met de prioriteiten. Zieke mensen hebben echter niet de tijd om nog veel te schipperen en er een jarenlang groeiproces van te maken. Een beetje begeleiding, wat aanmoediging en een goed plan, kunnen zeker helpen.

3 Onvoldoende Rustgevende Slaap en Recuperatietijd Niet voor niets is Groene Dag bijna twintig jaar hoofdzakelijk met relaxatie en positief denken bezig geweest. De slaap is de helft van de gezondheid. Slaap eens een paar dagen veel te weinig, of bijna niet, en ervaar wat dat met een mens doet. Een sterke mens wordt een wrak als de slaap langdurig ontbreekt.

Langs de andere kant zien we dat mensen die goed slapen en royale rustpauzes nemen een grote gezondheidsvoorsprong nemen. Zelfs wanneer de andere factoren in hun levenswijze verre van ideaal zijn, kunnen ze met een goede slaap veel goedmaken. We hebben niet alles in de hand, maar we zouden toch moeten uitzoeken hoe we ons kunnen organiseren om voldoende lang te slapen en de slaapkwaliteit te verbeteren. Zich minder zorgen maken, minder piekeren, positiever denken, de dag kunnen afsluiten om er de volgende dag weer voor te gaan, en ophouden van je tijd te verspillen voor het kastje...

4 Voedingsgebreken Dat is al een heel ander verhaal en we gaan deze Natuur&Gezondheid niet nogmaals volschrijven met alle buitensporigheden die verhinderen dat ons lichaam goed gevoed is. Noem daarbij: verkeerd voedsel, bereid voedsel, industrievoeding, gebrek aan vitamines, gebrek aan mineralen, verzuring, teveel vrije zuren, te vaak eten zonder de verteringstijden te respecteren, bakken, braden, ongewenste manipulaties en toevoegingen aan de voeding, teveel geconcentreerde voeding, onverteerbare combinaties, teveel eten, teveel eiwitten en vetten, scherpe specerijen, om er maar enkele te noemen. Als mensen zich de vraag stellen waarom ze zo ziek zijn, bevat dit lijstje voldoende reden om zich erover te verwonderen dat mensen niet nog zieker zijn. Voeg daarbij de effecten van de medicijnen die ze gebruiken om hun symptomen te verzachten en je staat nog meer verbaasd dat het lichaam dit toelaat. Als je dan weet dat dit een peiler is van formaat, en dat die gevormd wordt door zo een bedenkelijk allegaartje van praktijken die stuk voor stuk bediscussieerd kunnen worden, zal iedere therapeut die dit ernstig meent, op dit domein zeker punten vinden die verbeterd moeten worden. Gezien meteen