

E-zine Pak je geluk

Nr. 103

6 mei 2016

Na de geboorte van onze (2^e) kleinzoon, en de wetenschap dat plantaardige voeding ons beschermt tegen tal van problemen, moet ik wel iets kwijt over wat ik geleerd heb door de documentaire over kanker. Over alles wat ik wijzer ben geworden. Deze keer dus iets minder over de psyche, en iets meer over voeding in relatie tot gezondheid. Iets meer over waarom ik destijds geneeskunde ben gaan studeren (en veel te weinig geleerd heb). De relatie met geluk? Een goede voeding zorgt voor een gezonder en prettiger leven, en een betere stemming.

Leef je leven en vergeet je leeftijd

-

Norman Vincent Peale -

Pak je Geluk via voeding....

Vorige keer schreef ik over een de achtbaan van het leven. Ik heb een beetje het gevoel dat wij de afgelopen weken door wat bochten ervan geslingerd zijn. Na de impact van het overlijden van de man van een vriendin aan kanker (of eigenlijk wellicht door zijn chemo), werden we afgelopen dinsdag getrakteerd op een **kleinzoon**. Onze dochter beviel van een wolk van een zoontje.

Ze (Nikki en Dirk) wonen aan de overkant, en het is heerlijk om te zien hoe zich dat voltrekt. Ineens een gezinnetje. En wij nog een kleinkind. Ouder, maar welk een vreugde en genot!

En wat ik nog het mooist vind, is dat ze zo **bewust bezig zijn**. Zich zo bewust zijn van wat wel en niet goed is voor hun leven. En voor de kleine Chase (want zo heet ie).

Natuurlijk hebben de ouderlijke huizen invloed gehad, maar het is fijn om mensen heel dichtbij bewust te zien leven, en ook bewust te zien genieten. En nu pappa en mamma te zien zijn. Alsof het nooit anders was. Ons kind nu mamma.....

It's life.

Wat ook het leven is – schrik niet – is dat een nu geboren jongetje gemiddeld een kans heeft van 40% om in zijn leven kanker te krijgen. Dat geldt voor elk jongetje wat nu wordt geboren. (Bij meisjes ligt het ietsje lager). In 1910 was dat nog 3%!

En wat ook het leven is, is dat we inmiddels weten dat we met de juiste keuzes voor voeding dat getal aanzienlijk kunnen verlagen. **En met de juiste keuzes qua voeding verlagen we niet alleen aanzienlijk de kans op kanker, maar we versterken ons afweersysteem en daardoor verkleinen we de kans op elke ziekte.** Met de juiste voeding maken we ons lichaam gezonder, verkleinen we de kans op hart- en vaatziekten, de kans op dementie, op Alzheimer, op neurologische problemen.....op vrijwel elke ziekte. **En we vergroten onze energie en ons geestelijk welzijn.**

Is het zo simpel? Nee, het is niet zo simpel.

Elke waarheid gaat door 3 fases:

*Allereerst is het belachelijk
Daarna krijgt het geweldige tegenstand
Tenslotte wordt het geaccepteerd als vanzelfsprekend.*

- Arhtur Schopenhauer -

Domweg omdat 'we' – de meesten van ons – niet in staat zijn om zomaar gezond te gaan eten. We zijn bijvoorbeeld opgevoed met het gegeven dat een avondmaaltijd bestaat uit aardappelen, vlees en groente. En we zijn al heel progressief als we in plaats van aardappelen daar pasta of rijst in plaats. Vaak eten we ook nog een toetje (wat niet ideaal is). En we zijn van kleinst af aan opgegroeid met "Joris 3pienter", of met "Melk Moet". Of met "Melk de witte motor". En we zijn gewend af en toe te 'snacken', 'dat moet kunnen'. En we zijn van jongst af aan 'zoet' gehouden met zoet. Ons lichaam verlangt – zeker op de momenten dat we ons minder goed in ons vel voelen – naar zoet. Want zoet is lekker en zoet is vertrouwd. Het geeft een (tijdelijke) kick. Doet ons onbewust denken aan mamma.....aan koestering.

Ik heb de afgelopen periode de documentaire 'The Truth About Cancer' gevolgd. En ik ben ervan geschrokken, en tegelijkertijd een beetje euforisch geworden. Ik luister nu naar de uitzendingen van een top over voeding, en het bevestigt wat ik eerder hoorde en las.

We zijn in staat met voeding heel veel te corrigeren van wat wordt verstoord door alle 'rommel' die we binnen krijgen. Met name in de plantenwereld zie je dat planten zichzelf beschermen tegen alle mogelijke bedreigingen door bepaalde stoffen te produceren. Daar kunnen wij gebruik van maken.

Is dat nodig? Ja, helaas is dat nodig. Bij alles wat we doen (ademhalen, cosmetica of zelfs zeep gebruiken, eten, drinken, sporten) **krijgen we over de dag duizenden stofjes binnen die lichaamsvreemd zijn, niet eigen aan het lichaam, en dus bedreigend voor ons afweersysteem. Ons afweersysteem maakt overuren.** En dan heb ik het nog niet over de effecten van stress op ons afweersysteem, niet over de effecten van onverwerkte emoties.

Per dag ontstaan ook tussen de 10.000 en 100.000 abnormale cellen in ons lichaam, niet in het minst veroorzaakt door stofjes die niet in ons lichaam thuishoren. Als ons afweersysteem zich alleen bezig zou hoeven te houden met die abnormale cellen, zou het al die cellen vernietigen, om ons gezond te houden. **Ook óns afweersysteem is ongelooflijk krachtig en knap.**

Maar.....ons afweersysteem heeft z'n handen vol aan al die stoffen die niet in ons lichaam thuishoren en onze gezondheid bedreigen. Door de vooruitgang, maar vooral door economische belangen. Europa (inclusief Nederland) gaat zo dadelijk een pesticide weer 10 jaar(!) een licentie geven waarvan duidelijk is dat ie kankerverwekkend is. Dat betekent dat onze groenten ermee bespoten worden en het niet hoeft te worden vermeld, want het is goedgekeurd....

De situatie is dus dat ons afweersysteem overuren maakt om ons te beschermen en eigenlijk niet meer adequaat kan reageren op alles. Met als gevolg dat de kans dat er

*De waarheid kan je in het gezicht
kijken, maar soms herken je 'm
niet door de vooroordelen
waarvan je vergeet dat je ze had.*

- Peter Shephard -

abnormale cellen door de mazen glijpen, en kanker vormen, groter is. Overigens dragen medicijnen daaraan bij. Bijvoorbeeld de cholesterolverlagende medicijnen, en ook de anti-kanker medicatie (?!). In 2020, zo is de verwachting, wordt 50% van de kankers veroorzaakt door medisch handelen. Nu overlijdt al 9,5% van de mensen in het ziekenhuis aantoonbaar door medisch handelen.

Het bizarre is, dat het allemaal o zo logisch is. Gewoon $1+1=2$. We overvragen ons afweersysteem, dus functioneert dat niet meer naar behoren, is niet meer alert genoeg, en dus...

Dus wat moeten we doen?

Precies, het afweersysteem ondersteunen, sterker maken. En tegelijkertijd de overbelasting bestrijden door te zorgen dat we minder rommel in ons lichaam krijgen. Bewuster leven, bewuster eten. Ophouden ons ziek te eten. Ophouden middelen te slikken die ons zwakker maken.

Ik ben geschrokken van de documentaire – hoewel het ook mijn gevoel en ‘kennis’ bevestigde – door de manier waarop artsen tijdens de opleiding vanaf vrijwel dag 1 ‘gehersenspoeld’ worden en ‘afgericht’ richting farmaceutische middelen. Ik kan dat alleen maar beamen, ook al gebeurt het onbewust (hoop ik). Ik ben geschrokken van het feit dat Nederland het enige land is waar het artsen verboden is om op een natuurlijke manier patiënten gezond te maken. Het natuurlijk denken is volledig verdwenen bij artsen. Daarnaast bepalen de standaarden – bij hartpatiënten zelfs de Europese standaarden – wat je als arts moet doen. En ervan afwijken heeft risico's. Want als er iets mis gaat.....dus zelfs als je weet dat cholesterolverlagende middelen meer doden opleveren dan ze verhelpen – wat al sinds 1997 bekend is – schrijf je het toch gewoon voor als arts. Dat is veilig (voor jou als arts, niet voor de patiënt).

Maar ik zei ook dat ik euforisch was geworden. En dat komt omdat bleek dat planten, plantaardige voeding, ons zoveel kan geven, dat we niet alleen kanker kunnen voorkomen, maar zelfs ermee bestrijden. En tegelijk al die andere ziekten.

Ik heb daarom op mijn site een nieuwe blog aangemaakt, “Op je gezondheid”. Omdat ik al die informatie stapsgewijs wil doorgeven. Het is zo waardevol, zo levensreddend, zo de kwaliteit van het leven verhogend, dat ik dat moet delen.

Heel kort wil ik in deze E-zine de belangrijkste dingen samenvatten.

Ik begin met wat we vooral **niet** moeten doen.

Suiker is de beste voeding voor kanker, en is voor ons lichaam helemaal niet goed. Vooral de geraffineerde suikers moeten we mijden en hetzelfde geldt voor de witte meelproducten. En niet te vergeten de snelle suikers, met een hoge glycaemische index. **Eigenlijk is het beter om aardappels, pasta's, rijst en brood niet te gebruiken.** Dat bedoelde ik dus met dat het niet gemakkelijk was, zeker niet met onze opvoeding (toen er nog veel minder andere ‘rommel’ in ons lichaam kwam). En **alcohol**: niet, of beperken tot één consumptie, het liefst rode wijn? Geen **zonnebloemolie, maisolie, sojaolie of Becel** gebruiken. Alleen kokosolie en olijfolie (extra vierge alleen koud). Bij voorkeur geen **margarine**.

Zuivel is ook niet gunstig (voorzichtig uitgedrukt). Melk, yoghurt, bevordert snelle groei en is voor kleine wezentjes, niet voor volwassenen. **Dierlijke producten** zorgen i.h.a. meer voor problemen dan voordelen. Dat geldt het meest voor vlees en kip, maar zelfs voor ei en vis. Wees er zuinig mee, en bij voorkeur vette vis (zalm, haring, makreel, sardine). **Soja** is alleen oké als het gefermenteerd én biologisch én niet gemanipuleerd is (meestal dus niet!). Een van de bestanddelen van soja is glutamaat, wat naast suiker een heel gunstige factor is voor kankercellen. Vermijden dus, wat nog meer geldt voor de synthetische vorm, zoals in Ve-tsin (in Chinees eten).

Er zijn 2 manieren om beduvelde te worden:

Eén is te geloven wat niet waar is, de ander weigeren te geloven wat wel waar is.

- Soren Kierkegaard -

Oké, dat moeten we dus mijden, wat op zich al lastig is. **Maar wat veel mooier is, is de hoeveelheid producten die we kunnen gebruiken om ons afweersysteem te ondersteunen**, om onszelf gezonder te maken. En dat maakte me weer vrolijk.

Deels vereist het een andere manier van denken, van instelling. Immers, we moeten het ingeprente idee van groente/vlees/aardappelen loslaten en gaan bedenken dat we eten om ons gezond te houden, om ons weer gezond te krijgen. En zeker omdat ons afweersysteem het zo druk heeft met al die stoffen die we nauwelijks kunnen vermijden (sommige wel, andere niet), moeten we eigenlijk **eten om ons afweersysteem zo optimaal mogelijk te laten functioneren**.

Als we tenminste gezond, en gezond oud, willen worden. Bedenk ook dat (echte) biologische en ecologische producten vele malen beter zijn dan de gewone producten!

En bedenk ook dat eten per definitie is om te kunnen leven, groeien en herstellen. Dat wij mensen er iets anders van hebben gemaakt, is een ander hoofdstuk. Overigens kun je met deze producten echt heerlijk eten. Misschien wel lekkerder dan de meesten gewend waren.....

Ik geef een opsomming (hier zonder uitleg omdat anders het artikel te lang wordt):

broccoli (elke dag broccoli zou de kans op kanker al met 50% verlagen), spruitjes, kool, boerenkool, bloemkool. Paksoi, Chinese en Savoie kool, snijbiet, rucola, rammenas, koolrabi, radijs, knolraap, waterkers. Kurkuma (als specerij). Paddenstoelen (shiitake, reishi, cordyceps, coriolus, maitake, en ook champignons). Lijnzaad, hete pepers, donkergroen bladgroenten (spinazie, raapstelen), look (uien, bieslook prei, knoflook). Donkere druiven, bruine alg (kombu, dashima), wortelen, groene thee, bosbessen, frambozen, avocado, noten, zoete aardappels, appels en peren, zuurkool.

Een kind is een ongeslepen diamant – Austin O'Malley

Vlierbessen, rode en witte uien, kappertjes, bessen, tomaten, rode druiven, donkere kersen, peterselie, dille, salvia, rode wijn (liefst pinot noir en merlot), cranberry-sap, pepers, groene bonen. Rodekool, aubergine, linzen, bonen, bramen, aardbei, moerbei, goji bessen, blauwe en zwarte bessen. Verder nog papaya, ananas, citrusfruit, komkommer, kokos (olie), spirulina, chlorella, vijgen, gemberwortel, rode bietjes, spruiten, aloe vera en gerstgras. Naast groen thee, ook paardenbloemthee en chaga paddenstoelenthee.

En tenslotte de van planten/bomen afkomstige essentiële oliën: citrus, boswellia (wierook), sandelhout, mirre, kruidnagel. Uiteraard niet om te eten, maar als geuraroma of om op de huid te wrijven (al dan niet in kokosolie of een massageolie).

Ik ben lang niet volledig. Maar de grote lijnen zijn duidelijk. Met al die genoemde middelen is het heel goed mogelijk om over de dag lekker en gezond te eten. De hoeveelheid calorieën is minder, maar de hoeveelheid goede (ziekte-werende, ziekte-bestrijdende, kanker-dodende, afweer-versterkende) middelen is groot. Voor velen geldt misschien dat je even moet wennen aan afwijken van het bekende stramien. Maar het lukt perfect om bijvoorbeeld de aardappelen en het vlees te vervangen door een extra groente. Het liefst zoveel mogelijk kleuren (en smaken) tegelijk. Quorn, Quinoa, en ook de zoete aardappelen kunnen helpen te variëren.

In het begin moet het lichaam soms wel even wennen aan de nieuwe dingen en manier van eten.

Ik stop hier omdat het anders te lang wordt,.....eet smakelijk. En: op je gezondheid!

Guy Finley:

Vraag niet om bezit of de macht die het geeft, maar vraag eerder om wijsheid. Want bezit en macht komen en gaan, maar wijsheid is voor eeuwig.

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven. Spreekt dat je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine**, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 2-4 weken----. Aanmelden kan via aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl .

Op dit moment neemt het aantal lezers langzaam toe. **Dank je wel dat ik dit mag doen!**

Over “praktijk”: ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website, veel PakjeGeluk-“hulpmiddelen”, en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl.

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl

www.praktijkmonsma.nl

www.chinengheemskerk.nl

www.pakjegeluk.nl

www.edmonsma.nl