

E-zine Pak je geluk

Nr. 157

15 jan 2021

Allereerst hoop ik dat jullie wensen dit jaar mogen uitkomen, met vooraan gezondheid en geluk. Hoewel COVID niet helemaal te ontwijken is, wil ik het dit keer hebben over het in stand houden van de levenskracht van het lichaam, waardoor we onze gezondheid in stand kunnen houden.

Levenskracht

Afgelopen dagen zag ik even nieuws terug en ik werd geconfronteerd met de eerste gorilla's in een dierentuin ergens in de VS (ik meen New York) die positief waren getest. Men had 2 ervan zien hoesten en had bedacht dat het erg leek op de verschijnselen die mensen hadden met corona, en **dus hadden ze de apen getest. Er bleken er 2 positief.** En gelijk was het wereldnieuws. Niet hoe ze ermee omgingen, maar het feit dat ze positief waren. Dat was het wereldnieuws. Ze werden niet behandeld (wel in de gaten gehouden) en het belangrijkste (!) was dat ze niet bij de anderen vandaan werden gehaald, want dan zouden ze zieker worden. Het waren groepsdieren, en als je die bij elkaar vandaan haalt, maak je ze juist ziek..... **Dat had het wereldnieuws moeten zijn!**

Ik heb de afgelopen nieuwsbrieven regelmatig aangehaald dat we wel erg veel van de natuur afdrijven. Dat we vergeten zijn wie we echt zijn en hoe we echt gezond moeten blijven. Deze korte reportage bevestigde dat maar weer: **als je groepsdieren uit elkaar haalt, isoleert, visite onthoudt, samenzijn onthoudt, dan worden ze juist daardoor ziek. Maar ja, 'onze' arrogantie: wij zijn natuurlijk geëvolueerd, en geen dieren meer, laat staan groepsdieren.....**

En dat brengt me naar het thema van de levenskracht.

Er is 'iets' wat ons in staat stelt te leven en, als het goed is, gezond te zijn. We kunnen dat levenskracht noemen. Er zijn vele namen voor, zoals 'prana', zoals 'vital force', zoals 'dynamis', zoals Qi/Chi/Ki (levensenergie).....

Maar het gaat om het idee. Er is **een kracht die maakt dat we, dat ons lichaam, in staat is dat te doen wat nodig is om gezond te blijven en optimaal te functioneren.**

En die levenskracht is in staat op alle niveaus ons lichaam te sturen en steunen.

Die levenskracht houdt het lichaam gezond, **zolang dat door andere factoren niet onmogelijk wordt gemaakt.**

Ons lichaam is op een geweldig diep niveau in staat om zich te beschermen, om fouten te corrigeren, om te herstellen, gifstoffen onschadelijk te maken, 'vijandige' virussen en bacteriën onschadelijk te maken. Overigens met behulp van o.a. de miljarden virussen en bacteriën die in ons 'huis' wonen en maken dat we in staat zijn te (over)leven.

Ik neig te zeggen dat ons lichaam normaliter in staat was de eigen disharmonie, de eigen foutjes, te corrigeren. Maar naarmate de tijd vorderde, en de industriële revolutie ook vorderde, kreeg die levenskracht het wel steeds moeilijker. **Waren het aanvankelijk vooral verwondingen en emotionele verwondingen die de levenskracht uitdaagde, gaandeweg is de hoeveelheid gif letterlijk toegenomen, in**

allerlei vormen via lichaamsvreemde stoffen, die in al die industrieën worden gecreëerd (ook juist de farmacie). En tegelijkertijd ging de kwaliteit van de voeding hard achteruit. Hoe we het wendend of keren, om te functioneren heeft het lichaam een aantal stoffen nodig als verbranding of als bouwstoffen, en anderzijds kan het lichaam giftige stoffen missen als kiespijn. En als je per proces naar het lichaam kijkt, per functie, geldt grofweg hetzelfde: sommige stoffen zijn nodig, andere stoffen zijn bedreigend.

Het grootste probleem is wellicht dat we alles voor lief nemen, het gewoon vinden dat dingen gaan zoals ze gaan. We vinden het normaal als ons lichaam goed functioneert en als er haperingen optreden vinden we het net zo normaal om pillen te gaan slikken. En als we met die pillen redelijk normaal kunnen functioneren denken we ook nog dat we gezond zijn. Zoals we bij het ouder worden klachten al te gemakkelijk aan de leeftijd wijten. Maar we vergeten dat het in deze tijd bijna een wonder is dat ons lichaam goed functioneert, en **we vergeten dat we zouden moeten kijken naar wat we verkeerd doen als er haperingen optreden, naar wat we beter zouden kunnen doen.**

Ik zag onlangs een quote in de zin van: **'denken dat je gezond bent als je medicijnen slikt is hetzelfde als denken dat je vermogend bent als je een hoge lening hebt afgesloten'.**

Maar omdat we alles voor lief nemen (en ik denk dat de huidige tijd een mooi voorbeeld is) vergeten we te beseffen wat we met ons lichaam doen, waar we het aan bloot stelen, wat we het onthouden, wat we erin stoppen, wat we het niet laten doen, wat we erop smeren, etc.

Ik zei wel dat het lichaam tot in grote mate in staat is bedreigingen en gifstoffen onschadelijk te maken, maar er is een grens. En **we beseffen in onvoldoende mate hoeveel we opstapelen aan gifstoffen waarmee we het lichaam belasten.** We gaan die grens veel te vaak over!

De lucht die we inademen is al niet gezond door alle industrie en uitlaatgassen, een groot deel van het voedsel is fabrieksmatig bewerkt met tal van onnodige en voor het lichaam belastende producten, op vrijwel alle niet-biologische groenten zitten bestrijdingsmiddelen, gluten worden door steeds minder mensen goed verwerkt/geaccepteerd, het lichaam krijgt een overmaat aan koolhydraten/suikers te verwerken, veel vetten zijn voor het lichaam ongezond, alcohol blijkt steeds vaker een vergif op zich, het voedsel bevat steeds minder mineralen omdat het op steeds armere grond (mede door kunstmest en bestrijdingsmiddelen) wordt gekweekt, we smeren een enorme hoeveelheid verschillende chemische stoffen op de huid (en dus op/in het lichaam), etc.

Neem alleen al de suikers: bloedsuiker is tot een bepaald laag niveau oké, maar als het hoger wordt is het schadelijk voor de weefsels. **Alle schade bij suikerziekte komt door** de hogere suikerspiegel en de beschadiging door de **suiker**. Zodra we eten (en zelfs al als we eraan denken) wordt er insuline geproduceerd om de suikerspiegel zo snel mogelijk weer omlaag te brengen om schade te beperken(!). Tegelijkertijd wordt al het vet uit de voeding opgeslagen, omdat alleen de suikers worden gebruikt als brandstof. **Een van de belangrijkste oorzaken van vetzucht en vrijwel alle chronische ziekten is het gebruik van suikers en de reactie daarop van ons lichaam.** Bovendien verbranden we geen vet zolang we suikers verbranden. Suikers eten leidt dus tot steeds meer vetopslag (en slechter werken van de insuline!). Afvallen is niet alleen een kwestie van meer verbranden (via inspanning en sporten) dan je aan calorieën eet. Dat is een onzinnig dogma wat specialisten decennialang hebben volgehouden, maar het is niet zo simpel. Het gaat er vooral om wat je eet. Ik zal daar later nog iets inhoudelijker over schrijven, voor nu gaat het om het feit **dat die suikers allesbehalve bijdragen aan een goede gezondheid.**

Maar het is dus de optelsom van al die zaken die voor ons lichaam bedreigend en nadelig zijn, die maken dat het lichaam uiteindelijk niet meer in staat is de balans te herstellen, in balans te blijven. En ik heb het dan nog geeneens over zaken als wifi en 4G,5G, en slimme apparaten, die alle ook bijdragen aan extra belasting voor het lichaam.

En aan alle 'shit' (zowel echte als gecreëerde ellende) die via de media over ons worden afgeworpen. Of alle spanning die in de maatschappij wordt gecreëerd door alles wat er gebeurt. Zoals nu de isolatie, het knuffelverbod, thuiswerken, kinderen niet naar school, (de dreiging van een avondklok), Trump, censuur, etc.

Een deel van de lezers zal het vervelend vinden om te lezen. Het klinkt niet zo positief.

Maar **dit alles is wel de reden van al die chronische ziekten. En oh ja, ik vergeet natuurlijk alle medicatie.** Die is ook niet lichaamsvriendelijk, en die verhult vaak de werkelijke oorzaak van de klachten. **Er wordt zelden iets opgelost, maar de klachten zijn wel minder. We worden niet beter, maar voelen ons wel beter....**Ook die medicijnen (en vaccins) verstoren in feit in het lichaam maar al te vaak ook weer de processen die belangrijk zijn om juist gezond te blijven. Vandaar ook dat veel mensen steeds meer moeten gaan slikken (omdat er steeds meer processen uit balans gaan en de 'hulp' slechts schijn is).

Hoe dan ook, zolang we niet echt tot ons laten doordringen dat alles voor lief nemen en maar raak leven, eten, drinken, etc. niet verenigbaar is met gezondheid, zullen we steeds meer zieken en chronisch zieken krijgen. En lopen we een grote kans daar ook toe te gaan behoren. En juist COVID laat zien wat de consequenties daarvan zijn. Hoe kwetsbaar we onszelf maken.

Alleen bewustwording (en daarnaar handelen) kan iets omkeren, kan maken dat je gezond blijft of gezonder wordt. Bij voorkeur bewustwording in de breedte: beseffen dat je geen gif in je lichaam moet stoppen en dus biologisch moet kopen en geen chemicaliën op je huid smeren. Geen fabrieksproducten, maar verse producten. Geen suikers en snoep, maar groente en fruit. Niet de hele dag door eten, maar het liefst ruime tijd tussen de maaltijden. Minimaal alcohol, veel zuiver water. Geen onnodige medicatie. Zorg dat je periodiek de belasting met wifi vermindert, of bescherm je met producten die je enigszins beschermen tegen de elektromagnetische invloeden (Q-link, Harmoni, shungite, etc.). Blijf binnen als de luchtkwaliteit slecht is. En vooral ook: **laat je niet gek maken.**

Omarm je gezondheid, wees je bewust van de rijkdom ervan, waardeer het, respecteer het.

Ik denk wel eens dat we een gebrek aan respect voor onszelf hebben waar het onze gezondheid betreft. En de overheid helpt natuurlijk ook niet mee. Het hele 5G-gebeuren is een testcase (geeft de EU toe), en datzelfde is nu met de vaccins zo. **We zijn een soort laboratoriumratten en hebben er ook ongeveer net zoveel over te vertellen als die ratten. En als het verkeerd uitpakt is er niets om terug te draaien.....**

Maar laten we proberen om op al die dingen waar we wel invloed op hebben die invloed ook aan te wenden. **We zijn zelf verantwoordelijk voor wat we in onze mond stoppen en wat we kopen. We zijn zelf verantwoordelijk voor wat we op de huid smeren en op welke momenten we naar buiten gaan. In feite zijn we zelf verantwoordelijk voor onze gezondheid.**

De overheid is dat niet en hoewel ze nu schijnoplossingen opdringen, zijn ze nooit echt geïnteresseerd geweest in onze gezondheid. **Al een jaar weigeren ze ons te vertellen hoe we ons veel beter kunnen beschermen door middel van enige mineralen en vitamines.** Neem dus zelf de verantwoordelijkheid. Het belangrijkste daarbij is dat we de optelsom aan bedreigingen van de harmonie en balans verminderen. Zodat de levenskracht z'n werk kan doen, ons lichaam gezond kan blijven door de harmonie en balans te herstellen als dat nodig is.

En vergeet niet je emotionele welzijn! Neem tijd je los te maken van alle ellende in de wereld en om je heen. **Op dagelijkse basis!** Ontspan, sport op een prettige manier, wandel, mediteer, luister naar muziek, breng de aandacht naar je hart, hou van jezelf en de mensen om je heen.....

Guy Finley:

In tegenstelling tot de populaire opvatting wordt echt succes niet bepaald door de hoeveelheid bezit, maar door hoeveel we in bezit zijn van onszelf....

www.guyfinley.org

Links:

Naar de samenvatting over de ziekten van vandaag de dag en wat je er zelf aan zou kunnen doen:
<https://www.praktijkmonsma.nl/index.php/blog-jouw-gezondheid/2-ongecategoriseerd/242-auto-immuunziekten-uitgebreid-samengevat>

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.** Maar ik ben ook arts (ook al is het 'in ruste') en soms moet ik iets vanuit mijn artsenhart kwijt.

Spreekt de E-zine 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 3-4 weken-. Aanmelden kan via aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl
Dank je wel dat ik dit mag doen!

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