

pure, verse lucht zou inademen vanaf het moment dat hij geboren werd, tot het moment dat hij sterft, zonder een minuut op te houden. Het is belangrijk dat elke kamer die we hebben een groot raam heeft, dat veel openstaat. Er zouden geen gordijnen of schermen mogen zijn, ze hinderen de luchtpassage en zijn stofverzamelaars. Het wordt verondersteld dat om de lucht van een kamer zuiver te houden, elk paar longen 15 kubieke meter verse lucht per uur moeten krijgen.

Zuivere lucht is voor zieke mensen veel gunstiger dan medicijnen en veel essentiëler dan voedsel. Laat zieke mensen in een kamer met veel verse lucht, terwijl je ze warm en comfortabel in bed houdt. Dit zijn waardevolle remedies waarvan de Hemel ons voorzien heeft, zonder kosten. Nochtans, velen handelen alsof zuivere lucht onze vijand is, terwijl ze ondertussen vergif innemen, voorgeschreven door artsen, onder de vorm van medicatie, in de hoop dat deze vergiften hen gezond zullen vergiften. Wat je niet zelf voor je lichaam kunt doen, kunnen medicijnen niet in de plaats geven.

Ik verkies niet te roken omdat :

> Roken is een vieze gewoonte. Ze bevuilt mijn handen en mijn tanden, hangt in mijn kleren en mijn huis, verziekt mijn adem en mijn lichaam, vergeelt mijn tanden en irriteert mijn tandvlees. Stel je voor hoe walgelig het is voor een niet-roker om een roker te kussen !

> Roken is een oorlogsdaad tegen mijn lichaam. Mijn longen worden vervuild met roet, de aders worden door elkaar geschud, mijn zenuwen slaan op hol, mijn organen worden 'verhard'. Iedere cel in mijn lichaam wordt ziekelijk als ik rook.

meer info ?

Groene Dag biedt een grote verzameling van gezondheidsliteratuur waarbij de ondertoon is : laat het natuurlijke zo natuurlijk mogelijk !

Vraag een overzicht van de publicaties.

STOP verslavingen
beluister het programma,
lees de brochure.

De Levensark

Christelijke Vereniging voor Natuurlijke Hygiëne
Hurdumont 9 - 7880 Vloesberg

bezoek de website :
[www. goednieuws.org](http://www.goednieuws.org)

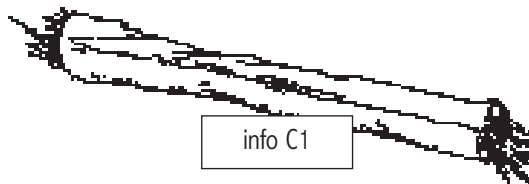
Is het de moeite waard om je leven te laten hangen van een vergiftigend stukje stinkstok dat je leven langzaam ruïneert ?

ROKEN in feiten :

Definitie : Gebruik van smeulende tabak als genotmiddel.

Roken is schadelijk. Het eist meer slachtoffers dan het verkeer.

Vrijwel de helft van de rokers haalt de 65 jaar niet.



info C1

infofolder

LUCHT

één van de 8 dokters van de natuur



"Een gezonde ademhaling is voor een normaal herstel of voor het behoud van een goede gezondheid net zo essentieel als een gezonde geestelijke attitude."

Lees ook :
De helende kracht
van de ademhaling

CVNH

Christelijke Vereniging voor Natuurlijke Hygiëne
Woestijnveldweg 20 - 1760 Roosdaal

[www. goednieuws.org](http://www.goednieuws.org)

Zuivere lucht

Het meest essentiële voor een goede gezondheid, in feite voor ons bestaan, is lucht. Het is zuurstof die alle levensprocessen mogelijk maakt. Eén van de belangrijkste functies van zuurstof in het lichaam is het opbranden van afvalproducten die zich constant door de stofwisseling van de cellen vormt. Wanneer er voldoende toevoer van zuurstof is, wordt het afval gemakkelijk verwijderd. Maar vanaf het moment dat de zuurstoftoevoer verminderd of verstoord wordt, is het lichaam onmiddellijk gehinderd in zijn normale functie. Afval en vergiften beginnen zich op te stapelen. Er ontstaat een vorm van zelfvergiftiging zoals die zo treffend wordt beschreven door Dr. Tilden, en wanneer de voorraad zuurstof niet hersteld wordt, volgen ziekte, aftakeling en de dood in versnelling. Na een paar minuten zonder zuurstof verdwijnt de levensvatbaarheid.

Vandaag zijn er heel wat slachtoffers van gebrek aan zuivere lucht.

Dat gebeurt natuurlijk niet alleen omdat de lucht niet meer zuiver genoeg is, maar omdat ook het ademhalingsapparaat niet altijd even gunstig werkt of gebruikt wordt.

De ademhaling is normaal een autonoom proces waar je normaal niet echt aandacht aan moet schenken. Ademen verloopt vanzelf. De factoren die er een rol bij spelen kunnen liggen in de zeven andere factoren die we in deze serie hebben voorbehouden als Gods medicijnen. Voeding kan een rol spelen, vermoeidheid, emotionele belasting... En tenslotte wordt je eigen ademritme gevormd door externe factoren.

De ventilatie van woningen laat vaak te wensen over. Vooral als het koud is, zijn heel wat mensen erg gierig met ventilatie. Veel mensen denken dat ze alleen maar een raam moeten open zetten om een goede ventilatie te hebben. Dit is een fout, want lucht is een trage substantie. Tenzij de wind in de juiste richting waait, direct in het raam, zal

de lucht in de kamer stagneren; en de constante uitademing van de bewoners zal de lucht in een paar uren met uitademingstoxines belasten.

Rokers- en alcoholdrinkersadem in een niet geventileerde ruimte, blijft een gesloten circuit van intoxicatie waarvan alle bewoners - rokend of drinkend of niet - de gevolgen dragen. Het vraagt om de lucht in beweging te brengen om een daadwerkelijke ventilatie te krijgen. Tocht maken kan die beweging creëren. Met andere woorden er zou een kruiscirculatie moeten zijn. Deze circulatie is zeker belangrijk 's nachts in de slaapkamer. Zorg dat je het warm hebt, maar houd de lucht in de kamer fris door kruiscirculatie.

Zuivere lucht is delicaat, verfrissend, en aangenaam om te ruiken. Onzuivere lucht ruikt slecht, gesloten, muf en bedompt.

Het is belangrijk om vanuit het diafragma (mid-denrif) te ademen. Daarom zouden we wanneer het maar kan buik- of flankademhaling moeten toepassen, om zo een traag en rustgevend adempatroon op te bouwen. We moeten oppassen met diep ademen in periodes van stress en angst. Vaak zijn dergelijke gestoorde en geforceerde patronen alleen maar een signaal ervan dat men de zaak niet meer onder controle heeft en krijgt men als gevolg hiervan storingen in de bloedgassen. Klachten als hyperventilatie hebben te maken met spanningsklachten en geforceerde ademtechnieken die kortstondig veel zuurstof in het bloed brengen, terwijl de zuurstof-distributie daarop niet getraind is. Sommige mensen hebben aanhoudend kleine hyperventilatie-duizelingen en -hartonregelmatigheden. Voor hen is er maar één raad, dat is: zich oefenen in de adempauze en het gebruik van een langzaam en vloeiend adempatroon waarin elke druk wordt vermeden.

We weten dat we ons goed moeten kleden om afkoeling in koude periodes te vermijden, en een goede houding aannemen die ons de mogelijkheid biedt om optimaal te ademen. Een paar minuten bewust ademen per dag, zal het onade-

quate ademen van een ganse dag niet compenseren. Het is wat we de dag door doen wat telt. Goed en voldoende ademen hangt van een aantal dingen af. Deze omvatten een gezonde neus, keel, borst, longen, en abdomen, goede lichaamshouding, geen knellende kleding, goed geventileerde woningen, slaapkamers, enz. en veel beweging buiten.

Lucht is belangrijk voor genezing. Geen enkele wonde zal genezen zonder lucht. Een pleister op een wonde aanbrengen zal dit bewijzen. Zolang de pleister op de wonde de lucht tegenhoudt, zal ze niet genezen. Hetzelfde zie je bij inwendige wonden. Wanneer het bloed, dat de genezende kwaliteiten bezit voor de interne structuren, niet van voldoende zuurstof voorzien is, zal het zijn doel niet volbrengen, het herstel wordt dan over een langere tijd uitgesmeerd.

Een goede reden voor de keuze van levend voedsel is dat levend voedsel ontluikend zuurstof in het lichaam brengt, gekoppeld aan aminozuren onder de vorm van enzymen, terwijl gekookt voedsel er geen bezit. Zuurstof is het belangrijkste element in de vorming van het bloed.

Goede lucht is belangrijk, nochtans zijn er weinig mensen die bewust bezig zijn met de kwaliteit van de lucht die ze inademen. De lucht die we inademen heeft een werking op het lichaam omdat ze geladen is met positieve of negatieve ionen. Deze elektrische energie, geabsorbeerd door het bloed, gaat naar alle delen van het lichaam, de hersenen, de zenuwcentra, en de zenuwcellen. Dit is één van de redenen dat je, wanneer je je moe en loom voelt, opknapt van een wandeling buiten, of van wat tuinwerk of een rondje lopen. Verse lucht laadt de zenuwen en spieren met negatieve ionen, die je een 'ontladen' gevoel geven. Binnenlucht is geladen met positieve ionen, en zal loomheid en vermoeidheid veroorzaken. Net zoals het is na een drukkende periode in de zomer, geeft een ontladend regenbuitje een verfrissend gevoel.

Het was Gods plan dat het menselijke lichaam