

“Niet teveel, niet te sterk, niet te koud, niet te heet...”

“Meer eten dan je lichaam vraagt is onzin”, vertelt Dr. Matig. Waarom zou je zoiets doen, het verschaft niet méér energie dan waar je organisme is ingesteld. Integendeel, teveel eten betekent een heuse strop die zorgt voor overwerk waar al je organen van uitgeput raken. Ofwel kost het kilo's, ofwel zet het kilo's aan, afhankelijk van je constitutie. Als je eenmaal op een gezonde voeding bent ingesteld zal je organisme niet méér voeding accepteren dan wat het nodig heeft om goed te functioneren. Teveel mensen forceren zich en behalen niet de resultaten waarvan zij dromen. Men heeft hen benaderd met een hele verzameling ideeën die frustrerend werken.

Matigheid is een fantastische deugd. Het betekent dat je gewoon gebruikt wat goed is voor jou en dat je je daarbij ook volledig voldaan voelt. Bij gebrek aan dit gevoel van voldoening zit je helemaal in de knoop. Door het waarderen van het voedsel wat men eet, het te genieten, het te kauwen en te doseren, zodat het tenslotte niet verloren gaat in een indigestie, komt men ver op het vlak van gezondheid. Denk even aan onze voorouders. Die hadden niet altijd de juiste voeding. Zij hanteerden niet de begrippen als juist combineren, het zuur-basen-evenwicht e.v.a. Toch hadden zij één belangrijk voordeel. Bij gebrek aan overvloed waren zij dikwijls *gedwongen matig* en dié mensen die dit als levensregel hanteerden kwamen het verst, zelfs al was hun voeding niet optimaal. Bovendien vergeten wij maar al te vaak dat praktisch overal ter wereld, in alle religies, principes zijn ingebouwd die gebaseerd zijn op het afstand doen van voeding voor een beperkte tijd. Behalve geestelijke reiniging, betekent een vastenperiode ook een fysieke adempauze die de gezondheid veel goed doet.

De mens van vandaag kan met al die matigheidsprincipes moeilijk overweg en dat terwijl de wetenschap bewijst dat die matigheid een troef is voor het onderhoud van een goede gezondheid.

Horen we niet vaak dat de mens 'zijn graf graaft met zijn tanden'...? Laat de diagnose opmaken door Dr. Matig en hij zal je vertellen dat we door de massa geconcentreerde voeding een groot risico lopen voor overconsumptie van stoffen waar het lichaam niet om vraagt. En of dit schade veroorzaakt? Je lichaam is gedwongen om het te verwerken. De raad om meer fruit en groenten te eten neemt Dr. Matig graag voor zijn rekening. Met fruit en groenten loop je niet direct het risico van overgebruik, laat staan dat zoiets toxische effecten zou nalaten. Hij raadt echter wel aan om een belangrijke portie van dat fruit of die groente rauw te eten. Gaat dat niet zo meteen, dan begin je gewoon met rauwe groentesappen.

En waarom eens niet beginnen met enkele sapdagen? Dr. Matig spreekt daar graag over. Over sapdagen en sapkuren is hij razend enthousiast. Je geeft je zieke organisme dan geen echte voeding die intense verteringsarbeid kost. In plaats daarvan geef je het een rijkdom aan vernieuwende vitaalstoffen waar het spoedig beter van wordt.

De acht dokters van de natuur :

1. Zuivere **lucht**
2. **Zonlicht**
3. **Matigheid**
4. **Rust**
5. **Beweging**
6. Een goed **voedingsschema**
7. Gebruik van zuiver **water** als drank
8. **Vertrouwen** in de Goddelijke kracht

De Levensark

Christelijke Vereniging voor Natuurlijke Hygiëne
Hurdumont 9 - 7880 Vloesberg

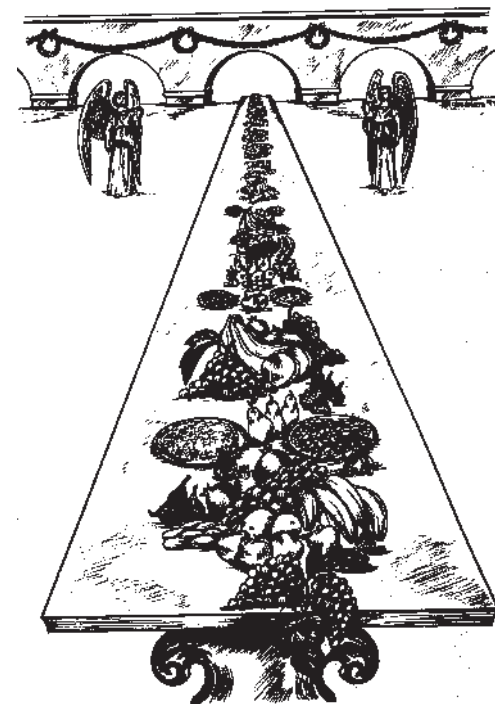
bezoek de website :
[www. goednieuws.org](http://www.goednieuws.org)

info C3

infolder

MATIGHEID

één van de 8 dokters van de natuur



De Levensark

Christelijke Vereniging voor Natuurlijke Hygiëne
Hurdumont 9 - 7880 Vloesberg

Matigheid

Matigheid geniet niet bepaald van een hoge populariteit. Vaak wordt het voorgesteld als zelfbeugeling, of het zichzelf ontzeggen van de plezierige kantjes van het leven.

Matigheid heeft te maken met een zekere mate van spaarzaamheid, een vorm van bewuste zelfcontrole die je zelf kan motiveren. Veel mensen horen maar één soort signalen, namelijk het opdrijven van de angst voor tekorten. En wat is dan erger, wanneer je het jezelf kunt veroorloven, om te lijden onder tekorten, die je had kunnen voorkomen met ietsje méér. Meer is beter. Baat het niet, het schaadt toch niet... zo denken de meesten erover, maar is dat werkelijk zo?

Als het erop aan komt, weten mensen meer over hun auto dan over hun eigen lichaam. Ze weten dat een auto met zorg moet behandeld worden, en dat je zijn motor niet mateloos kunt opdrijven. Ze weten dat je het gaspedaal moet 'matig', om ongelukken en voortijdige slijtage te voorkomen. Ze weten ook dat de brandstof juist moet afgesteld staan en dat een auto die ingesteld is op 6 liter brandstof per honderd kilometer, niet béter rijdt wanneer je hem afstelt op twintig liter. Toch is het mogelijk dat veel mensen hun lichaam afgesteld staat op beduidend meer dan hun lichaam vereist.

Wat ik las bij Schatalova in haar boek "Wij vreten ons dood" heeft me niet meer losgelaten. Het onderhoud van de basisstofwisseling vereist niet méér dan 250 tot 400 calorieën per dag aan voedingstoevoer. Dat verklaart ook waarom mensen met een voedingswijze van 1100 calorieën nog altijd kunnen in gewicht toenemen. Alles wat we teveel eten belast het lichaam. En zo zie je maar dat méér niet altijd méér is. Soms is minder méér en meer minder...

Als we spreken van matigheid, spreken we over zelfcontrole. Matigheid is vooral belangrijk en betekenisvol voor Christenen. De Christen wordt gevraagd zelfcontrole te oefenen en vrijwillig afstand te doen van dingen die spiritueel en

fysisch schadelijk voor hem zijn. Matigheid is niet alleen belangrijk voor wat we eten of drinken, maar ook voor onze geest en onze moraal. Matigheid moet er zijn in alle dingen, ZELFS OP GEBIED VAN ETEN EN DRINKEN.

Adam en Eva werden ongehoorzaam en verloren het Eden omdat ze geen zelfcontrole hadden en niet geleerd hadden om **neen** te zeggen. Ze stapten in de arena door zichzelf de verboden vrucht - ongeacht wat deze werkelijk was - toe te eigenen. Daar tegenover stonden Daniël en de drie jonge Hebreeuwse mannen die wel zelfcontrole gebruikten en het eten en de drank van de koning weigerden en zo hun test doorstonden.

Wat belangrijk is, is dat Christus Zichzelf ontkende door veertig dagen te vasten.

Matigheid moet er zijn in alle facetten van ons leven. In onze huizen, in ons werk en in onze vrije tijd. Het kan reiken tot aan de hemel of zakken tot in de hel, afhankelijk van onze "keuzes."

Matigheid heeft betrekking met ons karakter. We zijn wat we eten en drinken. Een dokter zei: "Europa en de hele westerse wereld is een land van koffiedronkaards. Bovendien wordt de rest van de wereld in datzelfde avontuur meegeeslept."

Alhoewel koffiedronkenschap niets te maken heeft met het zwalpen terwijl men loopt, heeft het alles te maken met de geest die suf is en niet in staat om klaar en alert te reageren. Dit is omdat koffie een stimulator is, en zoals elke andere stimulator, eens het stimulerende effect verdwijnt, alleen maar een lichaam en geest achterlaat die zwakker zijn.

Zo is het met alle vormen van verslavingen. Zij verwoesten het leven van de gebruiker. Bovendien is het effect van het voorbeeld van een gebruiker vaak als een sneeuwbal, waardoor zwakkere mensen (bv. kinderen) zich optrekken aan het imago van de volwassenen.

Van alle mensen over gans de wereld, zouden Christenen het matigst moeten zijn. Paulus zegt, "wat we ook eten of drinken, of wat we ook doen,

we zouden alles moeten doen ter ere van God." 1 Corinthiërs 10:31. In feite komt het er op neer dat wij van alles "een opdracht" zouden moeten maken. Onze Ontwerper en Schepper leerde ons eenvoudig te eten van het voedsel dat hij voor ons voorzien had, in de vorm van fruit, groenten, noten en zaden. Zo, laat ons dus eten "voor sterkte en niet voor dronkenschap." Eccl. 10:17. We moeten ons steeds herinneren dat matigheid in de voeding wordt beloond met mentale en morele kracht. Het is gemakkelijker toe te geven aan verleidingen als matigheid niet in ons woordenboek past.

Samengevat: matigheid betekent:

- weerstaan aan alles wat schadelijk is,
- en wat gunstig is, weloverwogen gebruiken.

**Kennismaken met het geneeskundig team
"Dr.Matig, Dr.Rustig, Dr.Vrolijk"**

Misschien ken je ze al, misschien is deze kennis-making nieuw, in elk geval gaat het om een opmerkelijk trio dat zich belangeloos inzet voor het welzijn van de mensen. Ze geven hun goede raad... voor niets! In hun optreden is geen enkel commercieel belang te vinden. Alles wat ze doen en zeggen is zo raak en kan door iedereen worden verstaan en toegepast naar eigen believen. Met de raad van dit trio kom je op het vlak van gezondheid enorm ver. Voeg daarbij de helende, genezende en reddende hand van de Grote Genezer en de andere basisprincipes waarop gezondheid is gebaseerd en wij vinden hier in een notedop een mini-encyclopedie voor preventieve gezondheidszorg.

Voorkomen is beter dan genezen. Dat is precies wat deze drie specialisten terzake je vertellen. Ze schudden niet begrijpend het hoofd bij de gedachte hoe het mogelijk is dat mensen het zo ver laten komen... Terwijl hun raad zo eenvoudig en vanzelfsprekend is, en vooral omdat de toepassing ervan zoveel narigheid voorkomt.