

EN OMDAT DE BLOED- EN DE LYMFECIRCULATIE ENORM TOENEMEN TIJDENS DE OEFENINGEN, WORDEN TOXISCHE OPHOPINGEN OMGEKEERD EN AFGEBROKEN.

Terwijl een persoon die de gehele dag prefereert te zitten zijn toxemie aan het voeden is, creëert de Gezondheidszoeker die iedere dag zijn lichaam aërobisch gedurende 30 minuten laat werken, de ideale condities voor zuurstofvoorziening naar iedere cel en een betere mobilisatie voor de eliminatie van toxines. Dit is een simpel mechanisch concept: HET ONOPHOUDEND VOLUME AAN BLOED EN LYMFE DIE GEDURENDE DE LICHAAMSOEFENINGEN LETTERLIJK DE TOXINES VANUIT DE CELLEN IN DE BLOEDSTROOM STUWT.

Men kan iedere dag bijna niets beters doen dan zich flink in het zweet werken. Als men het Ideale voedingsschema volgt, gefeliciteerd! Maar zonder regelmatige lichaams oefening - wat daaraan als een soort van prijskaartje hangt – kan dit op zichzelf alleen geen gezondheid creëren. Ironisch genoeg is het zo, dat 2 à 3 uur krachtige lichaams oefening per dag een vlees- en kookkost-etende atleet - indien deze genoeg rust en slaap neemt - behoorlijk gezond houden.

Twee verdere aspecten van het reinigingsproces tijdens lichaams oefeningen zijn vermeldingswaardig. Ten eerste: zonder ondersteunend zweten, (hoe meer perifere cellen van onderhuids vet, het dermis en het epidermis worden zo karig van bloed voorzien), is de eliminatie vrijwel nihil. Alleen aërobics zal het bloedvolume genoeg doen toenemen om deze cellen vrij van toxische ophopingen te houden. Dit gebeurt bij de ongezonde aanzetting van cellulitis, of bij uiteenlopende huidsymptomen zoals acne en psoriasis. Zie in plaats daarvan naar de gezonde rode huid van een Gezondheidszoeker die zich in het zweet werkt. Dit komt als gevolg van de enorm toegenomen bloedstroom en daarmee de toegenomen zuurstofvoorziening en reiniging van iedere cel van het lichaam.

### HET KRACHTIGSTE TEGENGIF TEGEN OVER-STRESS, IS REGELMATIGE LICHAAMSOEFENING !

*Als gedisciplineerde oefeningen genegeerd worden, zullen alle spieren, organen en klieren, en in het bijzonder de bloedsomloop en de ademhaling verzwakken en achteruitgaan. De zenuwenergie zal traag stromen, en de eliminatie zal vertraagd verlopen. Toxemie bouwt zich op, en ziekteprocessen zetten zich in. Natuurlijk wordt de zittende of luie persoon teergevoelig. Getroffen door overgevoeligheidssymptomen en een laag eigenwaardegevoel omdat hij zich ziek voelt, is hij een uitgekozen kandidaat voor het paniek-syndroom. Controversieel is de Gezondheidszoeker een actief persoon die een oefenprogramma onderhoudt dat methodisch iedere spier, orgaan, klier en systeem in het lichaam opbouwt. De lichaams oefeningen verhogen het metabolisme: de voedingsstoffen-toevoer en de eliminatie-afvoer worden verbeterd. Enervatie en toxemie worden vermeden. Misschien net zo belangrijk als de lichamelijke voordelen zoals HOGE ENERGIE en gezondheid, is het gevoel van zelfvertrouwen, positiviteit en geluk dat echte fitness begeleidt !*

#### 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

info C5

# infolder

## BEWEGING

één van de 8 dokters  
van de natuur



"WIJ ZIJN DE BOUWERS VAN  
MORGEN ! En we hebben niet nodig om  
een geluksprofeet te betalen - een dokter,  
advocaat, priester, of bankier - om te laten  
vertellen wat er morgen gebeurt. Het  
onvermijdelijke zal komen. WIJ ZULLEN  
MORGEN DE VRUCHTEN OOGSTEN DIE  
WE VANDAAG GEZAID HEBBEN."

Dr. J.H. Tilden

## De Levensark

Christelijke Vereniging voor Natuurlijke Hygiëne  
Hurdumont 9 - 7880 Vloesberg

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

## Beweging

We leven in een druk-op-de-knoop maatschappij. We leven in een wereld waarin weinig lichamelijke inspanningen gedaan worden. De mens wandelde veel meer, hakte hout, had een groententuin, en werkte fysiek voor zijn bestaan.

Soms, in de voorbije tijden, hebben vele mensen hun lichaam overwerkt, maar gebrek aan beweging was geen zorg voor de voorbije generaties. Vandaag, is beweging één van de meest besproken onderwerpen, terwijl het één van de minst beoefende is in de westerse wereld.

Wanneer we niet bewegen, of te weinig bewegen, lijdt het lichaam daaronder. Geen actie van de organen, zal resulteren in een daling van de orgaangrootte, minder spierkracht, en een trage circulatie van het bloed. Bewegen is niet de reden van veroudering of achteruitgang. Van actie ga je niet ten onder, tenzij je in extremen of competitie vervalt. Rust daarentegen, in de zin van een bewegingsarm leven, doet roesten.

Jezus geloofde in beweging voor Zichzelf en voor alle wezens die hij gecreëerd heeft. Paulus, de grote missionaris van de heidense wereld, wist ook dat beweging goed was, en hij werkte met zijn handen als tentenmaker. Alle discipelen waren mannen van actie en deden fysiek werk.

Beweging is zeer belangrijk. Een tekort aan beweging beschadigt en vermindert de lichaamsfuncties. Een lichaam dat lang niet actief geweest is wordt traag. Minder dan veertig procent van de bevolking doet aan één of andere vorm van beweging, hetzij de beweging op zich, hetzij geïntegreerd in het levensprogramma. Meer dan zeventig procent lijdt aan overgewicht.

Het kan zijn dat deze gemiddelden overdreven lijken, dan komt dit vooral omdat onze norm wat wij als overgewicht bestempelen is opgeschoven. Wij nemen een atletische figuur niet als gemiddelde, maar een licht overgewicht zien we als normaal. Daardoor gaan zelfs slanke, atletische mensen zich gefrustreerd voelen over hun figuur... en heeft iedereen een probleem.

Om effectief te zijn moet beweging progressief, systematisch, en regelmatig zijn. Wandelen is een excellente vorm van beweging en kan gemakkelijk in iemands schema ingebouwd worden. Regelmatige beweging zorgt voor een sterker hart en longen, een verhoogde stofwisseling, een betere vertering, een diepe slaap, de eliminatie van verschillende fysieke pijnen, en de nodige energie om op een kalme manier met stress om te gaan.

Beweging beïnvloedt het circulair systeem. De kleinste bloedvaten, die men capillairen noemt en die doordringen in de spieren, de ruggengraat, de hersenen, longen, zenuwen, en andere organen, zijn verantwoordelijk voor de irrigatie van de weefsels van gans het lichaam. Wanneer iemand rust, zijn er maar een paar capillairen open; maar wanneer een spier geoefend wordt, zullen er vijftig keer zoveel open zijn. Men zegt dat door opgedreven beweging, het aantal capillairen zelfs vermeerderd. Tijdens extreme beweging, kan het volume van de bloedtoevoer door een spier zelfs vijftien tot twintig keer zo groot zijn. Het is duidelijk dat de lichaamsweefsels grondig geïrrigeerd worden bij een dergelijke circulatie.

*Belangrijke zaken die gunstig zijn voor het lichaam wanneer men regelmatig beweegt:*

1. Lenigheid – eens je begint te oefenen, wordt het uitvoeren van andere activiteiten gemakkelijker.
2. Een betere houding en ruimtegevoel.
3. Ontgifting en lichaamszuiverheid.
4. Veerkracht.
5. Men heeft minder slaap nodig voor de regeneratie van de zenuwenergie.
6. Alertheid en een heldere geest.
7. Hulp bij gewichtsverlies en gewichtscontrole.
8. Meer zelfbeheersing en stabiele emoties.
9. Hulp bij constipatie, meer regelmatige stoelgang.
10. Helpt het lichaam sneller te genezen.
11. Betere vertering.
12. Helpt hoofdpijn elimineren.

## LICHAAMSBEWEGING SAMEN MET LEVENDE VOEDING HET GEKNIPTE DUO VOOR... GEZONDHEID ! ...PROBEER HET !

De gezondheidsvoordelen van lichaamsoefeningen zijn in ontelbare boeken en tijdschriften aangetreft en beschreven. En toch leidt de gemiddelde persoon nog steeds een overwegend zittend leven, zodat zij er over moeten nadenken : **"Wanneer was het de laatste keer dat ik me nog eens een half uur in het zweet heb gewerkt?"** Een Gezondheidszoeker wil de hoogste grens van energie en gezondheid bereiken en werkt zich liefst bijna iedere dag van de week een uur in het zweet. Een oefenprogramma is de beste gezondheidsverzekeringpolis die er is !

HET IS BELANGRIJK OM TE BEGRIJPEN DAT VERSTERKENDE AËROBISCHE LICHAAMSOEFENINGEN VAN EEN HALF TOT EEN UUR ER VOOR ZORGEN DAT HET BLOEDVOLUME WAT VAN HET HART NAAR DE AORTA GEPOMPT WORDT VERSCHILLENDE MALEN VERMEERDERT BOVEN DE NORMALE WAARDEN IN RUST !

Stel je voor: In enkele minuten tijd wordt iedere cel geheel ondergedompeld in een overvloedige stroom van voedingsstoffen .

HET BLOED TRANSPORTEERT VOEDINGSTOFFEN INCLUSIEF ZUURSTOF NAAR HET WEEFSELVOCHT. VERVOLGENS TRANSPORTEREN HET BLOED EN DE LYMFDE DE METABOLISCHE STOFFEN EN TOXINES NAAR DE ELIMINATIEKANALEN. GEDURENDE HET UITVOEREN VAN LICHAAMSOEFENINGEN IS HET DAAROM ZO, DAT DE VERHOOGDE ZUURSTOFTOEVOER HET CELLULAIR METABOLISME VERBETERT EN DE HOGERE LICHAAMSTEMPERATUUR MOBILISEERT DE NEVENPRODUCTEN VOOR VERHOOGDE ELIMINATIE VAN AFVALSTOFFEN.