

Maar hoe staat het met het beschermen van de meest bedreigde soort ter wereld? Vandaag lopen er 6 miljard van deze soort rond, en ze zijn in gevaar !!! Werk je eraan mee opdat ze benaderd en bewust gemaakt wordt van wat er gebeurt? Of moet je vaststellen op welke huichelachtige manier natuurbeschermers, na het veldwerk, hun eigen lichaam in gevaar brengen?

Voeding werd altijd al stiefmoederlijk behandeld. Ook vandaag. Slechts weinig personen die zich geëngageerd hebben om een stem te geven aan de natuur, hechten belang aan de keuze en kwaliteit van hun voeding. Heeft dit te maken met kortzichtigheid, gemakzucht of met het gebrek aan mogelijkheden om logische verbanden te leggen? Een beetje studie zou zeker op zijn plaats zijn. Het helpt om consequente keuzes te maken. Er zijn mensen die vinden dat als ze een bruine boterham hebben gegeten, ze ware gezondheids-freaks zijn... Zo'n witte boterham met ambachtelijk kaf en een heuse graankorrel... wat kan beter zijn?

Beste vrienden, laten we het kaf van het koren scheiden en de natuur béter kennen. Er is wellicht geen enkel begrip dat zo slecht begrepen werd als "natuur". Kijk hoe vaak je dit woord tegenkomt, en wààr.

We kunnen nooit gezonder zijn dan de omgeving waarin we wonen, leven en werken.

Is het nodig dat de industrie zich op grote schaal met onze voeding inlaat? Kan het niet meer puur zoals de natuur het heeft bedoeld? In de natuur eten alle levende wezens hun voedsel, zoals de natuur het aanbiedt. De laatste jaren begint men in te zien dat er enorme therapeutische mogelijkheden zijn bij het toepassen van gezonde(re) voeding. Zoveel verziende mogelijkheden een onverantwoorde voeding kan hebben, zoveel genezende eigenschappen heeft een uitgekien-de, natuurlijke voeding. Laten we ophouden met de calorietjes te tellen, de vetzuren te bepalen, de mineralen te tellen... Want we misrekenen ons. Laten we oog hebben voor natuurlijke kwaliteit.

Zoals een motor vlot en ongestoord draait op de geschikte brandstof, zo draait de menselijke vitaliteit alleen goed, mits de geschikte energiebron.

Het is jammer dat aan gezonde voeding slechts weinig aandacht wordt besteed in de opleiding van jonge mensen. Meestal zoekt men antwoorden in de voeding, als het nodig is, misschien als het te laat is. Gezonde voeding en levensstijl zijn dikwijls maar de laatste keus. Nochtans moet het onze eerste bekommernis zijn! Meestal weet men zelf wel wat er hapert, zoals een roker weet, dat roken de gezondheid schaadt, maar *weten* alleen geeft geen voordeel.

Als mensen zouden beginnen dié dingen te doen die ze weten, zouden ze veel problemen voorkomen.

Voor wie het wenst hebben wij een schema ter beschikking "Van Schepping tot Herschepping". In dat schema krijg je de situatie van de voeding over zeven tijdsperiodes en hun uitwerking.

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**

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

info C6

infolder

Gezond Eten, maar hoe ?



De Levensark

**Christelijke Vereniging voor Natuurlijke Hygiëne
Hurdumont 9 - 7880 Vloesberg**

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

De keuze van een evenwichtig voedingspatroon

Zo belangrijk als een geschikt voedingspatroon is in relatie tot een goede gezondheid, kan het ook zinloos zijn wanneer we niet alle acht natuurlijke wetten van God een plaats geven. De betekenis van voeding gaat verder dan het ideale voedsel eten. Het is niet alleen wát, maar ook hoé, wanneer, hoeveel... en zelfs de omstandigheden waarin je het eet.

Toegeven aan de zogezegde honger en vraatzucht heersen over gans de wereld. Veel voeding heeft niets te maken met lichaamsbehoefte of honger, maar zijn ter verstrooiing, compensatie, verveling, verslaving of uit een algemene onverzadigbaarheid. Kan daaruit gezondheid voortkomen?

God maakte ons lichaam en onze geest, en dan liet Hij de verantwoordelijkheid en het onderhoud, samen met een serie gezondheidswetten, over aan de mens.

Wanneer we het voedsel eten dat God voor ons bedoeld had, zullen we een goed, sterk en gezond lichaam hebben. Wanneer we deze regels niet volgen, zal ons lichaam lijden en uiteindelijk ziek worden.

Eens aten de mensen hun eigen verbouwde voedsel uit eigen omgeving, of hun eigen meer gevarieerde voeding, afhankelijk van waar ze leefden. Vandaag is de wereld zo klein geworden door communicatie en een snel transport, dat we nu voedsel van over gans de wereld op onze tafel hebben, wanneer we maar willen. Vandaag zijn er grotere verleidingen, zowel als grotere kansen om vraatzuchtig te worden.

We zijn altijd met nieuwe dingen aan het experimenteren, we zijn altijd op zoek naar iets **nieuw** om onze geperverteerde honger te stillen. Wat voor een droevige zaken zijn dat voor de mens geworden... Het was door de zonde van de eetlust dat Adam en Eva hun thuis - Eden - verloren. Het is een experiment dat nog altijd doorgaat.

In de ganse westerse wereld hebben we een hele nieuwe generatie die grootgebracht is met junk food bestaande uit hamburgers, cola, snoeprepen, gefrituurd voedsel, enz. Een dergelijk dieet heeft niet alleen slechte voedingsgewoonten gecreëerd, maar het heeft de zin in natuurlijk voedsel weggenomen, die zo essentieel is voor de groei en gezonde organen. Met als gevolg dat we veel meer ziekten ervaren, zelfs onder de jongsten. Ondanks alle euforische berichten dat we steeds ouder worden, zal de aandachtige waarnemer opmerken dat wij ouder worden op jongere leeftijd. Degeneratieverschijnselen treden steeds vroeger op en maken mensen onbekwaam om van het leven oprecht te genieten. Naar de toekomst toe zal het verder uitbreiden van dergelijke nefaste voedingsgewoonten dramatische gevolgen hebben voor het gedrag en de gezondheid van de komende generaties. Moeders, die een voeding zonder voedingsstoffen eten, krijgen kinderen met misvormingen. Het is een onprettige vaststelling, maar het behoort mede tot de effecten van de ontspoorde voeding. Deze nieuwe eetgewoonten hebben hun tol geëist over ganse naties, en ziekten (symptomen) bestrijden is nu een levenswijze. In dat alles wordt de wet van oorzaak en gevolg niet ontdekt.

Niet alleen heeft de wereld slechte eetgewoonten gecreëerd, maar men eet ook gans de dag en de avond door, waardoor de maag constant moet werken (verteren). Zien we deze gewoonten alleen bij niet-Christenen, of zijn Christenen even betrokken in dit complot? Heeft Gods gemeente de wereld gevolgd in de lust naar de vleespotten van Egypte? Laat zij zelf het antwoord geven, en zich de vraag stellen of de wereld Christus ziet, wanneer zij naar de kerk of naar de kerkleden kijkt.

Met de verziekte conditie van de huidige veestapel, het effect van een vleesvoeding op het morele leven, en de vloek van de zonde van het verzwakken van de wilskracht van de mens, is het

haast onmogelijk om een geduldig, zuiver, zegevierend Christelijk leven te leiden.

God wil dat de Christenen terugkeren naar het originele dieet. Hoe dichter we bij het einde komen van het einde van onze geschiedenis, hoe meer we het ideale Paradijselijke dieet moeten volgen.

Natuurbescherming begint bij de zorg voor het eigen lichaam.

Kiezen voor natuurlijke voeding

De CVNH heeft gekozen om een zo natuurgetroouw mogelijk beeld te geven van wat de oorspronkelijke voeding zou moeten zijn. We onderzoeken zoveel mogelijk argumenten die helpen om duidelijkheid te krijgen in deze materie.

De verwarring ontstaat door het feit dat andere opvattingen over voeding ook het woord "natuurlijk" hanteren als kenmerk voor hun voedingsvisie. Het geeft aan dat veel mensen nog niet goed begrijpen wat 'natuur' en 'natuurlijk eten' is. Het volstaat om te kijken naar het menu van de specifieke groepen van levende wezens in de vrije natuur, hun gewoonten, hun excreties (uitscheiding), hun spijsvertering, enz.

Om te beginnen kookt geen enkel vrij levend wezen in de natuur zijn potje. Derhalve zijn alle levende wezens, behalve deze die leven uit de hand van de mens, gedwongen om hun voeding te gebruiken zoals de natuur ze verschaft, m.a.w. in hun natuurlijke - rauwe - staat.

Voeding en ecologie

Natuurbescherming begint op het bord.

Echte natuurbeschermers....

Waar zijn ze? Ben je lid van een natuurvereniging die mooie stukjes ongerept terrein beheert, die landschappen conserveert voor de toekomst? Of werk je met al je kracht mee, zodat de afbraak van ons patrimonium niet langer doorgaat? Dan verdient dat alle waardering en ik hoop dat je liefde voor de natuur verder kan groeien.