

De invloed van voeding en emotioneel evenwicht op onze gezondheid

De Germaanse geneeskunde

Laat mij U de weg wijzen naar een begrip van ziekte,
vrij van angst en paniek.

Disclaimer

Niets van wat in dit seminar wordt onderzocht, mag opgevat worden als medisch advies. Er is ook copyright!

Ik ben geen dokter, en indien u beslissingen neemt op basis van de hypothese die ik in deze powerpoint onderzoek, dan is dat op eigen verantwoordelijkheid.

Op voorwaarde dat dit duidelijk is beginnen we eraan.

Laat me jou de weg wijzen naar een begrip van ziekte, vrij van angst en paniek.

Bestudeer de Germaanse geneeskunde terwijl je gezond bent; dat is makkelijker dan wanneer je ziek bent.

Diepe verbinding tussen voeding, de psyche en gezondheid

Inzicht uit de Kwantumfysica

Alles in het universum is met elkaar verbonden.

Deze verbondenheid vormt de basis voor een holistische benadering van gezondheid.

Holistische Gezondheidsvisie

Lichaam, geest en ziel beïnvloeden elkaar voortdurend.

Dit vormt de sleutel tot het begrijpen van de complexe interacties tussen psyche, spijsvertering en ontgiftiging.

De Communicatie tussen Geest en Lichaam

Geest en lichaam communiceren via een tweerichtingsverkeer. Gedachten en emoties beïnvloeden lichamelijke processen, en omgekeerd.

De Kracht van Spijsvertering en Emoties

De toestand van de spijsvertering beïnvloedt ons emotioneel welzijn. Omgekeerd beïnvloeden onze emoties de efficiëntie van de spijsvertering.

Balans in de Psyche voor Optimaal Lichaamsfunctioneren

Een gebalanceerde psyche vermindert stress in het lichaam. Dit ondersteunt de spijsvertering en bevordert de optimale opname van voedingsstoffen.

De Kracht van een Gezond Zenuwstelsel

Een gezond zenuwstelsel ondersteunt bewuste voedselkeuzes. Het helpt ons te luisteren naar de echte behoeften van ons lichaam.

Ayurvedisch Inzicht: Het Spijsverteringsvuur (Agni)

In de Ayurveda staat 'Agni' voor het spijsverteringsvuur.

Hoe zuiverder en sterker dit vuur, hoe beter het lichaam zich voedt. Een sterke Agni ondersteunt een heldere geest en innerlijke rust.



Emotionele balans of onbalans?

Emotionele Stress en de Impact op de Spijsvertering

Langdurige stress, angst en onderdrukte trauma's verstoren het spijsverteringskanaal.

De Germaanse geneeskunde benadrukt dat onopgeloste biologische conflicten direct invloed hebben op fysieke processen.

De maag en darmen reageren vaak als eerste, wat kan leiden tot:

- Spijsverteringsproblemen
- Verstoorde darmflora
- Verminderd vermogen om voedingsstoffen op te nemen
- Problemen met natuurlijke ontgifting

Vicieuze Cirkel van Verzwakking

Het lichaam komt in een overlevingsmodus en verzwakt verder. Gevoeligheid voor nieuwe conflicten en trauma's neemt toe. Dit verzwakt de spijsvertering nog meer, waardoor men neigt naar:

- Kant-en-klare maaltijden
- Voedsel als maagvulling in plaats van echte voeding

De Kracht van Voeding voor Geest en Lichaam

Wat we eten beïnvloedt niet alleen ons lichaam, maar ook ons bewustzijn en emotioneel evenwicht.

Geraffineerd, toxisch of uitgeput voedsel kan onze energie verlagen en ons mentaal verzwakken.

Ayurvedisch Inzicht in Voeding

In de Ayurvedische filosofie betekent voeding niet alleen fysieke voeding, maar ook alles wat we geestelijk absorberen.

Voed je geest met positieve gedachten, harmonieuze indrukken, mooie beelden (natuur) en innerlijke rust.

Zoals de oude wijsheden ons leren, is voeding het fundament van ons bewustzijn en ons welzijn—en een bewuste geest maakt op zijn beurt bewuste voedingskeuzes, in een oneindige, versterkende cyclus van gezondheid.

Daarom is een gezonde voeding meer dan alleen een fysieke noodzaak. Het is een spirituele brandstof voor bewustwording en emotionele balans.

De spijsvertering

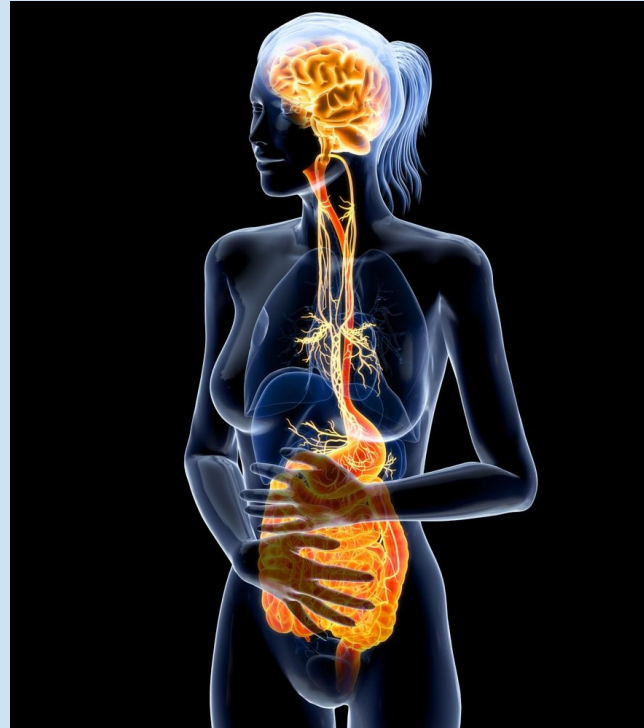
Veel conflicten draaien om het concept 'brokken'. Bij dieren gaat het letterlijk om voedsel, essentieel voor overleving.

Bij mensen is dit concept complexer door de ontwikkeling van onze grote prefrontale cortex.

Onze prefrontale cortex stelt ons in staat tot complex denken en zelfwaardering, waardoor naast fysieke brokken ook mentale en emotionele 'brokken' ontstaan, zoals zelfvertrouwen, afwijzing en angst.

Het onderbewuste en het diencephalon maakt geen onderscheid tussen fysieke en mentale 'brokken'. Een ingebeelde dreiging, zoals angst voor mislukking of afwijzing, kan dezelfde biologische reactie uitlokken als een fysiek tekort. Dit verklaart waarom mentale conflicten vaak fysieke symptomen veroorzaken, vooral in het spijsverteringsstelsel, waar het lichaam de onopgeloste mentale 'brok' letterlijk probeert te verteren.

Zoals de hersenen de verbindende schakel zijn tussen lichaam en geest, zo is de spijsvertering de brug die zowel het lichaam als de geest voedt. De spijsvertering wordt aangestuurd door de hersenen en het zenuwweefsel. Uiteindelijk wordt alles door de geest beïnvloed: zo binnen, zo buiten.



Observatie natuur: een hond

De Biologische Wijsheid van het Lichaam

Lichaam en geest werken samen om overleving te garanderen.

Bij een conflict of trauma herverdeelt het lichaam onmiddellijk zijn energie.

Spijsvertering, normaal een energie-intensief proces, wordt tijdelijk verminderd.

De Logica achter deze Strategie

Dit is geen toevallige reactie, maar een slimme biologische strategie.

Het lichaam bespaart energie voor de geest, zodat het conflict snel kan worden opgelost.

Zodra het evenwicht is hersteld, kan de spijsvertering weer optimaal functioneren.



De Diepere Betekenis van Spijsvertering

Spijsvertering is meer dan alleen het fysieke afbreken van voedsel.

Het omvat een breder biologisch en psychologisch proces.

Het 'Brokken'-Concept

Bij dieren draait het vaak om het letterlijk verkrijgen of verliezen van een 'voedingsbrok'.

Dit is direct verbonden met overleving en wordt gestuurd door instincten.

Bij mensen kan dit zich uiten in de vorm van emotionele, sociale of psychologische conflicten.

Biologische Overleving en Spijsvertering

Veel conflicten zijn in wezen 'brokconflicten' – het kunnen verkrijgen, verteren en loslaten van wat essentieel is voor overleving.

Dit principe geldt zowel fysiek als emotioneel.

Bij mensen ligt dit echter complexer door de ontwikkeling van onze grote prefrontale kwab. Deze evolutionaire eigenschap stelt ons niet alleen in staat om complexe denkprocessen uit te voeren, maar ook om onszelf een gevoel van eigenwaarde toe te kennen. Hierdoor ontstaan er naast fysieke brokken ook mentale en emotionele 'brokken'. Dit zijn uitdagingen die te maken hebben met zelfvertrouwen, afwijzing, angst en andere vormen van interne strijd.

Voeding is een brok

Mentale en Fysieke 'Brokken'

Het onderbewuste brein maakt geen onderscheid tussen fysieke en mentale brokken.

Mentale conflicten, zoals angst voor mislukking of afwijzing, kunnen dezelfde biologische reacties uitlokken als fysieke dreigingen.

Dit verklaart waarom mentale spanningen vaak beginnen met fysieke symptomen in het spijsverteringsstelsel, zoals:

- Misselijkheid
- Winderigheid
- Maagzuur
- Darmklachten
- Verminderde eetlust

Ayurvedisch Inzicht: Toxines van Lichaam en Geest

Net zoals slecht verteerd voedsel toxines ('ama') veroorzaakt, kunnen slecht verwerkte emoties mentale afvalstoffen genereren.

Deze mentale 'ama' kan het zenuwstelsel overbelasten en de energiehuishouding verstoren.

De Weg naar Balans en Herstel

Oplossen van geestelijke conflicten is essentieel voor algehele gezondheid.

Pas wanneer de geest in balans is, kan het lichaam terugkeren naar een natuurlijke staat van optimale spijsvertering, energieverdeling en evenwichtige stofwisseling (homeostase).

Door deze wisselwerking tussen lichaam en geest te begrijpen, wordt duidelijk hoe belangrijk het is om zowel fysieke voeding als mentale voeding met aandacht te behandelen. Een conflict dat mentaal niet verteerd kan worden, blijft een belasting voor het lichaam. Daarom is het bevorderen van emotioneel welzijn even cruciaal als het kiezen van gezonde voeding. Beide processen voeden elkaar in een voortdurende cyclus: een gezonde geest bevordert de spijsvertering, en een goed functionerende spijsvertering draagt bij aan emotionele stabiliteit. Zoals de oude wijsheden ons leren, ligt de sleutel tot duurzame gezondheid in het helen van zowel het lichaam als de geest.



Citaten uit de Nederlandse taal

Adagiums bevatten duizenden jaren kennis en wijsheid.

Hij heeft een steen op zijn maag liggen – Hij zit met een groot probleem of een zware last.

Iets ligt zwaar op de maag – Een situatie of probleem dat moeilijk te verwerken is.

Het niet kunnen verteren – Moeite hebben om iets te accepteren of ermee om te gaan.

Ergens de buik vol van hebben – Ergens helemaal klaar mee zijn of ergens geen zin meer in hebben.

Dat is moeilijk te slikken – Iets vervelends of onverwachts waar je moeite mee hebt om te accepteren.

Iets op de lever hebben – Met iets zitten dat je dwarszit en dat je graag kwijt wilt.

Met een brok in de keel – Een emotie zo intens dat je letterlijk moeite hebt met slikken of uitspuwen.

Iemand iets door de strot duwen – Iemand iets laten accepteren, vaak met tegenzin.

De eetlust verliezen van iets – Door een situatie of probleem letterlijk of figuurlijk geen trek meer hebben.

Ergens mee in de maag zitten – Met een probleem worstelen dat je niet weet op te lossen.

Ergens de darmen van krijgen – Iets niet kunnen verdragen, bijvoorbeeld door ergernis of stress.

Met de krampen in de buik zitten – Zenuwachtig of gespannen zijn door een situatie.

Je buikgevoel volgen – Vertrouwen op je intuïtie of instinct.

Ergens buikpijn van hebben – Zorgen of angst hebben over iets.

De darmen draaien zich om – Iets walgelijks of onaangenaams ervaren.

Iets ligt zwaar op de buik – Een probleem of emotie dat moeilijk te verwerken is.

Een knoop in je buik hebben – Spanningen of angsten voelen, vaak door onzekerheid.

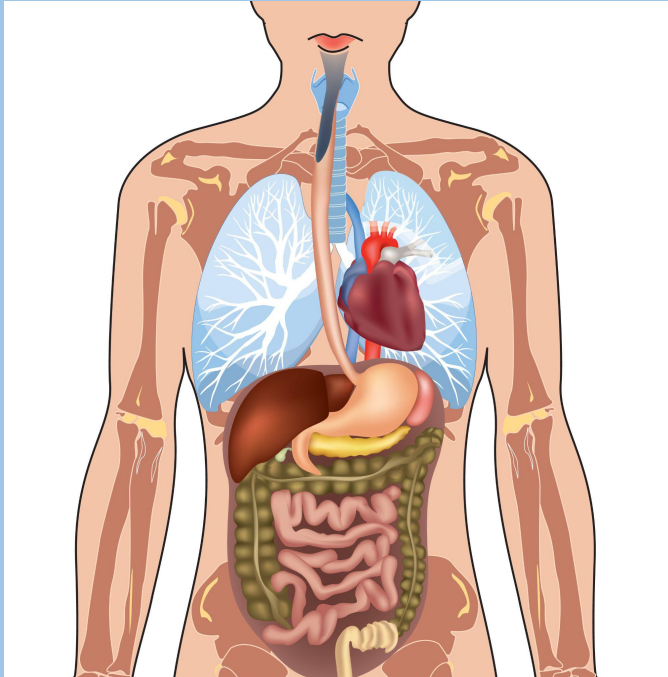
Je krijgt er een buikloop van – Zo gestrest of zenuwachtig zijn dat je letterlijk fysieke darmklachten krijgt.

Met een holle buik rondlopen – (Figuurlijk) ergens leeg en vermoeid van worden, alsof je energie volledig op is.

Deze uitdrukkingen benadrukken hoe sterk emoties en mentale spanningen verbonden zijn met de spijsvertering. Ze passen perfect bij het thema over de tweerichtingsverkeer-relatie tussen de geest en het spijsverteringssysteem.

De spijsvertering: **ENDODERM**

Het onderbewuste maakt geen onderscheid tussen fysieke en mentale ervaringen. Wat je ziet, denkt, droomt of verbeeldt, wordt door het onderbewuste als even echt ervaren. Dit betekent dat zowel echte gebeurtenissen als denkbeeldige scenario's invloed hebben op je emoties, overtuigingen en lichaam.



Diepliggend slijmvlies mond, keel: Niet kunnen pakken en/of inslikken of elimineren brok.

Speekselklieren: Brok kunnen inspeekselen om beter te kunnen inslikken of uitspuwen.

Amandelen: Inslijmen en proeven brok, ingaande brok of eliminatie uitgaande brok.

Slokdarm: Een brok niet kunnen of mogen inlijven en inslikken.

Grote kromming maag: Onverteerbare brok.

Lever: Verhongeringsconflict.

Pancreas: Brok onvoldoende kunnen benutten.

Twaalfvingerige darm: Onverteerbaar brokconflict.

Dunne darm: Een brok niet kunnen verteren of een brok niet kunnen opnemen.

Darmspiieren: Een onverteerbare brok niet kunnen passeren.

Appendix: Een brokconflict dat als bijzonder lelijk wordt ervaren.

Dikke darm: Een lelijk onverteerbaar brokconflict.

Endeldarm: Een smerige schijtconflict of feces conflict.

Galwegen, galblaas, kleine kromming maag, bulbus duodeni en afvoergangen pancreas:

Ectoderm - Strotslijmvlies sensibiliteit schema. → Koude ziekte.

RH: Territoriumgergnis conflict, LH: identiteitsconflict.

Emoties zijn er om iets chemisch in het langetermijngeheugen in te prenten of op te slaan, dat is hun functie

Er zijn dus chemische stoffen voor verdriet, plezier, boosheid, liefde, slachtofferschap, compassie, wellust enzovoort.

Wij zijn fysieke, chemische en emotionele mensen en dat is oké.

De meest geavanceerde apotheek van de wereld zit in de hersenen, voornamelijk in de hypothalamus.

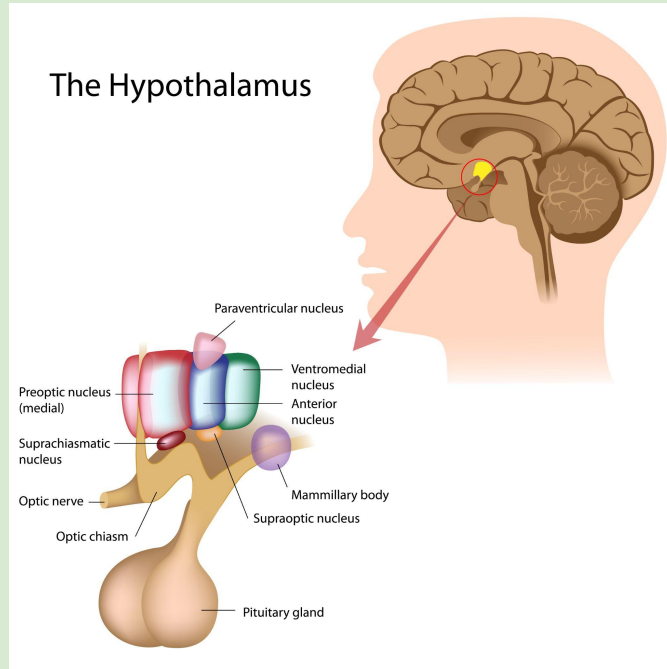
De hypothalamus produceert neuropeptiden: chemische verbindingen die emoties weerspiegelen. 'Neuro' verwijst naar de hersenen, 'peptiden' naar eiwitten. Het lichaam functioneert als een eiwitfabriek en maakt ongeveer 20 aminozuren aan.

In het diencephalon in de hersenen (hypothalamus, hypofyse, hippocampus, epifyse, thalamus en derde ventrikel) worden peptiden samengevoegd tot bepaalde hormonen, neuropeptiden en feromonen die corresponderen met de emoties die we dagelijks ervaren.

Diencephalon = Ectoderm

CA: functieverlies of verandering functie. Geen verlies weefsel!

Helingsfase: Herstel van de functie.



Giftige emoties als gevolg van trauma's en conflicten

De meest giftige toxines zijn de emotionele toxines, hormonen met een giftige boodschap voor het lichaam. Ervaringen binnen relaties die we niet goed kunnen verwerken. Conflicten!

Je slaat deze gevoelens van verdriet, boosheid of teleurstelling op in je lichaam. Zij beletten ons om helemaal in het HIER en NU te zijn.

Dat verstoort metabolische processen waarbij de eiwitproductie stagneert.

Giftige emoties verstoren de spijsvertering en het natuurlijke ontgiftingsproces van het lichaam.

Dit versnelt het verouderingsproces. Er ontstaat disbalans en storingen.

Je hebt gevoelens en dat is hetgeen we voelen in ons lichaam. De emotie is wat er in ons lichaam kan gebeuren als gevolg van wat we voelen.

Emotiemoleculen uit het diencephalon reguleren de spijsvertering, stofwisseling en het ontgiftingsproces van het lichaam.

CONFLICTACTIVITEIT = CA = koude fase.

Giftige emoties

**Je kunt dan door het mooiste stukje natuur wandelen, maar je geest probeert die giftige ervaring te verwerken, zodat je helemaal niet in staat bent om te genieten van het moment
Het is dus iets uit het verleden dat je belet om in het heden te leven**

Het bewuste denken en de onbewuste kerngedachte

De kerngedachte wordt gevormd door positieve en negatieve gebeurtenissen en die laten hun sporen na. Conditioneringen vormen de kerngedachte door wat je hebt geleerd, sociale interacties en familiepatronen.

De onbewuste kerngedachte heeft invloed op je reacties, gewoontes, overtuigingen over jezelf en de wereld, stress, angsten en lichamelijke reacties. **Je impulsiviteit is een handige spiegel om je kerngedachte te leren kennen.**

Met het bewuste denken, in neutraliteit (zonder oordeel) kun je impulsieve en emotionele reacties onder ogen zien en erkennen. Bestaansrecht geven.

Bewust worden: wanneer je automatisch op een prikkel reageert → Diencephalon met de pijn van het innerlijke kind is nog aan het woord en is nog steeds niet gezien door het bewuste denken.

Het diencephalon reageert op onbewuste patronen, reflexmatige reacties, geconditioneerde emoties, overleving en instincten. Zo binnen, zo buiten, herken de spiegel van de uiterlijke wereld. **Ik kan het, dus jij ook!**

Het diencephalon speelt een cruciale rol in de hormonale regulatie, emoties, overtuigingen, gedrag en werkt grotendeels op een onbewuste achtergrond gevormd door conditioneringen, familiepatronen en ervaringen uit het verleden. → Onbewuste kerngedachte is hier de baas!



Neuronetwerken zorgen voor het biochemisch proces in de hersenen

Als de hersenen een gedachte presenteren, zien ze eruit als een onweerswolk, maar niemand heeft ooit een gedachte gezien.

Het waargenomene wordt beïnvloed door de waarnemer.



Hersenen bestaan uit zenuwweefsel, gliaweefsel met een soort bedrading door neuronen die vertakkingen vormen. Waar deze vertakkingen elkaar raken ontstaan neurale netwerken waar een gedachte of herinnering wordt gekoppeld en opgeslagen.

Het onderbewuste maakt geen onderscheid tussen wat je fysiek ervaart, wat je herinnert of wat je verbeeldt. Dezelfde neurale netwerken worden geactiveerd.

Concepten worden gevormd door associatieve herinneringen. Ideeën, gedachten, concepten zijn verbonden in deze neuronetwerken en zijn ook onderling met elkaar verbonden en liggen aan de basis van gevoelens en emoties.

We nemen altijd iets waar in de reflectie in de spiegel van de herinnering, en deze reflectie geeft ons het gevoel van wie ik ben.

In deze neurale netwerken ontstaan onze gevoelens en emoties. Via het emotionele centrum worden emotiemoleculen in het lichaam verspreid. Wie je bent kleurt je gevoelens en emoties.

Wij zijn fysieke, chemische en emotionele mensen en dat is oké.

Concept van liefde en gezondheid ligt ook opgeslagen in dit neurale netwerk

Je kunt in het hier en NU iets ervaren dat ook een herinnering oproept aan iets dat emotioneel erg beladen is uit het verleden. Daardoor verliezen we nog meer de band met de werkelijkheid.

Een nieuwe droom als een onweerswolk in onze geest, elektrische stroomstoten in een synaptisch hemel door de aarde van ons ZIJN. Het lichaam volgt de bevelen van de geest en reageert op subjectieve gevoelens.

Zij creëren een cascade in ons lichaam, dat ons voorbereidt op een overwinning, succes, bekoorlijke emotionele ervaring.

Zelfvertrouwen is het tegengif van angst. Twijfel is de voedingsbodem van angst!



Het onderbewuste, los van tijd en ruimte, fungeert als langetermijngeheugen waarin vergeten ervaringen en familiepatronen zijn opgeslagen. Ideeën over liefde en gezondheid worden gevormd door vroegere ervaringen.

Liefde kan verstrengeld zijn met teleurstelling, verdriet, boosheid of zelfs haat. Gezondheid wordt soms gekoppeld aan afhankelijkheid van medische zorg. Wantrouwen in het eigen lichaam kan net zo schadelijk zijn als blind vertrouwen in een autoriteit.

Haat en woede vinden hun wortels vaak in boosheid en verdriet, die uiteindelijk weer terugleiden naar liefde.

We zien onszelf altijd door de reflectie van herinneringen, wat ons gevoel van identiteit vormt.

Angstzaaijerij vanuit de medische wereld kan ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid.

Het onderbewuste maakt geen onderscheid tussen fictie, realiteit of verbeelding.

Belangrijk inzicht:

Neurale netwerken in de hersenen.

→ Herinneringen zijn concepten gevormd uit ervaringen en opgeslagen in het onderbewuste, en vormen je ondersteunende kerngedachte.

→ Je onbewuste kerngedachte bepaalt je gedrag. De uiterlijke wereld fungeert als spiegel voor de relatie met je innerlijke wereld (kwantumfysica). Elke waarneming uit de buitenwereld triggert je innerlijke wereld, wat een gevoel oproept. Dit gevoel activeert emotiemoleculen vanuit het diencephalon, die je lichaam in beweging zetten – dat is de emotie. Vanuit deze emotie handel je, en dat handelen creëert een ervaring die je kerngedachte bevestigt. Zo wordt de cirkel gesloten.

Onthoud: Gedachten zijn creatief, woorden zijn productief, gedachten en woorden zijn effectief in jouw scheppingsproces, wees bewust wat je zegt!

Neuropeptiden → emotiemoleculen:

Hormonen → via de bloedbaan.

Neurotransmitters → via synapsen en het zenuwstelsel.

Feromonen → verlaten het lichaam.



Emotiemoleculen bepalen waar je voedsel naartoe gaat in je lichaam. Het is dus niet alleen van belang wat je eet, maar ook in welke emotionele staat je verkeert, aangezien dit de stofwisseling en verwerking van voedingsstoffen beïnvloedt.

Je emotionele gemoedstoestand

Eten terwijl je boos of van streek bent, is schadelijk voor je lichaam. Het voedsel wordt slecht verteerd, wat leidt tot de vorming van toxische stoffen die via de bloedbaan diep in je weefsels terechtkomen. Kalmeer eerst, en eet pas daarna om je spijsvertering en gezondheid te ondersteunen.

In veel culturen is eten een feestelijke gebeurtenis, omringd door muziek, gelach en samenzijn met familie. Door deze blijde, ontspannen sfeer wordt het voedsel op een optimale en voedzame manier opgenomen door het lichaam.

De lymfe is voor ongeveer 80% verbonden met de darmen. De lever ontgift het bloed en voert de gifstoffen via de gal af naar de spijsvertering. Daar helpt de darmflora om deze gifstoffen afkomstig van de lever en de lymfe te elimineren, zodat ze veilig via de stoelgang het lichaam kunnen verlaten.

Negatieve emoties verzwakken de spijsvertering en daarmee ook het ontgiftingsproces van je lichaam. Het grootste deel van de microbiële flora bevindt zich in de darmen, en zowel de werking van de lymfe als de lever is nauw verbonden met de werking van de spijsvertering.

**Tweerichtingsverkeer:
de toestand van de
spijsvertering beïnvloedt ons
emotionele welzijn,
terwijl ons emotionele welzijn
op zijn beurt de efficiëntie
van de spijsvertering bepaalt.**

**Wanneer de spijsvertering
verzwakt, verzwakt ook het
ontgiftingsproces, waardoor
de ophoping van toxines in
het lichaam toeneemt.**



Levensstijl als basis voor een optimale spijsvertering

Goed kauwen (minstens 30 keer) en genieten is essentieel, want speekselvorming markeert het begin van de spijsvertering. De speekselklieren behoren tot het endoderm. Streef naar een voldaan gevoel in plaats van enkel verzadiging, en houd rekening met de zes smaken en de zeven kleuren van de regenboog voor een optimale voedingsbalans.

Geniet van de grote warme maaltijd tijdens de middaguren, wanneer volgens het circadiaans ritme de spijsvertering op zijn sterkst is dankzij de invloed van serotonine.

Wanneer het melatonineniveau in de vroege avond toeneemt, komt je lichaam in een staat van rust, en vertraagt ook de spijsvertering. Het eten van zware maaltijden in de avond is nefast voor de spijsvertering en kan het natuurlijke stofwisselingsproces van het lichaam verstoren.

Luister naar je lichaam: je buikgevoel weerspiegelt de mentale tegenhanger in de zetel van het onderbewuste.

Negatieve emoties door conflicten kunnen zelfs het beste biologische voedsel omzetten in toxisch materiaal. Daarentegen stelt emotioneel evenwicht, innerlijke vrede en gelukzaligheid je spijsvertering in staat om zelfs voeding uit bewerkte industrie beter te verteren.

Eet alleen wanneer de vorige maaltijd volledig is verteerd. Kies voor een rustige omgeving en wacht met eten als je negatieve emoties ervaart. Voeding moet een genot zijn voor de zintuigen, dus eet wanneer je je goed voelt. Een goede spijsvertering geeft je een voldaan gevoel in de maag, warmte en energie, gevolgd door een licht en ontspannen gevoel in de darmen.

Nog enkele zaken:

Het lichaam weerspiegelt onze innerlijke wereld, zowel in negatieve als positieve emoties. Liefde, geluk en tevredenheid hebben een krachtige invloed op het lichaam. Verliefdheid bijvoorbeeld, laat energie vrij stromen, maakt de huid stralend en versterkt vitaliteit. Dit is geen toeval, maar het resultaat van de diepgaande wisselwerking tussen lichaam en geest.

Verliefdheid stimuleert gelukshormonen, bevordert ontgifting en activeert de spijsvertering, terwijl toxines beter worden afgevoerd. Een gelukkige geest ondersteunt de darmwerking en versterkt het zelfgenezend vermogen. In essentie is verliefdheid een natuurlijke detox, terwijl negatieve stress, conflicten en trauma's precies het tegenovergestelde effect hebben.

Leerling: "Meester, wat is het geheim van verlichting?"
Meester: "Er is geen geheim. Als ik dorst heb, dan drink ik. Als ik honger heb, dan eet ik. Als ik mag werken, dan werk ik en als ik moe ben, dan rust ik uit".
Leerling: "Maar meester, dat doet toch iedereen?"
Meester: "Nee, dat doet bijna niemand".



*Zoals je geloofd, zo zal je zijn
Alles wat we zijn,
is het gevolg van wat we zelf hebben bedacht
Of je het nu leuk vindt of niet
alles wat er nu gebeurt,
is het resultaat van keuzes
die je in het verleden hebt gemaakt*

*Stop even met wat je aan het doen bent.
Sluit je ogen en richt je aandacht naar binnen
Observeer zonder je te laten meeslepen
kijk hoe gevoelens komen en weer gaan
Doe dit 3 keer per dag een minuut
Je zult zien hoe kalm en ontspannen je er van wordt*

De rol van de spijsvertering als ontgiftingssysteem

Het lymfesysteem. 80% = verbonden met de darmen.

De Lymfe: Het Belang van Reiniging en Bescherming:

1- Ontgiften van Celafval

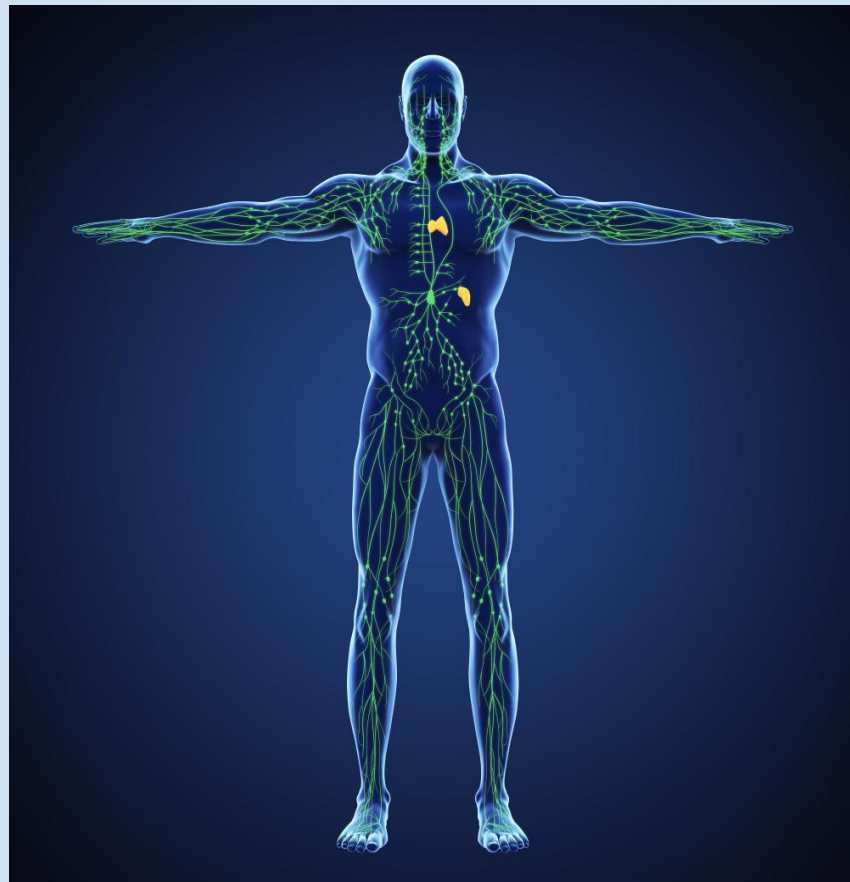
- Verwijdert afvalstoffen van de stofwisseling en mitose.
- Werkt samen met witte bloedcellen en bacteriën om eiwitafval af te breken.

2- Opruimen van Schadelijke Stoffen (fagocytose)

- Verwijdert dode bacteriën en kankerweefsel als het conflict opgelost is.
- Elimineert schadelijke gassen van slecht werkende spijsvertering.
- Ruimt dode of beschadigde lichaamscellen op.
- Neutraliseert schadelijke stoffen die via de huid binnendringen.

3- Ondersteuning van het gezondheidssysteem

- Werkt samen met de milt en de thymus (zwezerik) voor de rijping van witte bloedcellen.
- Vangt maagsappen op die in de lymfe terechtkomen.



De rol van de spijsvertering als ontgiftingssysteem

De Pancreas: Essentieel voor Spijsvertering en Bloedsuikerregulatie

1- Productie van Spijsverteringsenzymen

- Breekt voedingsstoffen af voor opname in de dunne darm.
- Ondersteunt de vertering van eiwitten, koolhydraten en vetten.

2- Hormonale Functie

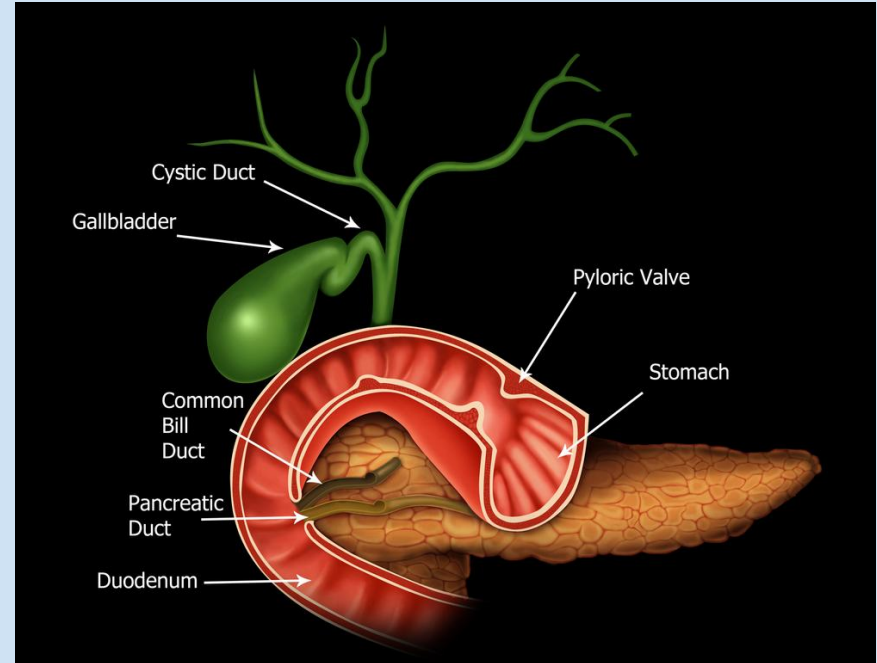
- Produceert insuline en glucagon om de bloedsuikerspiegel te reguleren.
- Scheidt gastrine af om de maag te stimuleren.

3- Samenwerking met de Galblaas

- Gal activeert pancreasenzymen in de Ampulla van Vater voor efficiënte vertering.

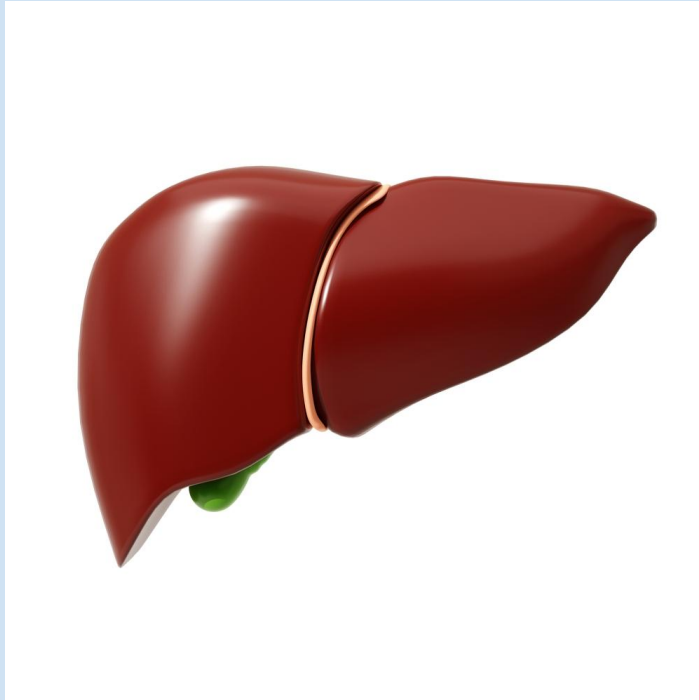
4- Afvoer van Afvalstoffen

- Pancreasenzymen helpen bij het opruimen van afvalstoffen in het bloed.
- Eindproducten worden via de nieren uitgescheiden in de urine.



De rol van de spijsvertering als ontgiftingssysteem

Cholesterol is belangrijk voor de dagelijkse ontgifting van het lichaam.



De Lever: Centrum van Ontgifting en Metabolisme.

1- Galproductie en Afvalverwerking

- Produceert gal uit cholesterol en afbraak van rode bloedcellen.
- Gal speelt een cruciale rol bij de vertering van vetten in de dunne darm.

2- Ontgiften en Neutraliseren van Schadelijke Stoffen

- Breekt oud weefselaafval, alcohol, medicijnen en melkzuur af.
- Neutraliseert zware metalen, dioxines en andere toxines met behulp van specifieke enzymen.
- Voert deze afvalstoffen via de gal af naar de darmflora voor veilige uitscheiding.

3- Recyclen van Essentiële Stoffen

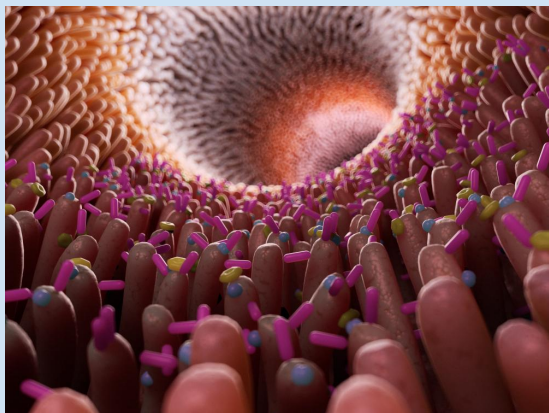
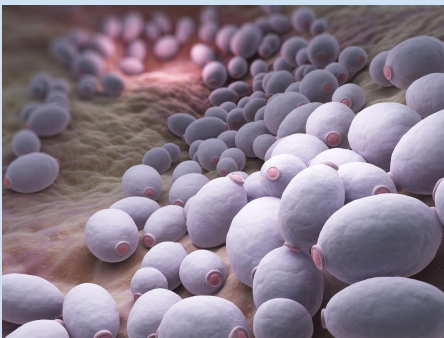
- Recycleert eiwitten, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen voor hergebruik in het lichaam.
- Reguleert de opname, opslag en afgifte van vitaminen en mineralen.

4- Algemene gezondheid

- Ondersteunt het metabolisme door dode microben en schadelijke stoffen te filteren.

De rol van de spijsvertering als ontgiftingssysteem

De darmflora: grootste microbiële agentia waarmee het lichaam zich ontgift.



1- Evenwicht en Detoxificatie

- Een evenwichtige darmflora is essentieel voor een gezonde ontgifting van het lichaam.
- Verwerkt afvalstoffen en toxines die door de lever en gal worden afgevoerd.
- Elimineert celdelingsafval en toxines uit de lymfe en lever.
- Voorkomt acidose en ongemakken door een gezonde pH-balans te ondersteunen.

2- Bescherming en Onderhoud van de Darm

- Beschermt het slijmvlies van de dikke darm, samen met gal, tegen schadelijke stoffen.
- Voorkomt overgroei van bepaalde bacteriën en behoudt microbiële balans.
- Meer dan 400 soorten microben werken in symbiose samen voor optimale darmgezondheid.

3- Productie van Essentiële Stoffen

- Produceert basisstoffen voor neuropeptiden, essentieel voor zenuwstelsel en hersenfunctie.
- Start het spijsverteringsstelsel opnieuw op na verstoringen.

4- De Appendix: Kraamkamer van de Darmflora

- Bevat probiotische bacteriën die schadelijke stoffen opruimen.
- Herstelt en ondersteunt de darmflora na ziekte of antibiotica.

5- Strategische Ligging voor Optimale Voeding

- Ent vloeibaar voedsel uit de dunne darm met darmflora voor verdere fermentatie.
- Ondersteunt de productie van korte-keten vetzuren voor energie en weefselherstel.

6- Onschuldig tot het Tegendeel Bewezen is

- Microben zijn onschuldig zolang ze geen bedorven voedsel krijgen.

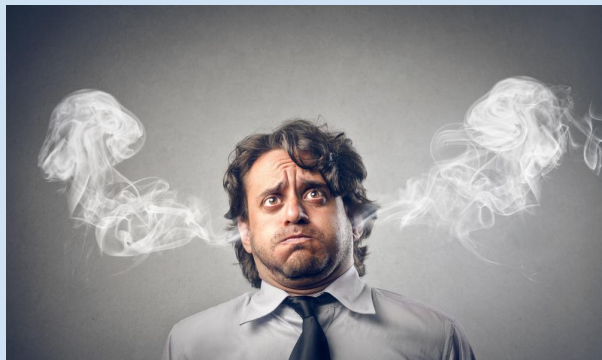
Conflictactief? De spijsvertering werkt niet goed!

De Verbinding Tussen Spijsvertering, Hormonen en Emoties.

Wanneer iemand in een conflictactieve fase verkeert—zoals beschreven in de Germaanse geneeskunde—schakelt het lichaam in een overlevingsmodus waarin minder energie beschikbaar is voor de spijsvertering en ontgifting.

De boodschap is duidelijk: een gezonde spijsvertering is niet alleen cruciaal voor de opname van voedingsstoffen, maar ook voor het dagelijks ontgiften van het lichaam.

Negatieve emoties en onopgeloste conflicten hebben niet alleen impact op het geestelijke welzijn, maar kunnen ook de natuurlijke zuivering van het lichaam ernstig verstoren.



1- Samenhang tussen Lichaam en Geest

- De spijsvertering en hormoonhuishouding staan direct in verbinding met het emotionele centrum in de hersenen.
- Mentale verwarring of desoriëntatie door conflicten kan fysieke processen sterk beïnvloeden.

2- Energieverschuiving bij Conflicten

- Het lichaam verzamelt energie om de geest te ondersteunen bij het oplossen van conflicten.
- De overleving van het individu heeft altijd prioriteit.

3- Balans tussen Overleving en Ontgifting

- Spijsvertering en ontgifting komen op de tweede plaats tijdens conflictactieve periodes.
- Dit verhoogt het risico op intoxicatieschokken en ophoping van afvalstoffen.

4- De Kracht van Emotioneel Evenwicht

- Een stabiele geest zorgt voor een goed werkende spijsvertering, gezonde hormoonhuishouding en effectieve ontgifting.
- Emotioneel evenwicht is de sleutel tot algehele gezondheid en vitaliteit.

Tips voor een Gezonde Spijsvertering

1- Creëer een Ontspannen Eetomgeving

- Zachte muziek en aangename geuren stimuleren de spijsvertering.
- Eet samen met familie of vrienden voor een positieve sfeer.

2- Eet op de Juiste Tijdstippen

- Neem de tijd om te eten, kauw goed en geniet van elke hap.
- Eet dagelijks op vaste tijden voor een stabiele stofwisseling.
- Vermijd grote maaltijden in de avond voor een rustige nachtrust.

3- Ondersteun de Natuurlijke Vertering

- Maak een korte wandeling na de maaltijd voor een betere spijsvertering.
- Geef je lichaam de tijd om voedsel te herkennen en te verwerken.
- Drink 1,5 uur na de maaltijd, tenzij het voedsel droog is, zoals brood.

Bewust eten



4- Luister naar je Lichaam

- Ontspan voor, tijdens en na het eten om stress te vermijden.
- Eet alleen wanneer je echt honger hebt, niet uit gewoonte.

Een goede start van de spijsvertering

De Rol van Smaakpapillen en Speeksel in de Spijsvertering

1- Prikkeling van Geur en Smaak

- Smaakpapillen en geurreceptoren activeren de speekselklieren.
- Speeksel beschermt tanden en mond tegen schadelijke stoffen en overgroei van bacteriën.
- Het zorgt voor een natuurlijke reiniging van de mondholte en ondersteunt een gezond microbioom.
- Genieten van je voedsel.

2- De Kracht van Kauwen

- Goed kauwen breekt voedsel af tot kleine brokjes, waardoor spijsverteringsenzymen beter hun werk kunnen doen.
- Dit verbetert de opname van voedingsstoffen en vermindert de belasting op maag en darmen.
- Goed kauwen stimuleert de speekselproductie: het voedsel wordt vochtiger, de maagsappen kunnen beter de voedselbrij doordringen.

3- Mentale Voordelen van Grondig Kauwen

- Actief kauwen stimuleert de hippocampus, een belangrijk hersengebied voor geheugen en emotionele regulatie.
- Het helpt de aanmaak van anti-stresshormonen om de stresshormonen te reguleren, waardoor het angstniveau kan dalen.
- Langzaam en bewust kauwen bevordert ontspanning en vermindert stress.

Het verteringsproces begint reeds in de mond.



4- Geestelijke en Fysieke Gezondheid

- Het eenvoudige proces van kauwen ondersteunt zowel je mentale als fysieke welzijn.
- Het versterkt de verbinding tussen lichaam en geest, wat cruciaal is voor algehele gezondheid.

Een goede start van de spijsvertering

De Gevolgen van Snel en Onvoldoende Kauen.

1- Basis van een Goede Spijsvertering

- Voeding die snel wordt doorgeslikt, is vaak onvoldoende gekauwd en onvoldoende bevochtigd met speeksel.
- Dit belemmert de vertering vanaf het begin van het spijsverteringsproces.

2- Gevolgen voor de Maag

- Enzymen en maagsappen kunnen niet goed doordringen in de voedselbrij.
- Dit verhoogt het risico op reflux en zuurbranden.
- Onverteerde voedselresten kunnen leiden tot vergisting en rotting in het spijsverteringsstelsel.
- Dit veroorzaakt gasvorming, opgeblazen gevoel en maagklachten.

3- Essentiële Stappen voor een Gezonde Vertering

- Neem de tijd om goed te kauwen en je voedsel te bevochtigen met speeksel.
- Voorkom onnodige belasting van je spijsverteringsstelsel.

4- Problemen in de Dunne Darm

- Slecht gekauwd voedsel verstoort de verdere vertering in de twaalfvingerige darm.
- Kan leiden tot irritatie, ontsteking van het maag- en darmslijmvlies.
- Vergroot het risico op overgroei van bacteriën zoals *Helicobacter pylori*.
- Vaak het begin van chronische darmproblemen en ontstekingen.



Reinigende smaken

Specerijen zijn goedkoper dan medicijnen



Bitter: koele zuiverende smaak, reinigt de tong waardoor andere smaken tot hun recht komen. Bitter is belangrijk voor het hart, de lever, pancreas en de dikke darm. Verlaagt koorts. Bitter verheldert de geest.

Scherp: warme ontgiftende smaak, stimuleert de spijsvertering en geeft smaak aan voeding. Scherp verbetert de motivatie en houdt de geest scherp. De scherpe smaak lost slijmen op en verbrand afval en toxische stoffen.

Wrang: koele en zuiverende smaak met een herstellend vermogen. Alkalisch. Verdroogt slijmen, versterkt het lichaam. Belangrijk voor de dikke darm, pancreas en productie cholesterol. Wrang maakt je nuchter en doet je aarden.

Deze drie smaken ontbreken meestal in ons voedingspatroon, gelukkig vullen specerijen deze smaken aan. Belangrijk voor de ontgifting!

De spijsvertering optimaal soigneren

Een goede spijsvertering kenmerkt zich door genieten en een voldaan gevoel, warmte en energie met een lichtheid in de buik.

1- Eet Tot je Voldaan Bent

- Luister naar je lichaam en eet tot je je verzadigd voelt.
- Houd ongeveer één derde van je maag vrij voor lucht, voor een optimale vertering.

2- De Juiste Verhoudingen

- Ideale maaltijdverhouding: $\frac{1}{3}$ vast voedsel, $\frac{1}{3}$ vloeibaar voedsel (zoals soep) en $\frac{1}{3}$ lucht.
- De hoeveelheid voedsel die in twee handen past, is vaak precies genoeg.

3- Kauwen en Speekselvorming

- Grondig kauwen en voldoende speeksel zorgen ervoor dat maagsappen goed kunnen doordringen in de voedselbrij.
- Dit ondersteunt een efficiënte vertering en opname van voedingsstoffen.

4- Balans in Smaken en Kleuren

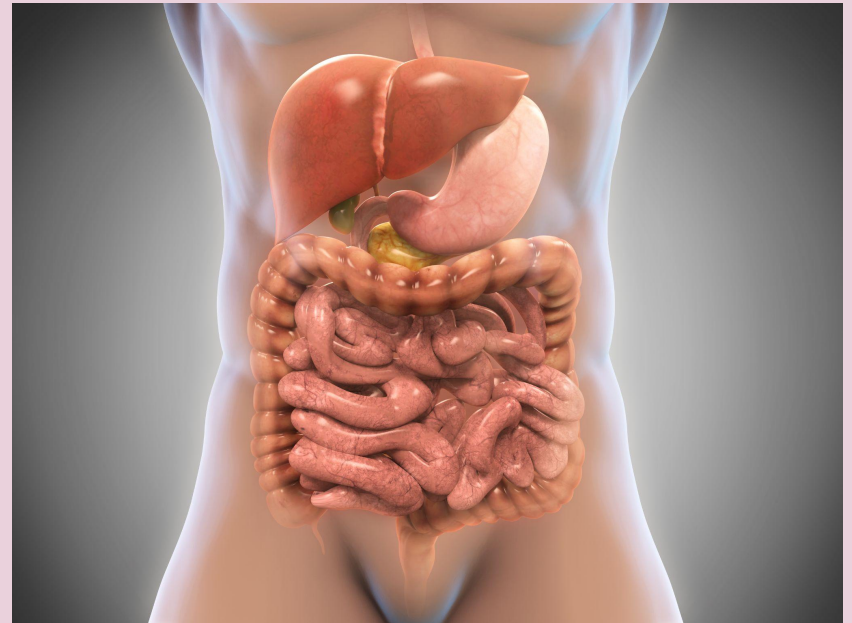
- Let op de zes smaken (zoet, zuur, zout, bitter, scherp en wrang).
- Eet een regenboog aan kleuren voor een breed spectrum aan voedingsstoffen.

5- Geniet van je Eten

- Eet in een ontspannen, positieve gemoedstoestand.
- Vermijd eten onder stress of negatieve emoties.

6- Neem Tijd voor je Maaltijd

- Rust na het eten voor een optimale vertering.
- Overweeg af en toe een reiniging van lever, galblaas, nieren en dikke darm voor een optimale gezondheid.



Stimuleren van de peristaltische darmbeweging

- Dunne darm heeft voortdurende peristaltische beweging.
- Dikke darm 1 à 3 x per dag een stuwing. de grootste stuwing is na het opstaan.
- Normale duur totale spijsvertering: 20 à 24 uur na inname voeding, afhankelijk soort voedsel en het uur van inname.
- Endeldarm is een verzamelplaats, eens vol, ontstaat de aandrang stoelgang te maken.
- Vermijd verstoppend voedsel zoals geraffineerde zaken.
- Vermijd ggo, magnetron, zuurvormend voedsel, geraffineerd zout, koolzuurhoudende dranken (frisdrank), stimulerende zaken, alcohol, drugs.
- Al deze zaken irriteren het slijmvlies van het maag- en darmkanaal.
- Vermijd een zittend leven, op tijd bewegen!
- Zorg voor voldoende slaap: op tijd gaan slapen!
- Vermijd overconsumptie dierlijke eiwitten.

- Na opstaan een glas warm water met citroensap of beetje cayennepoeder of natriumbicarbonaat.
- Consumptie verzadigd vet.
- Consumptie voldoende minerale zouten (bergzout).
- Yoga, Buikademhaling.
- Eigenwaarde en zelfbeeld.
- Eigenliefde, mindfulness.
- Zelfzorg, eerst voor jezelf opkomen, soigneren.
- Torsies (eerst rechts).

- Ardha Matsyendrasana.

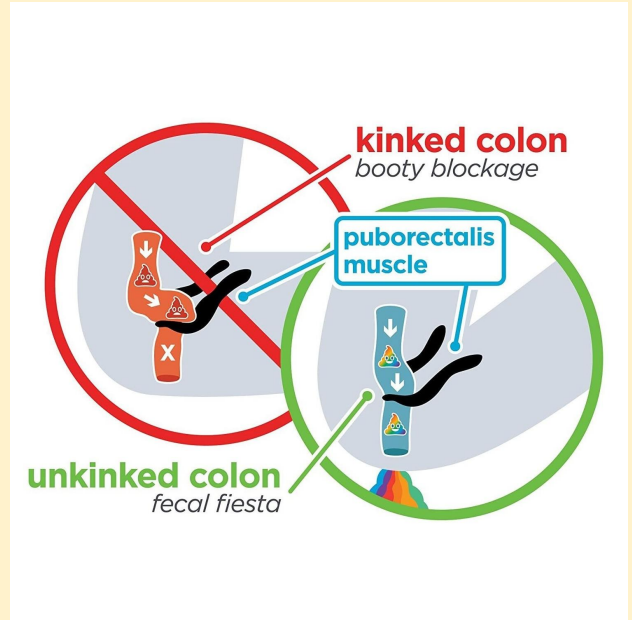


De stoelgang

Al eens gedacht om gehurkt stoelgang te maken?

Elke dag moet de stoelgang volledig kunnen worden uitgescheiden.

Het lichaam heeft ongeveer een etmaal nodig om voedsel te verteren.



Natuurlijke voeding

De Essentie van Echte Voeding



1- Per Definitie:

- Voeding die de voedingsindustrie niet heeft gezien.
- Voedsel in zijn oorspronkelijke, natuurlijke staat.

2- Voedingskwaliteit en Levensenergie

- Zongerijpte voeding voor maximale levenskracht.
- Biologisch volwaardig voedsel, vrij van pesticiden en kunstmest.
- Niet geraffineerd, zonder toegevoegde suikers, kunstmatige kleurstoffen of conserveringsmiddelen.

3- Luister naar je Lichaam

- Vertrouw op je instincten, zoals dieren in de natuur.
- Het lichaam moet zelf kunnen aangeven wanneer het voldaan is.
- Herken de natuurlijke 'streepjescode' van voeding.

4- Volledige Voeding

- Let op de zes smaken (zoet, zuur, zout, bitter, scherp en wrang).
- Eet een regenboog aan zeven kleuren voor een breed spectrum aan voedingsstoffen.

5- Natuurlijke Intelligentie

- Het lichaam herkent en verwerkt natuurlijke voeding beter dan bewerkt voedsel.
- Echte voeding ondersteunt de balans en vitaliteit van het lichaam.

De zes smaken en zeven kleuren

De Kracht van Smaak en Kleur in Voeding

1- De Zes Smaken van het Leven

- Zoet, scherp, bitter, zout, wrang en zuur.
- Via deze smaken herkent je lichaam de voedingswaarde en vitaliteit van voedsel.
- Elke smaak voedt specifieke organen en energiecentra in het lichaam.

2- De Zeven Kleuren van de Zon

- Vitaal voedsel bevat zonne-energie en draagt bij aan je levenskracht.
- De zeven kleuren vertegenwoordigen de zeven energiesoorten van de zon.
- Ze ondersteunen de balans van lichaam en geest.

3- Voeding die Verzadigt en Verjongt

- Voedsel met zonne-energie geeft een diep voldaan gevoel.
- Je lichaamsgewicht zal zich normaliseren, je eet vanzelf minder.
- Natuurlijke voeding is de oorspronkelijke medicatie van de natuur.

4- Een Levenslange Keuze

- Natuurlijke, volwaardige voeding is gemakkelijk vol te houden.
- Je hersenen weten dat de zes smaken en zeven kleuren alles bevatten voor algemene gezondheid.

Hippocrates: *“Laat voedsel uw medicijn zijn en medicijn uw voedsel.”*

Voeding is meer dan brandstof voor de maag. Het is een daad van zelfliefde en respect voor de intelligentie van ons lichaam. Voeding dient als meer dan alleen energiebron; het is ook een informatiedrager.



Nog enkele zaken:

Voeding is meer dan alleen een feestje voor je smaakpapillen. Op weefselniveau geniet je lichaam ook mee.

De essentie van zongerijpte voeding, voeding die de natuur in zijn puurste vorm biedt, bevat informatie en energie uit de omgeving die essentieel zijn voor je gezondheid en herstel.

Door bewust en met plezier te eten, geef je je lichaam de juiste brandstof om zichzelf optimaal te onderhouden.

Fanatisme verstoort de spijsvertering! Wanneer je overmatig gefocust raakt op voedingswaarden, calorieën en schema's, loop je het risico op fanatisme.

Kijk naar dieren in de natuur: zij weten niet hoeveel vitamine B of zink ze nodig hebben. Ze vertrouwen simpelweg op hun instinct en eten wat goed aanvoelt en beschikbaar is.

Ons lichaam is door miljoenen jaren van evolutie afgestemd op natuurlijke voeding. Denk hierbij aan een onzichtbare 'streepjescode' die aanwezig is in voeding. Deze streepjescode bevat signalen die het lichaam kan lezen en begrijpen.

Het probleem ontstaat wanneer voeding wordt bewerkt en geïndustrialiseerd. Dit verandert de natuurlijke 'streepjescode' die het lichaam herkent. Chemische toevoegingen, zoals kunstmatige smaakstoffen, misleiden de lichaamsintelligentie.

Ze sturen verkeerde signalen naar de hersenen en kunnen leiden tot overeten, tekorten en spijsverteringsproblemen. Het lichaam ervaart deze stoffen als vreemd en toxisch, wat de ontgiftiging belast en je gezondheid onder druk zet.

De oplossing is simpel: kies voeding zoals de natuur het bedoeld heeft—vers, zongerijpt en onbewerkt.

En in deze staat ben je beter in staat om met conflicten of trauma's om te gaan.



Wat doet angst met je brein?

Wat is de functie van de amygdala?

Regulatie van ANGST.

Soort alarmcentrale. Koppelt de emotie aan de stresssituatie.

Bij grote desoriëntatie of verwarring in de geest,

overlevingsstrategie opstarten.

Je bent super alert, doch je kunt niet logisch nadenken.

Angst werkt restrictief op het bewustzijn, impulsieve reacties.

Checkt zintuigelijke sensaties op acuut gevaar, angst-weerzin.

Met een wattenstaafje de **nasopharynx** aantikken creëert extra stress in de amygdala. Wortelchakra komt in actie.

Grote rol bij angstreacties, maar ook bij agressie en seksueel gedrag.

Wordt gestimuleerd door de **visuele cortex** = **Spiegelneuronen** en het terugkoppelingssysteem van de zenuwen.

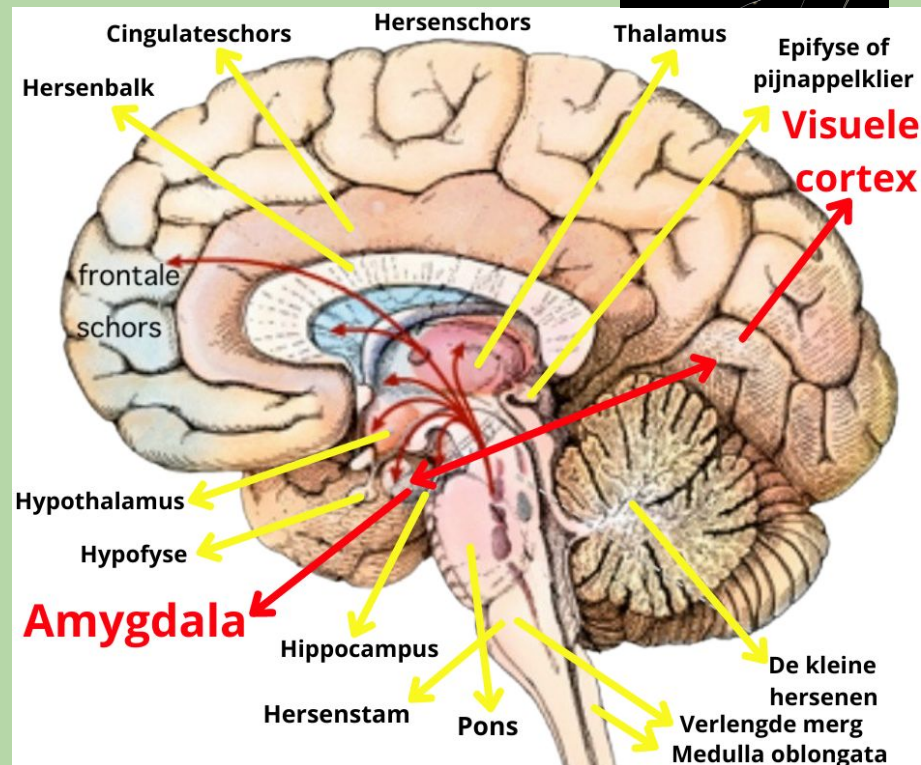
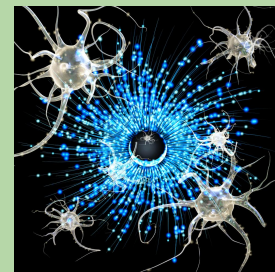
Bijnieren scheiden stresshormonen uit.

Angstconflict? Er wordt een ZBS opgestart. De spijsvertering en het ontgiftingssysteem worden op een lager pitje gezet.....

Alles is verbonden met elkaar.

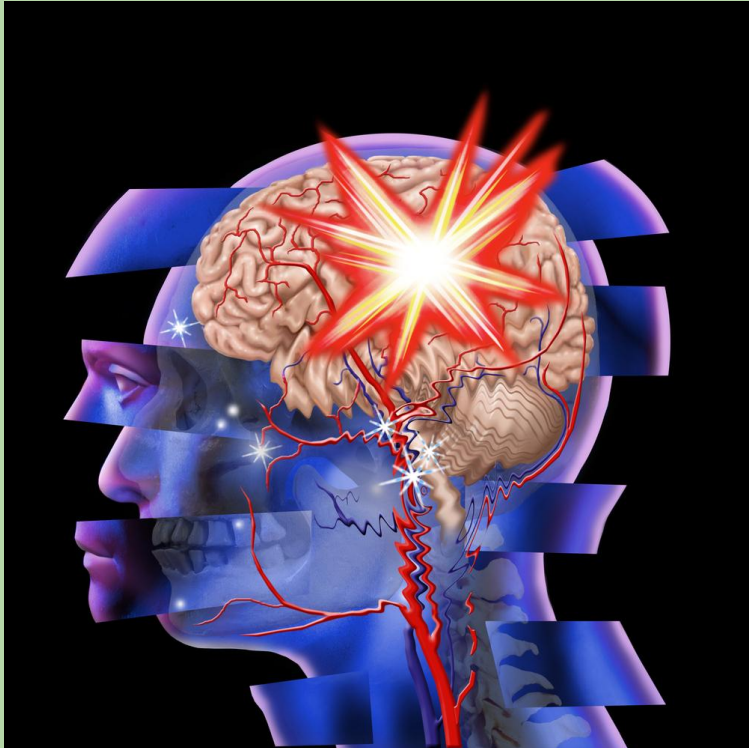
De rol van de spiegelneuronen.

Visuele cortex.



Emoties, trauma's en biologische conflicten of schokken

Ziekte als Herstelpoging van het Lichaam.



1- De Werkelijke Oorzaak van Ziekte

- Ziekte is een poging van het lichaam om achterliggende oorzaken, zoals conflicten en trauma's, te herstellen.
- De echte ziekte is de desoriëntatie in de geest, niet de fysieke symptomen zelf.

2- Symptomen als Signalen van Herstel

- Symptomen ontstaan vaak wanneer de mentale desoriëntatie is opgelost of aanvaard.
- Ze zijn tekenen van genezing, niet alleen van fysieke disbalans.

3- Angst en Liefde: Twee Tegenpolen

- Angst is de tegenpool van liefde en blokkeert het natuurlijke herstelproces.
- Bloed trekt weg uit de spijsvertering tijdens conflicten, angst of trauma's, waardoor de spijsvertering en bijnieren worden uitgeput.

4- De Geestelijke Component van Ziekte

- Angst voor ziekte kan een self-fulfilling prophecy worden.
- Negatieve verwachtingen en overtuigingen kunnen het lichaam verzwakken en genezing blokkeren.

5- Kies voor Liefde en Vertrouwen

- Om echt te herstellen, is het belangrijk om de angst los te laten en je geest te richten op liefde, vertrouwen en innerlijke rust.

Het misleidende begrip: IMMUNITEITSSYSTEEM

Oorzaak van ziekte buiten jezelf plaatsen.

Slachtofferschap: “immunititeit” zou wel eens kunnen verliezen tegen de kwade microben en kanker.

Aspect van de bewuste en onbewuste geest negeren.

Dualistisch denken waardoor je gelooft dat je lichaam moet vechten tegen ziekteverwekkers, kankercellen, genen, gifstoffen.

RG: alle ziekten als gevolg van ineenstorting van het zogenaamde immuunsysteem, iets dat kwaadaardig is en het organisme probeert te vernietigen. Het moet met een medisch militaire regime uitgeroeid worden.

Omdraaiing CAUSALITEIT en CORRELATIE.

GNM: Nieuwe dimensie van het biologisch-medisch denken = de psyché als causaliteit leren zien zoals de oude classici dit ook deden: **‘Ziekte’ als gevolg van een biologische schok die in de geest is opgelost = herstell!**

Men vergeet doelbewust de psychologische relevantie.

**Het begrip immunititeit
is enorm misleidend
Het is een leugen**

**Denken in immunititeit,
is dualistisch denken
Holistisch denken
is altijd het aspect
van de geest erbij
betrekken**

IMMUNITY

Daniël Derweduwen
THE HEALTHMAN
Vertrouw op je lichaam en genes je zelf

Dualistisch denken versus holistisch denken

Dualistisch denken = oorlogstaal en ziekte als vijand zien.

Polariteiten leiden altijd naar contradicties. Contradicties spotten is de weg naar waarheid.

De medische wereld zit vol met contradicties.

Door in termen van immuniteit te denken wordt het onmogelijk om holistisch te gaan nadenken. Je blijft denken in dingen die goed ofwel slecht zijn.

Duaal denken, bvb: “binnen” versus “buiten”, impliceert de hypothese van een verdedigingsmechanisme ofwel je immuunsysteem.

Dat creëert vicieuze angstcirkels, je lichaam moet continu vechten tegen ziekteverwekkers en zou wel eens kunnen verliezen.

Je neemt geen verantwoordelijkheid over je eigen ziekte, het komt toch van buitenaf = matrix van slachtofferschap.

Het wordt extremer, we denken zelfs dat de immuniteit ons lichaam kan aanvallen = fundament om psychisch vast te zitten waardoor motorische conflicten ontstaan die op het bewegingsapparaat neerslaan, de RG noemt dit dan doodleuk auto-immuunziekten.

Holistisch denken = transcendentiaal denken in termen van oneindigheid: Gezondheid is een transcendentiaal begrip.

Domein van paradoxen of schijnbare tegenstellingen. Holistisch denken is het aspect van de geest erbij betrekken. Het lichaam wil overleven.

Holistisch denken, men weet dat elke ziekte een metafysisch component in zich heeft. Het lichaam volgt de geest.

Men begrijpt dat het lichaam een systeem heeft dat ‘afval’ afvoert en ecologisch werkt. Het recupereert materiaal en DNA bij elke vorm van weefselherstel.

Men ziet dat witte bloedcellen zoals fagocyten en macrofagen bacteriën ‘opeten en composteren’, maar het zijn dode bacteriën die opgeruimd worden, gestorven na hun harde werk in het lichaam. De RG vergeet dit erbij te zeggen.

Wat blijft er nog over van het immuniteitssysteem en het zogezegde ‘VACCIN’ dat nodig is als de immuniteit FAALT, wanneer daarbuiten geen vijanden zijn?

De medische matrix gestoeld op hypothesen

De moderne artificiële theorievorming door een dualistische denkwijze: alle leven zit binnen de cel, en wat buiten de cel is kan dat leven bedreigen = dualistische en nihilistische denkwijze.

Weefseltheorie wordt verdrongen door de celtheorie, en het verdringen van de betere kennis om het lichaam te zien als een set van weefsels (zoals de oudere geneeswijzen en de classici).

De universitaire positivistische denkwijze gesponsord door John D. Rockefeller.

De infectietheorie van fraudeur Louis Pasteur en de oorlog tussen Frankrijk en Pruisen (toenmalig Duitsland).

De geboorte van het vaccin door Edward Jenner, hij kwam op het idee om serum te onttrekken aan een koepokpuist op de huid van het 9-jarig melkmeisje Sarah Nelmes. Jenner was geen arts.

De postulaten van Robert Koch vervangen door de postulaten van Rivers, controle-experimenten niet meer noodzakelijk.

Nobelprijswinnaar John Frank Enders en zijn onbewezen theorie van het poliovirus, en Nobelprijswinnaar Luc Montagnier en zijn onbewezen theorie van het HIV virus: NIET BEWEZEN!

Jonas Salk heeft met zijn polio-vaccin nooit beweerd dat zijn vaccin polio kon tegenhouden, hij beweerde enkel dat het een reactie zou uitlokken. Reactie op wat, polio of de adjuvanten?



Is het volgende niet logischer?

Het kostte de natuur miljoenen jaren om met een biologisch en ecologisch detox- en recyclingssysteem te komen bij dieren en mensen, waarbij via een ontstekingsreactie weefsels kunnen herstellen en ontgiften nadat er een psychologisch shock of trauma in de geest is opgelost !

Dit geldt ook bij mechanische verwondingen:
Via een ontstekingsreactie kan het lichaam de wonde genezen.

Microben zijn de opruimdienst.

De Mr. Propre van de natuur.

Aasgieren, geen roofdieren.

Wat doen wij onze kinderen en onszelf door onwetendheid aan?



Hoest, slijm, lopende neus, bloed, etter en pus zijn de meest basale mechanismen om afval te elimineren. Door symptoomonderdrukking, kan het lichaam zijn afval niet kwijt.

Gezonde mensen overleven in een biosfeer, omsingeld door miljoenen bacteriën, intern en extern, samen met alle leven in een dynamisch evenwicht dat voor alle partijen gunstig is

Het natuurlijke detox- en recyclingssysteem van het menselijke lichaam is een complex fenomeen waar veel orgaan- en weefselsystemen bij betrokken zijn

Dit kan niet zomaar worden nagebootst door een kunstmatige simulatie via vaccinatie



Daniel The healthman

<https://t.me/danielthehealthman>

<https://danielderweduwen.be/>

facebook daniel derweduwen.