

# Moeder- natuur, Moeder- aarde, Moeder- dag.

**3 Moeders om te eren. Moeders die ons het leven hebben geschonken en nog steeds schenken. Moeders die dag en nacht, jaar in jaar uit er voor ons zijn.**

Vanaf de conceptie heb je al een moeder bij wie het gehele evolutionaire proces van ééncellige tot volledig mens plaatsvindt in de baarmoeder. Hierbij geholpen door Moeder Natuur. Zowel in de baarmoeder als later als zelfstandig persoon krijgen we ons voedsel van Moeder Aarde die ons in leven houdt. Dit MoederTrio heeft altijd het beste met ons voor en daar mogen we ze ook zeer dankbaar voor zijn.

Wanneer we daadwerkelijk zouden leven van wat de natuur en de aarde ons schenkt zouden we ook supergezond zijn. Echter leven we in een leefomgeving die onze gezondheid schaadt. De natuur en de aarde schenken ons allen voldoende groenten en fruit wat een gezondheid boost kan geven. Maar we laten de natuur steeds minder zijn eigen gang gaan en manipuleren ook deze van nature gezonde producten. Sta daar eens bij stil. Is het normaal dat we nu pitloze druiven, mandarijnen etc hebben? Het is wel makkelijk eten, dat wel. Maar de pitten zijn de 'kinderen' van de plant. Wanneer we dat in de grond stoppen kan er weer nieuw leven komen, een nieuwe plant, waar we letterlijk weer onze vruchten van kunnen plukken. Er zijn echter bedrijven die ons gezonde voedsel steeds meer manipuleren waardoor ze steeds minder natuurlijk en steeds minder gezond voor ons worden. Behalve dat het steeds minder gezond wordt omdat er steeds minder vitamines en mineralen in ons voedsel komt vind ik het ook een beangstigend idee dat we straks afhankelijk zijn van ons voedsel van dit soort bedrijven omdat we zelf niet meer kunnen 'planten'. De kinderen van onze groenten en fruit worden er immers steeds meer uitgehaald. De enige die de 'moederpitten' nog hebben straks zijn die grote bedrijven. Dit is echt TEGENNATUURLIJK. Staat dit straks ook de mens te wachten? Ik hoop het niet.

Onze leefomgeving verandert steeds meer, hoewel er gelukkig ook een steeds grotere groepering komt die zich bewust wordt van bovenstaande en proberen Moeder-Natuur en Moeder- Aarde te 'redden'. Het gaat in de eerste plaats om een stukje bewustwording.

We kunnen er in de eerste plaats eens bij stil gaan staan waarom er zo veel chronische zieke mensen zijn ondanks het feit dat we steeds meer kunnen in de geneeskunde.

De basis ligt in dat we ons anders zijn gaan voeden, bewegen en gedragen als waar onze genen voor bedoeld zijn. Onze genen snappen niet wat we nu doen, we de-

genereren. We gaan weg van onze genen. Een deel van de regeneratie is weer gaan leven zoals de natuur het bedoeld heeft. En dat begint met te eten zoals de natuur het bedoeld heeft, want dat snappen onze genen.

Wat eten betreft wordt de schijf van 5 aangehouden in ons land. Ik zeg expliciet in ONS land, want stap je de grens over, dan zijn de voedingsrichtlijnen ineens heel anders. Kijk maar eens naar een Engels ontbijt. Dit heeft mij in het verleden ook al aan het denken gezet.



Volgens onze schijf van 5 dienen we elke dag 250 gram groenten en fruit te nuttigen. Dat is een mooie richtlijn, maar slechts 5% van ons volkje haalt deze richtlijn. Dat betekent dus dat 1 op de 20 mensen in Nederland deze richtlijn NIET haalt. Dat is schrikbarend veel. Bovendien is de voedingswaarde van onze groenten en fruit drastisch naar beneden gegaan in de laatste decennia. De gemiddelde voedingswaarde ligt 72% lager dan 50 jaar geleden. Om dus aan onze vitamines en mineralen uit groenten en fruit te komen moeten we eigenlijk het dubbele, dus 500 gram groenten en fruit eten. Daarbij is het belangrijk om heel divers te eten. Ons landje eet gemiddeld 40 verschillende soorten groenten en fruit. Ik ben net gestart met de cursus 100 dagen Intermittent Living Challenge waarbij de cursisten nu de opdracht hebben gekregen om 120 verschillende voedingsproducten te nuttigen binnen 4 weken, waarvan nu in de eerste periode er minimaal 80 verschillende groenten en fruitsoorten gegeten dienen te worden. De volgende 4 weken moeten ze minimaal 100 verschillende soorten groenten en fruitsoorten eten. Ga het eens voor jezelf noteren. Hoeveel verschillende 'plantjes' eet jij in een maand?

Wat ik veel te horen krijg is hoe je dat dan voor elkaar moet krijgen. Ja, dat betekent in ieder geval dat je vaker op een dag groenten en fruit moet eten. Dus wanneer je gewend bent om je ontbijt en lunch met brood te vullen wordt dat een lastige opgave. Hieronder een aantal tips om het je gemakkelijker te maken:

- In de eerste plaats gaat het om meer (groene) groenten te eten en geen: aardappelen, pasta, rijst, brood. En al helemaal geen zoetigheid zoals snoep, koek etc. Wanneer je deze producten laat staan en je moet wel dezelfde hoeveelheid voeding eten, ga je vanzelf meer groenten eten.
- Maak soep. Hier kan je heel veel groentes in kwijt. Wat over is vries je in en dat bespaart weer tijd voor de volgende keer.
- Maak 's avonds meer dan je nodig hebt zodat je het de volgende dag mee kunt nemen als lunch
- Groene smoothie van verschillende groene bladgroentes en fruitsoorten.
- Zorg dat je een goede planning maakt met je inkopen. Wanneer je impulsief inkopen gaat doen dan koop je snel de verkeerde producten.
- Eet bij elke maaltijd een rauwkostsalade. Ook hierin kan je veel verschillende groentes in kwijt. Meer dan alleen maar sla 😊.



Door meer groen te eten, maak je je leven letterlijk weer groener en daarmee bedoel ik gezonder. Laten we met zijn allen eens goed stil staan met wat we Moeder- Natuur en Moeder- Aarde aan doen. Laten we met zijn allen onze moeders weer op handen gaan dragen.. Eer de Moeder- Natuur en Moeder- Aarde meer en schat ze in op hun waarde. Hun waarde voor een goede gezondheid voor jou en een goede gezondheid voor je Natuurlijke Moeder.

Bewaar je pitten van je tomaat, druif, mandarijn etc en stop het in de grond. Wees een moeder voor die plant en geniet van het proces van groei.

Ga met Moeder- Dag genieten van de natuur met een stevige wandeling in het bos, ruik en proef het groen en neem daarna een gezonde maaltijdsalade met veel verschillende groenten en fruitsoorten, deze zijn een geschenk uit Moeder- Natuur van Moeder- Aarde.  
Fijne Moeder- Dag.

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, PNI

Unique Fitnesscentrum: