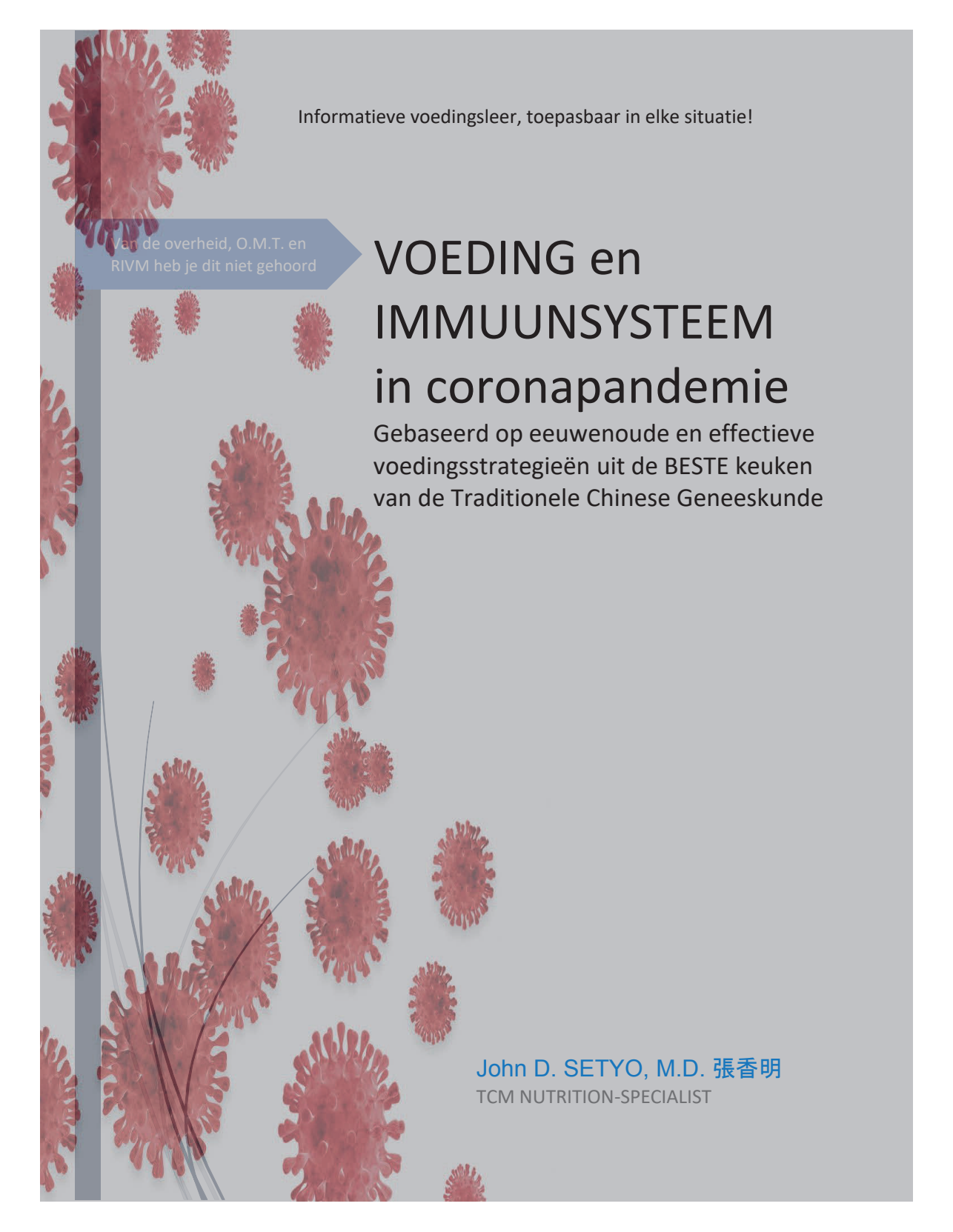


The background of the entire page is a light grey. Scattered across this background are numerous red, spherical particles with a spiky, corona-like surface, resembling the COVID-19 virus. These particles vary in size and are concentrated more on the left side of the page, where they also overlap with a vertical grey bar. The text is positioned on the right side of the page.

Informatieve voedingsleer, toepasbaar in elke situatie!

Van de overheid, O.M.T. en
RIVM heb je dit niet gehoord

VOEDING en IMMUUNSYSTEEM in coronapandemie

Gebaseerd op eeuwenoude en effectieve
voedingsstrategieën uit de BESTE keuken
van de Traditionele Chinese Geneeskunde

John D. SETYO, M.D. 張香明
TCM NUTRITION-SPECIALIST

**Balans en harmonie door
VOEDING**

&

**6-helende oerklanken
QIGONG**

(0-Cal. dieet als extra bonus)

JD Setyo, M.D.



VOORWOORD

De inhoud van dit complete naslagwerk gaat over leefstijl en voeding.

In dit Corona-tijdperk valt dit onder de trending topics!

We willen immers allemaal graag een handvat hebben om ons staande te kunnen houden bij ziektes zoals COVID-19.

De auteur is een ervaren medicus en gespecialiseerd in de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG). Zijn doel is om burgers preventief te hoeden voor ziekten. Hij heeft de Chinese voedingsleer toegankelijk en begrijpelijk gemaakt door er verhalend over te schrijven alsook door voorbeelden te geven, hoe een gerecht samen te stellen.

In 32 pagina's staan rijk geïllustreerde kookrecepten op basis van de werking van de ingrediënten (pag. 105-137).

De Chinese Geneeskunde is van oudsher gepersonaliseerd en zeer gedetailleerd. Behalve de uitleg over de balans tussen Yin en Yang en over de Qi en Bloed tekorten bevat dit boekwerk ook een goed opgebouwd overzicht over de Vijf Elementenleer en de orgaanklok. Tot slot zijn er nog extra pagina's gewijd aan de Chinese ademhalingsoefeningen Qigong en aan de aloude helende klanken.

Door de samenstelling van de inhoud van dit boek, zijn er geen vergelijkingen met andere boektitels. Het is geschreven voor een brede doelgroep van bewuste burgers.

Mw. **Dr. Oei-Tan Chun Lee**, arts en recensent NBD Biblion

vice president ICMART, vml. Hoofdredactrice NTvA

Directeur van acupunctuurpraktijkbunnik.nl

Colofon

VOEDING en IMMUUNSYSTEEM in coronapandemie

Copyright © 2020 TIANMEN Publishing

Auteur: JD Setyo, M.D. 張香明

Druk: Pumbo.nl

Omslagontwerp: JD Setyo, M.D.

Vormgeving binnenwerk: JD Setyo, M.D.

Leerboek over VOEDING

ISBN 978-90-830919-0-7

NUR 185

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

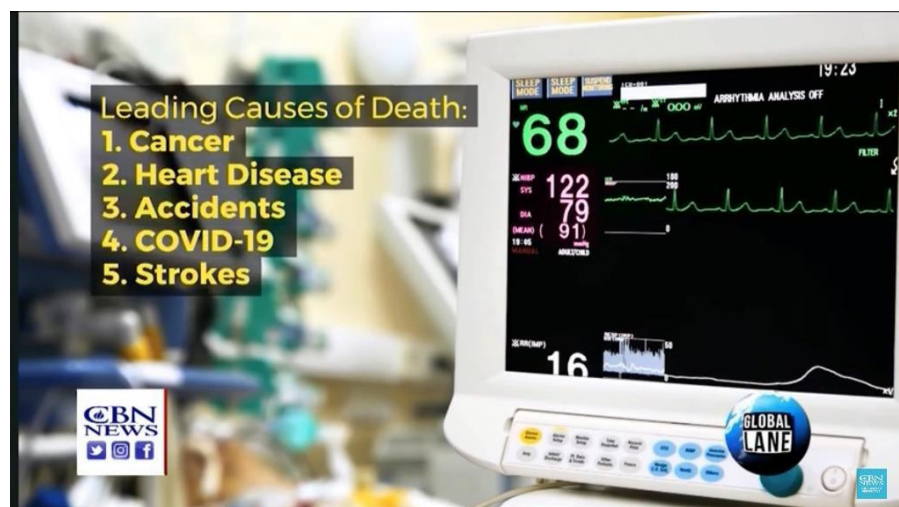
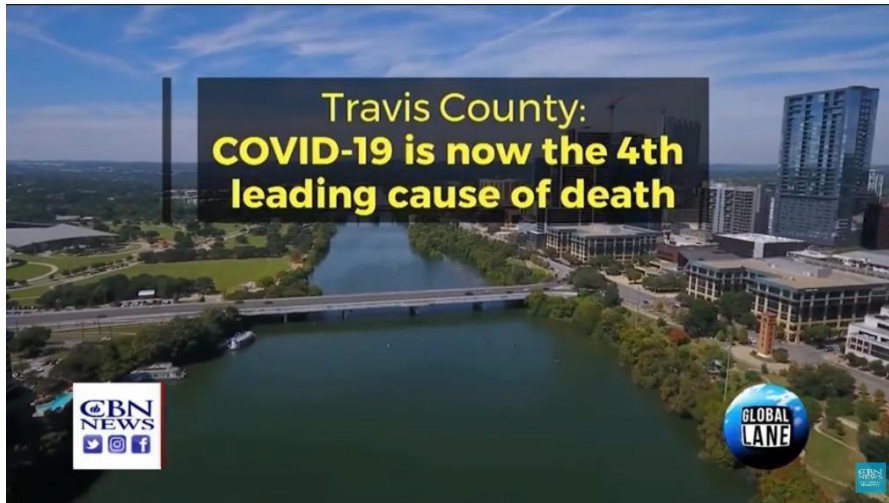
Hardcover	€74,95	ISBN/EAN:	978-90-830919-0-7
Paperback	€64,95	ISBN/EAN:	978-90-830919-1-4
eBook	€54,95	ISBN/EAN:	978-90-830919-2-1
eVideofilm	€24,95`	ISBN/EAN:	978-90-830919-3-8

Inhoudsopgave

Balans en harmonie door VOEDING	2
VOORWOORD	3
Colofon	4
Proloog	9
INLEIDING	15
1. VOEDING WEST en OOST	19
1.1. WESTERS.....	20
1.2. OOSTERS/ CHINEES	23
<i>Qi</i> versus <i>Bloed</i>	23
Vorming van <i>Qi</i> en <i>Bloed</i>	25
2. Basisprincipes van de Chinese voedingsstrategie	27
2.1. YIN en YANG (balansprincipe).....	27
2.2. Vijf Elementenleer.....	31
3. Energievoorziening, immuunsysteem en afvalstofverwerking	37
4. Diverse balansverstoringen.....	41
5. Eigenschappen van voeding.....	45
5.1. YIN versus YANG opbouwende Voeding	45
5.2. Bloed versus Qi opbouwende Voeding.....	47
6. Thermoregulatie	51
6.1. Thermoregulatie eigenschappen van voeding	51
6.2. TEMPERATUUR reguleren met voeding.....	52

7. Smaken in voeding	55
7.1. Zuur/ Lever-Galblaas/ HOUT-element	57
7.2. Bitter/ Hart-Dunne darm/ VUUR-element	58
7.3. Zoet/ Maag-Milt-Pancreas/ AARDE-element	59
7.4. Scherp/ Long-Dikke darm/ METAAL-element	62
7.5. Zout/ Nier-Blaas/ WATER-element	65
8. Tijdstip van eten (Orgaanklok)	67
9. Seizoeninvloeden	73
9.1. HOUT en Lente	74
9.2. VUUR en Zomer	75
9.3. AARDE en Nazomer	77
9.4. METAAL en Herfst	78
9.5. WATER en Winter	79
10. Bereidingswijzen.....	81
11. Goede manieren van eten	83
12. Ontregelingen.....	85
13. Vegetarisch eten en Bloedgroepen-dieet	89
13.1. "VEGETARISCH eten"	89
13.2. "BLOEDGROEPEN-dieet"	93
14. Adviezen en voordelen	97
15. Bepalen van je geboorte element	101
16. Heerlijke RECEPTEN.....	107
16.1. Energetiserende Voeding	107
16.2. Energetiserende Dranken	139
17. VOEDING als co-therapie.....	141

18. Coronavirus pandemie	145
18.1. Achtergrondinformatie, epidemiologie, pathofysiologie	145
18.2. FASE 0 : Preventie (AARDE-fase).....	149
18.3. Voeding in de preventie fase	150
18.4. Voeding tijdens het hele ziekteproces	153
18.4.1. FASE I : Niezen - hoesten (METAAL-fase)	154
18.4.2. FASE II : Verhoging/ koorts (WATER-fase)	155
18.4.3. FASE III : Benauwdheid/ hypoxie (HOUT-fase)	157
18.4.4. FASE IV : Vasculitis (VUUR-fase).....	158
18.4.5. FASE V : Reconvalentie (AARDE-fase)	159
19. Reguliere medicijnen, vaccinaties, kruiden en voeding	163
20. Tot slot	167
21. Bonus: Mawangdui Qigong ademhalings oefeningen	175
21.1. INLEIDING METAFYSISCH Qigong oefening.....	175
21.2. SIX ANCIENT HEALING SOUNDS	177
22. Afvallen met "0-Cal." Dieet	183
23. Opnieuw leren eten.....	189
Finale	191
De wereld van het 1,5 meter maatschappij.....	191
Epiloog	193
Addendum 1	195
Addendum 2	203
Belangrijke opmerking "Conditio sine qua non!"	246
OVER DE SCHRIJVER	247
DANKWOORD.....	248

Bron/ Literatuur 249**Coronapandemie: De tol van de globalisatie?**

Aan het aantal doden en biljoenen (vele duizenden miljarden) EURO aan ingestelde hulpfondsen kunnen wij zien hoe serieus de huidige (corona) problematiek wereldwijd is. Afgezien van alle ellende blijft dit Chinese voedingsregiem, met al hun eeuwenoude basisregels en principes, actueel. Goede wijn behoeft geen krans, zegt men, het is bewaarheid geworden.

Proloog

de tijdgeest, “the point of no-return”

In deze era van buitengewoon ongekende pandemie door coronavirus uitbraak zijn er zoveel onzekerheden in de maatschappij en de medische wereld over de aanpak van deze zeer besmettelijk en genadeloze ziekte, hoe te voorkomen en behandelen. De impact hiervan is veel groter dan wat wij dachten. De gezondheid van wereldbevolking is nog nooit zo bedreigd geweest als nu. Het was 100 jaar geleden dat de wereld ooit een ongeken grote pandemie heeft gehad waardoor toen minstens 50 miljoen mensen hun leven hebben verloren. De hele wereld voert nu weer gezamenlijk een oorlog tegen een onzichtbare vijand dat eigenlijk geen autonoom leven in zich heeft. De vijand die wij als “virus” kennen is eigenlijk een super klein parasitair partikel van 70-140 nanometer diameter, dat eigenlijk heel zwak en vatbaar is tegen allerlei invloeden van buiten. Zij kunnen zich alleen vermenigvuldigen door gebruikmaken van cel-gereedschappen van hun gastheer voor hun replicatie.

De gebeurtenis begon exact vlak voor de entree van Yang METAAL in het Chinees Rat jaar, dat gekarakteriseerd wordt door snel en abrupt begin van een heftige ellende in de koude wintermaanden, waardoor het luchtweg- en long-(METAAL)systeem aangevallen worden dat veel verdriet teweegbracht. Is dit een mysterie van GOD die de ritme en de balans van het hele universum wil herstellen?

Tegen deze ongewenste en zeer veelzijdige virusindringers is op dit moment nog geen enkel beproefde medicijn en/of vaccinatie bekend. Wij moeten de piekende stijging van het aantal besmettingen met man en macht proberen af te vlakken. Dat is nodig om de meest zwakke groepen in onze maatschappij goed te beschermen, het ziekenhuispersoneel beter te sparen en het explosieve aantal ziekenhuisopnamen over langere tijd te verspreiden zodat de opnamecapaciteit van IC-afdelingen niet overbelast raakt.

Een aantal belangrijke maatregelen zijn o.a. op het gebied van persoonlijke hygiëne zoals tegen je elleboog hoesten en niezen, het gezicht niet aanraken, vaker en langer je handen wassen. “Social distancing” is voor ons een nieuw begrip. Wij moeten minstens 1,5 meter afstand houden, zoveel mogelijk thuisblijven, minder bezoek brengen aan ouderen en geen grote samenkomsten. Als je duidelijke symptomen hebt dan word je geacht om zelf thuis quarantaine van 2 weken te houden. In publieke plaatsen en in het OV goede wegwerp

mond-neusmasker dragen. Discussie vóór of tegen het dragen van masker is zinloos. Geen enkele methode werkt 100%, maar het helpt grote hoeveelheid virussen tegen te houden, mits goed wordt gedragen en omgegaan. Voor zorginstellingen en ziekenhuizen is het dragen van een complete beschermende kleding een noodzaak. Zij moeten vaker lichaamstemperatuur meten. “Testen- testen-testen” luidt het advies van de WHO. Op nationaal niveau worden contact traceeronderzoek, intelligente lockdown en later “ruimte met heel veel regels” ingevoerd, met de nodige aanpassingen.

Merkwaardig genoeg leven de mensen nu als het ware “als ratten” in een Chinese Rat jaar. Ratten zijn als vossen, ze zijn snel, slim, doordacht en heel voorzichtig. Zij gaan uit hun holen alleen als het echt dringend nodig is, bijvoorbeeld om hun eten te zoeken. Alleen op deze manier kunnen wij in deze misères ook overleven!

Bij elke abrupte noodsituatie of gevaar reageren wij in beginfase met “verloochening”. Wij dachten allemaal dat het alleen maar een soort gewone influenzavirus was. In het begin nam ik al die maatregelen niet al te serieus en strikt over. Totdat er 5 van onze goede vrienden tegelijkertijd ermee besmet raakten. Vier van hen werden in het ziekenhuis opgenomen, de andere had geen duidelijke symptomen. Twee van die vier belandden snel op de IC- afdeling. En binnen vier weken tijd gingen er uiteindelijk drie zonder pardon aan dood. Voor hen is dit boekwerk helaas al te laat. In Nederland en in sommige landen is het mortaliteitscijfer heel hoog. Ruim 10% van alle geregistreerd besmette personen in de eerste golf gingen echt dood.

Wat is de belangrijkste preventie voor elk individu tegen deze ziekte, naast al die andere maatregelen? Wij moeten dagelijks ons eigen weerstand d.m.v. goede voedingsmaatregelen verhogen! Zonder dat zijn alle bovenstaande maatregelen tevergeefs en zijn veroordeld te mislukken. Dit boek met voedingsstrategieën heb ik geschreven op basis van eeuwenoude (minstens 3000 jaar oude) Chinese principes. Hiermee wil ik een substantiële bijdrage leveren aan de algemene gezondheid voor de hele wereld dat gebukt gaat onder deze pandemie.

Deze voedingsstrategieën en adviezen zijn voor iedereen bedoeld, ongeacht je religie, levensovertuiging of achtergrond. Het meeste effect wordt gegeven bij dagelijkse toepassing. Collega's werkend in de (reguliere en/of alternatieve) gezondheidszorg kunnen dit ook als verhelderend naslagwerk gebruiken. Hierin worden de praktische toepassing van alle strategieën van de zgn. 5- Elementenleer verder beschreven en uitgewerkt. Zoals bij alle natuurgeneeskundige

principes het geval is, zijn de theorieën gebaseerd op empirische praktijkervaringen zowel van persoonlijke als van onze voorgangers.

De huidige situatie en de maatregelen voor de horeca aangelegenheid (zoals uiteten) maken ons nu genoodzaakt om zelf ons eten te gaan koken. Dat is op zich veel beter. Wij worden veel bewuster en gericht in het bepalen en samenstellen van ons eigen eten. Gelukkig! Men moet nu weer leren koken en gezond eten. Onze afhankelijkheid aan “fastfood” moet verdwijnen. Mocht de beperkende maatregelen langer zullen voortduren dan zijn de keuzemogelijkheden van de beschikbare ingrediënten op de supermarkten op termijn ook minder worden. Anticiperend daarop wordt dit boekwerk ook voor u allen geschreven. Zelf je eten bereiden is lekker, heerlijk gezond en persoonlijk afgestemd. Zij zijn bovendien erg voedzaam en goedkoop.

Met opzet schreef ik dit boek zonder enige belangenverstrengeling en zonder al te ingewikkelde medische termen. Lastig te onthouden terminologie van de Traditionele Chinese Geneeskunst heb ik zo nodig weggelaten. Ik probeer dit zo begrijpelijk en praktisch mogelijk te brengen zodat de lezers snel met de kern gewend kunnen raken en langzaam maar zeker de leer stap voor stap in hun dagelijks leven kunnen toepassen. Het gaat uiteindelijk om het in praktijk brengen. Het eten proef je en het heilzaam, voedzaam effect van goede voeding op de juiste tijdstip ervaar je direct nadat je gegeten hebt.

Mijn doel wordt pas bereikt als je dit voedingsregime kunt gebruiken als een levensstijl en ermee je gezondheid en de kwaliteit van leven kunt verbeteren, tijdens en na deze wereldwijde coronacrisis!

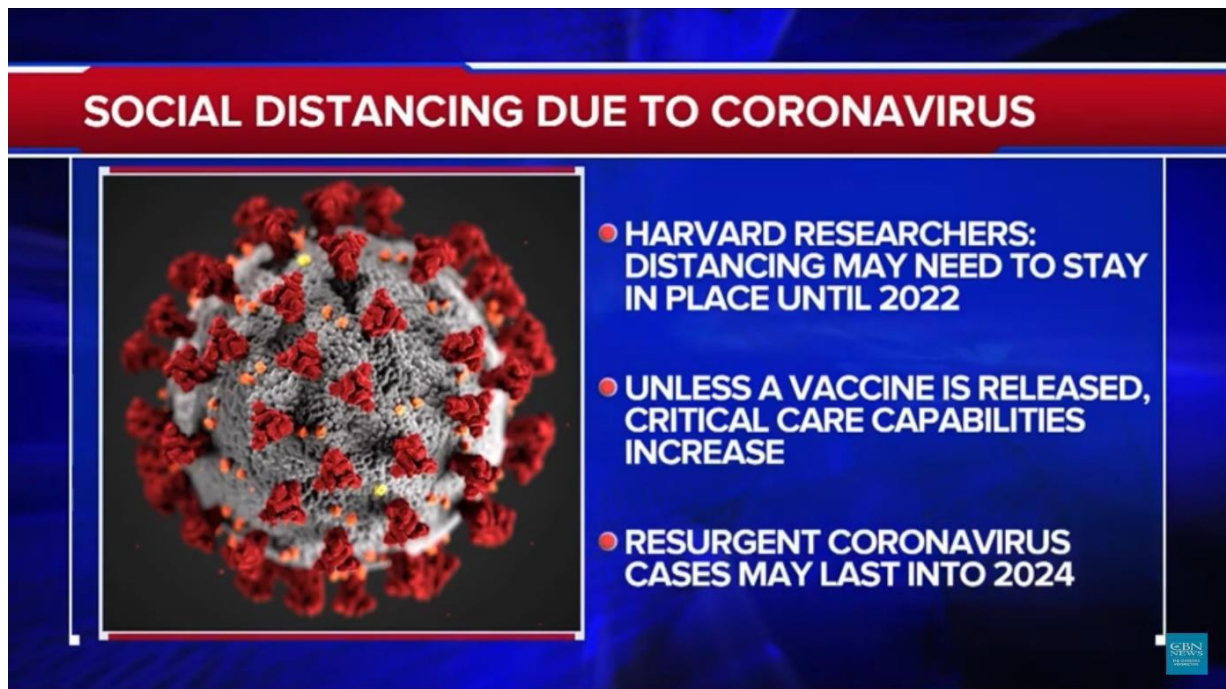
Ondanks grote zorgvuldigheid en 30 jaar ervaring op dit gebied ben ik niet perfect. Mocht je na het goed bestuderen van dit boek een of andere frases niet duidelijk zijn, vragen, suggesties of opbouwende kritiek willen geven dan ben ik altijd bereid dat van je te vernemen. Je kunt je feedback, commentaar en op- of aanmerkingen e-mailen naar tianmenkliniek@gmail.com. Voor die en ook voor je steun en boekenbestellingen voor je familie en vrienden, mijn hartelijke dank!

Voor een beter begrip en meer uitgebreide voedingsconsulten kun je een persoonlijk afspraak in onze praktijk in Rotterdam of Dordrecht via www.setyo.nl/contact maken. Voor algemene vragen kun je uiteraard bij je eigen ervaren TCM-arts of therapeut(e) terecht.

Ik hoop nogmaals dat ik een positieve bijdrage kan leveren voor iedereen die zich met name bezighoudt met bewust eten. Ja iedereen

die zijn/ haar eigen gezondheid hoog in het vaandel houdt. Wij weten bijna zeker dat besmetting met dit virus op termijn niet altijd te voorkomen is. Maar door een betere weerstand/ immuunsysteem kunnen wij veel beter overeind blijven!

Johns Hopkins University en Harvard University in U.S.A. hebben berekend en voorspeld dat 50 tot 70% van de wereldbevolking vroeg of laat besmet zullen raken door dit virus (of mogelijk door de mutatie of variant daarvan). De socio-economische gevolgen van deze pandemie zullen nog geprolongeerd worden tot in 2024. Een vrij somber vooruitzicht als dat zich echt als een “veenbrand” gedraagt.



SOCIAL DISTANCING DUE TO CORONAVIRUS

- HARVARD RESEARCHERS: DISTANCING MAY NEED TO STAY IN PLACE UNTIL 2022
- UNLESS A VACCINE IS RELEASED, CRITICAL CARE CAPABILITIES INCREASE
- RESURGENT CORONAVIRUS CASES MAY LAST INTO 2024

Predictie van Harvard University, USA over langdurige “social distancing” maatregelen in dit coronatijdperk.

Pas als 60-80% van de bevolking besmet is geraakt en adequate hoeveelheid antilichamen in het bloedplasma worden geproduceerd zijn wij “relatief veilig” vanwege de groepsimmunitet, met of zonder vaccinatie. In de hele wereld is het aantal mensen met goede bloedspiegel voor COVID-antilichamen nog veel te laag om over groepsimmunitet te kunnen spreken. Nog geen 10% per okt. 2020. Amerikaanse continent is echt het epicentrum van de epidemie geworden, met VS en Brazilië als toppers. Ruim 30 miljoen mensen zijn nu officieel besmet en ruim 1 miljoen mensen zijn aan deze ziekte bezweken. De herfst en wintermaanden moeten nog komen! Bescherm jezelf tegen de desastreuze gevolgen van coronavirus of andere virussen die ook via huisdieren kunnen worden verspreid, met goed afgestemde (geen standaard) voeding en Qigongoefeningen.

Balans en harmonie door VOEDING en “6-helende oerklanken” QIGONG

Voeding volgens de Traditionele Chinese Geneeskunst om
het afweersysteem in alle voorkomende situaties goed te
balanceren

Zonder Qi zou er geen enkele beweging mogelijk zijn, zelfs
van de elektronen of nog veel kleinere partikels 張香明

INLEIDING

Veel mensen hopen op een natuurlijk elixer tegen momenteel heersende coronapandemie. Iets wat zij het liefst zelf thuis kunnen maken en met gemak kunnen bereiden. Dit boek is geschreven op basis van wetenschappelijk en empirische voedingsprincipes. Het is met grote zorgvuldigheid samengesteld door een ervaren arts en met grote passie voor natuurvoeding. Hij heeft de volle overtuiging over de aanwezigheid en de werking van alle natuurkrachten die in dit universum voor ons welzijn en gezondheid ter beschikking zijn.

Voordat jij dit boek gaat lezen wil ik je een belangrijk boodschap geven: Die natuurkrachten zijn er echt! Zij zijn aanwezig in de natuur en klaar om te worden ingezet. Alleen jij moet weten waar en hoe je ze moet gebruiken. Zij zijn volop aanwezig in planten en dieren, in de lucht die wij ademen en in het water dat wij drinken. Maar natuurkrachten zijn ook te vinden in voeding, in de vorm van natuurlijke kruiden, dieren, mineralen, groenten en vruchten. Het was zeker niet voor niets al die kennis en wijsheden uit het verleden en is zeker geen toeval dat wij duizenden jaar hier op aarde nog steeds kunnen overleven, door goede voeding. Dus waarom zetten wij deze primaire levensbehoefte niet in, tegen dit coronavirus? Laten wij ons niets wijsmaken en laat dit boek een “wake-up call” en een praktisch handvat zijn voor iedereen die van natuurlijk gezond leven houdt. Van harte gegund!

Helaas wordt ons denken vaak beïnvloed door de voedingsindustrie en ook door producenten van geneesmiddelen die niet echt genezen, vitaminen, sommige voedingssupplementen en door de slechte invloed van fastfoodketens. Gemakshalve laten wij ons te veel verleiden door kunstmatige smaken, smaakversterkers en de zogenaamde “superfoods”. Vaak eten wij alleen voor de smaak en alleen om onze honger te stillen. Wat wij moeten hebben is juist de echte werking van de natuurlijke ingrediënten die diep in inwendige stoffen zitten. Wij waren vaak al tevreden omdat wij hun smaak al hebben geproefd en onze trek bevredigd. Wij leefden om te eten en dachten niet goed na wat voor gevolgen zulke (vaak onnodige) voeding kunnen geven. Met dit boek wil ik je leren meer bewust je voeding te kiezen, te bereiden en te nuttigen. En uiteraard ook de heilzame effecten daarvan te ervaren en ervan te kunnen genieten.

In de eerste plaats moeten wij dit boek praktisch kunnen toepassen. Niet alleen voor het bestrijden van coronavirus maar ook om

preventief te kunnen werken en ook om erger te voorkomen, mocht er al sprake zijn van besmetting. De juiste voeding kan veel voor ons doen. Een goed immuunsysteem vormt daarbij het fundament!

Uiteraard kunnen wij deze voedingsleer ook goed gebruiken voor het behandelen van andere aandoeningen. Wij moeten iedere dag toch ook eten? Dan is het zaak om ons voeding zodanig bewust te kiezen dat dit voor onze persoonlijke conditie goed kan werken. Kies niet voor gewoon standaard voeding, zonder de werking te kennen. In het Westen leren wij veel te weinig over de krachtige eigenschappen van de afzonderlijk ingrediënten van voeding. In het Oosten horen wij dat al van kleins af aan via onze ouders. Althans, de basis wordt dan al stevig gelegd.

Dit boek neem je stap voor stap mee in een ontdekkingsreis vol nieuwe begrippen en misschien ook onbegrepen uitdrukkingen. Maar samen kunnen wij dat beter begrijpen. Eten moeten wij ook allemaal van onze ouders leren. Soms werden wij met tegenzin gedwongen, soms moesten wij dat zelf ontdekken en al doende, leren waarderen. Later werd dat vanzelfsprekendheid. Eten is ook een leerproces. Om een nieuw vak te beheersen heeft het ook tijd nodig.

Om snel te kunnen toepassen kun je de lekkere recepten die beschreven staan in hoofdstuk 16 en 18 al direct gebruiken. Combineer de recepten met de regels beschreven in hoofdstuk 6, 7 en 8. Eerst dien je alle benodigde basisbegrippen stap voor stap te leren kennen. Maak ze je goed eigen. Daarna kan je zelf goed afgestemde voeding leren bereiden. Maar je moet eerst de twee belangrijkste basisfundamenten echt goed leren kennen: Dat is het Balansprincipe en de Vijf Elementenleer. Zij staan in hoofdstuk 2 beschreven.

Wij geloven er heilig in dat de in de natuur aanwezige krachten in het hele universum met elkaar verweven en door elkaar verbonden zijn volgens bepaalde harmonieus (goddelijke) ritme. Veel later was die leer ook naar India overgewaaid en daar werden ze door de hindische goeroes vereenvoudigd en helaas gereduceerd tot maar vier elementen, in de zogenaamde Ayurvedische leerstelling, die mijns inziens niet meer compleet is.

Dit boek heb ik ook met het oog op de in de nabije toekomst mogelijk verplichte vaccinatie geschreven. Speciaal voor die groep mensen (zoals ik zelf) die nu principieel tegen vaccinatie zijn. Vooral met het einddoel om over andere mensen te heersen, zowel bewust als onopzettelijk. Iedereen moet gegarandeerd zijn en blijven van hun

essentiële basis vrijheid. De vrijheid om bewust te mogen kiezen en te bepalen wat voor hun eigen leven en gezondheid belangrijk is, zonder andere mensen te verstoren of benadelen. Zelfs deze laatste reden zal gebruikt kunnen worden om ons legitiem dwingend te laten vaccineren. Kunnen zij ons ermee garanderen, dat wij nooit door dat virus besmet zullen worden? Nee, en het is bekend dat de immuniteit slechts van korte duur is. Ik ben er heilig van overtuigd dat door het nauwgezet al de aanwijzingen te volgen welke in dit boek beschreven zijn ons overeind en gezond zal kunnen houden. De kracht en de werking van de juiste voeding op de juiste tijdstippen volgens bepaalde strategieën heeft het Chinese volk duizenden jaar al bewezen. Ver voordat industrialisatie, voedingsindustrie en modern geavanceerde technologieën werden uitgevonden. Nu is de juiste tijd om die aan de wereld te leren. Wij moeten allemaal geheel vrijblijvend terug naar de natuurwetten. De natuur zal ons belonen.

Ik hoor zo vaak de stem in mijn binnenste die zei dat de tijd heel nabij is en dat ik al deze dingen moest schrijven. Houd goede moed, wij kunnen overleven. Wij kunnen de wereldwijde gebeurtenissen niet negeren of bagatelliseren. Dit is te serieus om voorbij te laten gaan of om er onverschillig mee om te gaan! Probeer zo eenvoudig mogelijk te denken en gebruik ook je gevoel. Ik hoop dat iedere lezer alles in dit boek zou kunnen begrijpen en met plezier stap voor stap kan toepassen. Begin eerst met de smaak van de voeding die je gaat gebruiken af te stemmen met het tijdstip van eten, nadat je dit boek uit hebt gelezen. Vervolgens al de andere regels gaandeweg tot het kleinste detail verfijnen. Het is niet zo erg moeilijk als je het voordeel daarvan ook zal ervaren. Open je intuïtief vermogen om je fijngevoeligheid voor voeding en wat zij kunnen doen te ontdekken en te ontwikkelen. Er zit een hele grote kracht in dat je tot nut kan zijn en die ervaar je.

Iedereen die dit boek bestudeert en de adviezen dagelijks in praktijk brengt wordt zeker goed beloond. Wij gaan zeker de werking van de natuurkrachten in de voeding ervaren. Onze weerstand tegen ziektes zal automatisch verbeterd worden. Dit “nieuwe” virus en de ziekte COVID-19 zal nooit meer weggaan van deze aardbodem. Ook al zullen wij op den duur mogelijk door het virus geïnfecteerd kunnen raken zal onze weerstand voor ons effectiever werken, en dat wij niet zomaar ten dode worden afgeschreven. Dat is helaas wat de RIVM, OMT en overheid ons niet hebben verteld. Zij fixeren hun hoop alleen op medicijn en vaccinatie. Preventie door voeding is van ondergeschikt belang. Het wordt helaas in de media onderbelicht.



Contact tracking app ter voorbereiding op aankomende verplichte wereldwijde vaccinatie

Lopen wij niet steeds achter de feiten aan? Of praten wij liever over (verplichte?) vaccinatie, het liefst met “contact-traceer-app” erbij? Waarom niet over weerstand balancerende maatregelen, bijvoorbeeld door de juiste voeding? Zelfs als een beproefd en effectief vaccin en/of medicijn al gereed is, zonder goede weerstand zou je juist door die toediening daarvan alsnog kunnen bezwijken.

Lees, begrijp en onthoud deze twee basisprincipes goed. Zij worden later in dit boek herhaaldelijk gebruikt en toegepast. Zonder deze eerst goed te kennen en begrijpen dan ben je helaas verloren.

In het dagelijks leven worden die twee basisprincipes ook gebruikt voor het inrichten van huis, stad en landsstrategieën. De leer noemen de Chinezen “Fengshui”, dat letterlijk wind en water betekent. Maar ook in de geneeskunde wordt deze leer veelvuldig toegepast. Gebruik deze voedingsleer als co-therapie, om de behandeling van reeds bestaande klachten door je reguliere arts te ondersteunen. Zij kunnen dat niet weigeren of verbieden. Er zijn geen regels boven onze eigen verantwoordelijkheid voor ons eigen leven en gezondheid. Maar doe dat verstandig en in vrede. Overleg met je behandelaar mocht iets onduidelijk zijn of vragen oproepen.

Ik wens je heel veel leesplezier in je ontdekkingsreis door de wereld van de voedingsstrategieën. En ervaar de natuurlijke krachten door de helende werking van natuurkrachten en klanken via de Qigong ademhalingsoefeningen beschreven in hoofdstuk 21 (als bonus)!



Stand eind aug. 2020, tenminste, als alle cijfers kloppen. Er waren discussies over of sommigen mensen aan (door) corona óf met corona waren gestorven. Bron: RIVM

De harde realiteit van COVID-19

Ongeveer 20% van alle geregistreerde coronageïnfecteerden wordt in het ziekenhuis opgenomen, omdat zij géén efficiënte immuniteit hebben. Een aantal van hen wordt op de IC-afdeling behandeld met ventilators. Het aantal coronadoden hier en in België is relatief hoog. Het virus is dichterbij dan we denken. Het gaat ook niet meer weg. De besmetting was in maart bij slechts een paar personen begonnen.

Waarom niet deze voedingsstrategieën uit dit boek goed toepassen? Door een goede weerstand kun je deze verschrikkelijk en genadeloze ziekte overwinnen, mocht je toch besmet zijn. Blijf veilig en gezond.

Overtuig jezelf hoe deze eeuwenlange strategieën over (h)eerlijke natuurvoeding je weerstand kunnen verbeteren en ervaar zelf de wonderlijke energieën. Ook geschikt voor chronische ziekten als ME.

Stap voor stap uitgelegd onder begeleiding van een ervaren natuurarts op het gebied van Traditionele Chinese Geneeskunde. Hij heeft heel veel passie voor voeding en 30 jaar praktijkervaring in de Chinese (voedings)therapieën en ruim 12.000 cliënten in zijn bestand!

Dit boek is verschenen in Hardcover en Paperbackedities in Nederland en België, ook digitaal als e-Book. Later komt de instructiefilm voor de Qigongoefeningen als eVideofilm.

“Het is een zeer leerzaam Boek en is geheel in de tijdsgeest van nu!”
Mevr. Dr. Oei-Tan Chun Lee, arts en recensent NBD Biblion.

“Dit fascinerende naslagwerk hoort bij iedere huishouding thuis!”

“Gezondheid is het hoogste goed, ik wil er alles aan doen om deze voedingsstrategieën te leren en m’n eigen zwakheid ermee te leren behandelen. Het is zo goed, net een Bijbel voor voedingsstrategieën!”

GEZOCHT

- Een goede sponsor voor deze volledige pagina
- Goede en ervaren vertalers voor Duits, Engels, Frans, Spaans, Portugees, Hebreeuws, Hindi, Marokkaans, Turks en eventueel ook alle andere talen



Terwijl de hele wereld gebukt gaat onder zorg en angst voor de nieuwe corona-besmettingen en de tweede golf vieren de mensen in het platteland China feest zelfs zonder mond/ neus-maskers, alsof er niks aan de hand was! Vreemd? Helemaal niet! Zij weten hoe zij (op natuurlijke manier) met hun voeding moeten handelen, zoals beschreven staat in dit boek. Net als in alle westerse landen is daar ook nog geen enkel bewezen effectief vaccin voor handen.

⁹ Remember the former things of old,
For ***I am*** God, and *there is* no other;
I am God, and *there is* none like Me,
¹⁰ Declaring the end from the beginning,
And from ancient times *things* that are not yet done,
Saying, “**My counsel shall stand,**
And I will do all My pleasure” Isaiah 46