Levenskracht is die –onzichtbare – kracht die ons leven schenkt.
Wanneer we een boon (erwt of zaadje) in de grond stoppen dan komt daar een plantje uit voort. Deze boon bezit levenskracht (de kracht om leven voort te brengen). Wanneer we deze boon eten (zonder te koken) dan eten we levenskracht.
Wanneer we deze boon koken en we stoppen het in de grond dan komt er geen plantje meer uit. De levenskracht is eruit. Het is dood voedsel geworden, dus hoe kan dit bewerkt voedsel u dan leven schenken!
Levenskracht is essentieel voor het leven. Het is ook die kracht die ons lichaam de energie geeft om te blijven bestaan. De industrie produceert hoofdzakelijk dood voedsel waardoor de mens uiteindelijk, lichamelijk en geestelijk) ten gronde gaat.
P.S. Naast levenskracht hebben we ook macro-voedingsstoffen (nutriënten) nodig zoals eiwitten, koolhydraten en vetten en micro-voedingsstoffen (nutriënten) zoals vitaminen, mineralen, sporenelementen en celzouten. Natuurlijke onbewerkte voeding geeft ons voldoende, maar door de vervuiling en onmenselijke bewerkingen kunnen we ons afvragen of er nog een natuurlijke balans is. We leven een kunstmatig leven in een kunstmatige omgeving met alle gevolgen van dien. Contact met de natuur raakt meer en meer verloren.

OVERDENKINGEN:

- Een dier dat veel minder soorten voedsel eet en zijn eten ook niet bewerkt zoals de westerse mens, kent oneindig veel minder ziekten!
- De mens tracht de voedingsmiddelen uit de natuur te veranderen om aan zijn smaak tegemoet te komen, maar hij vernietigt daarbij de ware levensessentie die zij bevatten!
- Het voedsel dat men gebruik moet zuiver zijn, vrij van de subtiele negatieve uitstraling van de mensen die de gewassen oogsten, de schotels bereiden, de maaltijd opdienen!
- Voedsel dat gekookt is zou de volgende dag niet gebruikt moeten worden. Het gaat bederven.
- Proteïne betekent: datgene wat je protegeert, beschermt. Voedsel dat niet gekookt is bevat de grootste hoeveelheid proteïne.
- Als je langer wenst te leven om de maatschappij te dienen, om goddelijkheid langer te ervaren, houd dan je voeding in de gaten.
- Iedere ervaring die door één van de zintuigen teweeggebracht wordt, heeft invloed op de gezondheid.
- De hedendaagse mens jaagt ongebreideld zinsgenot na. Deze jacht trekt de geest van de mens naar omlaag in de goot.

- Als we gaan zitten om te eten voeden we ons licht en ongedwongen. Als we klaar zijn behoren we even licht en gemakkelijk weer op te staan.
- Het voedsel dat we gebruiken behoort smakelijk, versterkend en aangenaam te zijn. Het moet niet te heet of te zout zijn. Er moet harmonie en evenwicht zijn.
- Een gezonde geest is een waarborg voor een gezond lichaam. Een gezond lichaam waarborgt een gezonde geest.
- Een patiënt die goed eet heeft geen medicijnen nodig, en een patiënt die verkeerd eet, ook niet!
- Roken, het nuttigen van alcoholische dranken en het eten van vlees, vis, gevogelte of wild of andere producten waar dieren voor moeten sterven, schaden uw gezondheid.
- Teveel eten resulteert in een afgestompte geest!
- Iedere ervaring van zintuiglijke aard heeft invloed op de gezondheid!
- Door het eten van vlees ontwikkeld men gewelddadige neigingen en dierlijke kwalen.
- Voedsel dat de vlammen van dorst aanwakkert behoort vermeden te worden.
- Je gedachten spelen een vitale rol bij de vormgeving van je leven.
- Er moet paal en perk gesteld worden aan het voedsel dat we tot ons nemen.
- Gezondheid is de grootste schat.

Voeding vormt de mens; het maakt je ziek of houdt je gezond!!!!