

# 7 Geheimen voor een gezond leven.

Elizabeth Versluis

Schrijver: Elizabeth Versluis

Coverontwerp:

ISBN: 9789402129168

© 2014 Elizabeth Versluis

# Medullaza 2

## 7 Geheimen voor een gezond leven.

### Inhoudsopgave:

1. Het belang van het water in het lichaam is zeer groot.
2. Het belang van het sap M en Eiwitdieet in het lichaam is zeer groot.
3. Het belang van vitamine C in het lichaam is zeer groot.
4. Het belang van het bloedgroep dieet voor het lichaam is zeer belangrijk.
5. Het belang van massage voor het lichaam is zeer groot.
6. Het belang van oefeningen voor het lichaam is zeer groot.
7. Het belang van rust voor het lichaam is zeer groot.
8. Over de auteur en getuigenis.

## **VOORWOORD**

In mijn tweede boek ga ik u uitleggen hoe u uw eigenwaarde, die diep begraven ligt in uw lichaam, kunt ontdekken. Ik bespreek hoe we ons lichaam kunnen leren beschermen tegen veel ziektes door een gezondere manier van leven en zal uitleggen wat de kracht is van de natuur. Ik maak alleen gebruik van kruiden, vruchten, groenten en planten die God voor ons heeft geschapen.

Ik zal vertellen over de werking van gezonde sappen (van groenten, vruchten en kruiden), over herbal thee, het nut van veel water drinken, geneeskrachtige massage en lichaams oefeningen. Het nut van therapeutisch vasten, een gezond dieet, en het nemen van een koude douche i.p.v. een warme douche komt ook aan bod. Ik zal u ook leren om vegetarische- en glutenvrije gerechten te bereiden. Door deze gerechten in te passen in ons dagelijks leven, wordt ons lichaam beter bestand tegen allerlei ziektes.

Daarnaast wil ik u graag oefeningen aanleren om het lichaam te versterken en de gedachten te reinigen, om op deze manier ziekten tegen te gaan. Tenslotte is uw gezondheid de duurste schat ter wereld. Ook kan door op een goede manier te mediteren het geloof in jezelf en God sterker worden.

Mensen die ziek zijn, wil ik helpen om een manier te vinden om het lichaam te herstellen en zo mogelijk te genezen.

Ik wil graag aan anderen doorgeven wat ik ontdekt heb:

- Zo wil ik met het eiwitdieet vegetarische en non vegetarische recepten meegeven voor alle bloedgroepen. Het eiwitdieet is te combineren met het bloedgroepdieet.
- Ik toon u in dit boek oefeningen die iedereen dagelijks kan doen en die belangrijk zijn voor ons lichaam.
- Mensen met reuma, osteoporose, botontkalking, dystrofie en jicht wil ik laten zien dat massage behandelingen kunnen bijdragen aan een betere gezondheid.
- Uw vragen over allerlei lichamelijke klachten, zal ik met behulp van mijn ervaringen proberen te beantwoorden en waar mogelijk zal ik ook adviezen geven via [info@medullaza.com](mailto:info@medullaza.com).

Na het lezen van dit boek en de aanbevelingen toe te passen kunt u uw problemen genezen of verminderen. U zult er verbaasd van staan welke veranderingen in uw lichaam optreden wanneer u de oefeningen die in dit boek beschreven zijn regelmatig doet. Het beste voorbeeld ben ik zelf. Ik voel mij gezond, ben niet bevattelijk voor ziekten, voel me geestelijk sterk, vind het heerlijk om te bewegen en ik heb veel energie. Het doel van dit boek is u bekend te maken met het vermogen van het lichaam om zichzelf te genezen en de grenzen waarbinnen we ons zelf beleven te verruimen. Het is afhankelijk van de sterkte van het lichaam, elk lichaam is niet hetzelfde. Er is veel afhankelijk van de bloedgroep en wat er door de persoon gegeten wordt. Medicijnen zijn onnatuurlijk. Door het gebruik van medicijnen worden vitamines soms niet door het lichaam opgenomen. Het komt ook voor dat een geneesmiddel niet goed werkt door inname van natuurproducten. Bijvoorbeeld door het eten van een vrucht kan het lichaam vocht vasthouden. Omdat het geneesmiddel niet kan worden gebonden met fruit dat vitamine A of andere vitamines bevatten.

Veel lees plezier!

## **Het belang van het water in het lichaam is zeer groot (1)**

De mens komt per dag minimaal één liter water tekort, dat door drinken dient te worden aangevuld. Het is beter niet minimaal te drinken, maar uit te gaan van het opnemen van tenminste twee liter vocht. Dat kan in de vorm van water, vruchtensappen, kruidenthee enzovoort. Want de mens bestaat voor 75% uit water. Het water helpt je om je lichaamstemperatuur te handhaven, verbetert de spijsvertering, transporteert voedingsstoffen en spoelt gifstoffen uit je lichaam.

Water is een belangrijk oplos- en transportmiddel. Veel levende organismen kunnen in het lichaam overleven. Normaal wordt ongeveer 1,5 liter urine per dag gevormd. Is er een vochttekort dan verkleint de hoeveelheid urine. De nieren hebben water nodig om de uitscheidingsproducten op te lossen. Om tot een goede urine-uitscheiding te komen, produceert het lichaam zelf onvoldoende vocht en daarom is het drinken van water uiterst belangrijk. De samenstelling van de urine geeft een goed beeld van de gezondheidstoestand van de betreffende mens. Het minimaal 2 liter water per dag drinken helpt bij het schoonmaken van de overgebleven restjes van de dag ervoor en verbetert de werking van de lever. De nieren hoeven geen vocht te onttrekken uit het voedsel en er hoeft ook geen water uit het bloed of andere organen te worden weggehaald. Door het drinken van water worden de vitaminen uit het M1 sap beter door het lichaam opgenomen. Het bloed in de nieren, het hart, de lever, longen en hersenen wordt gezuiverd.

Daarom zullen de nieren beschadigen, als iemand elke dag medicijnen inneemt en minder drinkt dan 2 liter water per dag. Medicijnen horen niet in het lichaam en kunnen niet worden verenigd met het lichaam zoals groenten en fruit. Er is geen een medicijn dat de natuur kan evenaren.

Ik als gezondheidgids moet zelf een voorbeeld geven wat geloofwaardig is voor iedereen, dus ik mag niet ziek zijn. Ik heb een sterke overtuiging dat God mij zeer eenvoudige manieren heeft gegeven om te volgen en het is mogelijk voor iedereen een gezond leven te leiden.

Door de natuur kan mijn lichaam alle kwalen weerstaan. Mijn lichaam zit vol met natuurlijke vitaminen, zodat de ziekte geen plek heeft om te verblijven. Daardoor gaat mijn lichaam langzamer achteruit dan normaal. Dat is mijn grote gave!

## **Het belang van het sap M en Eiwitdieet in het lichaam is zeer groot (2)**

Waarom is het sap M zo belangrijk voor het lichaam? Het sap bevat vitaminen A tot Z en eiwit, die het lichaam erg nodig heeft. Daarom kan het sap het beste in de ochtend worden gedronken, in plaats van een gewoon ontbijt. De kracht van ananas, kiwi, wortelen, spinazie, sperziebonen, gember, vitamine C, broccoli, peterselie, citroen en knoflook is groter dan b.v. het eten van een bord rijst met bijgerechten. M1 tot M8 sap is 100% gezond en zorgt voor de genezing van ziekten en het verwijderen van vetten en cellulitis. Sap M kan uw leven veilig tegen gevaarlijke ziekten maken.

Het kan uw levensduur verlengen en uw huid en het gezicht strak krijgen. Als u voor het recept van sap M andere vruchten of groenten gebruikt, dan is de werkzaamheid van het sap niet zo sterk als met het originele recept. Met sap M bevordert u uw gezondheid en bent u ook in staat om anderen te helpen om te genezen. Als u sap M heeft gedronken moet u niet verbaasd of bang zijn, want na een paar uur zal u veel ontlasting hebben. Dit komt doordat de giftige stoffen en vetten uit voedsel door het lichaam door het M sap uitgescheiden worden. De vitaminen uit het sap M blijven in het lichaam. Sap M in combinatie met een overdosis vitamine C en het bloedgroep dieet, heeft al veel mensen genezen die lijden aan een ernstige ziekte. Het helpt ook om af te vallen en slank en jong te blijven. Het is het beste sap ter wereld, het is bewezen dat het gebruik belangrijk is en ik zie het als een geschenk uit de hemel.

### **Medullazasap M:**

- Het is een bron van magnesium en vezels en bevat weinig calorieën.
- Het levert veel energie.
- Medullazasap 1 tot 8 bevat provitamine A, vitamine E, B1, B2, B6, B12, en C, kalium, zwavel, ijzer, zink, flavonoïden, etherische olie, calcium, foliumzuur, selenium, calcium, fosfor, B-caroteen, koper, natrium, eiwit, oxaalzuur, luteïne en omega 3, 6, 9.

### **Potentiële werking:**

- Het zorgt voor het goed functioneren van het lichaam en werkt herstellend.
- Het zorgt voor de verbranding van koolhydraten en vet uit ons voedsel.
- Saptherapie voor het sneller herstellen na zware ziekte (iedere 2 uur om en om 1 glas sap M8 en 1 glas sap M7 en 1 glas sap M1 + overdosis vitamine C + geen dierlijke producten + geen gluten + geen suiker producten + het volgen van het bloedgroep dieet).
- Het levert een verhoogde weerstand.
- Speelt een rol bij de groei en bij de instandhouding van het zenuwstelsel.
- Het versnelt de spijsvertering.
- Verbeterd de vorming van rode bloedcellen.
- Is vaatverwijdend en heeft een gunstige invloed op de werking van het hart.
- Het is een vochtafdrijvend middel.
- Het remt de achteruitgang van het lichaam.
- Het bevat antioxidant, pijnstillers en bloedverdunders (op natuurlijke basis).
- Bevat eiwitplitsende enzymen.
- Verwijdert het vet uit het lichaam.
- Vertraagt het verouderingsproces.
- Helpt om aambeien en maagklachten te genezen.
- Vermindert rimpelvorming.
- Zorgt voor spier ontspanning.
- Verwijdert overtollig kalk in het lichaam.
- Verbeterd de weerstand tegen de ziekte van Crohn (geen vlees, melk, gluten, suiker + meer sap drinken: een glas sap M8 's morgens, een glas sap M7 's middags en een glas sap M1 's avonds + een overdosis vitamine C).
- Antibiotica voor artritis, reuma en jicht.
- Kompres voor artrose van b.v. de knie, behandeling van gezwollen benen en acné.
- En nog veel meer.