

SUNGAZING



Vrijdag 12 oktober Wereld Reuma dag verzorgde Ron van Dijen een interessante lezing over Sungazing, zonnestaren voor gezondheid en geluk.

Bijna 30 geïnteresseerden luisterden aandachtig naar de boeiend vertellende Ron. Hij nam ons mee aan de hand van zijn eigen leven in het sungazen, het zonnekijken. De zon wordt bij vele natuervolken nog steeds gezien als welkome hulp om velerlei ziekten te genezen. De zon kun je gebruiken als geneeskrachtige bron door er met een speciale techniek in te kijken. Doe dit nooit zonder goede begeleiding van een natuurarts en oogarts. Immers, normaal zou in de zon kijken de ogen beschadigen!

Ook via goede voeding kun je de helende kracht van de zon ervaren. Biologische en zo weinig mogelijk bewerkt voedsel is dan aan te bevelen. Veel groente en fruit, geen vlees, en ook geen melkproducten. De vraag kwam natuurlijk over de melkproducten, die zouden goed zijn voor de kalkvoorziening in de botten. Helaas, dit blijkt niet waar te zijn. Kalk haal je uit groenten, en noten. De zonnekracht kun je ook vangen in water. Zet glazen flessen water buiten in de zon, bij felle zon maar 4 uren, bij bewolkt weer de hele dag. En dan heb je water met zonne-energie. Niet in de koelkast bewaren!

Ron heeft ervaren dat door zonnekijken en goede voeding zijn reumatische klachten bijna zijn verdwenen. Hij voelt zich een gelukkig mens. Wellicht kunnen wij enkele wijsheden van hem overnemen, Hij waarschuwde echter ook om niet een al te radicale omslag te willen maken, je moet er naar toe groeien, en dan langzaam opbouwen.

Geke v/d Lecq

