

Wake up



save our planet!
Marianna Farfalla

WAKE UP & SAVE OUR PLANET!

-Blueprint for a better world-

van Marianna Farfalla

WAKE UP & SAVE OUR PLANET! Van Marianna Farfalla is een uniek boek dat de helpende hand biedt om gezond te blijven qua lichaam en geest en het leefklimaat op aarde beter te maken. Dit is het eerste boek waarin vanuit een integrale/holistische visie niet alleen de oorzaken van onze mondiale problemen genoemd worden, maar ook de oplossingen gegeven worden.

Marianna studeerde andragologie, een mix van filosofie, psychologie en sociologie en specialiseerde zich daarna in de psychosynthese.

Zij werkte o.a. 12½ jaar als docente in het Hoger Beroepsonderwijs en later als psychotherapeute. Ze gaf bovendien trainingen in sociale vaardigheden aan de politie en de recherche.

Ze schreef meerdere boeken over geluk en gezondheid en maakte vanuit het schitterende Toscana, waar ze al jaren woont, de documentaire “Blauwdruk voor een betere wereld - Geluk en gezondheid in eigen hand” die te zien is op het internet.

Marianna wil de mensen wakker schudden, want zij vraagt zich af hoe het mogelijk is dat de mensheid technisch zo briljant is om naar de maan te vliegen en tegelijkertijd onze eigen levensbron MOEDER AARDE, die ons alles geeft wat we nodig hebben, zodanig kapot te maken dat de aarde in hoog tempo opwarmt.

Zij wil een BEWUSTZIJSREVOLUTIE ontketenen, waarbij mensen uitgenodigd worden om hoofd en hart te verbinden zodat we onze intuïtieve intelligentie kunnen ontwikkelen om onze techniek met ‘de wijsheid van ons hart’ te gebruiken.

Zij is van mening dat we sinds de Industriële Revolutie steeds meer vervreemd zijn geraakt van de natuur en het contact met ons innerlijk kompas - onze zuivere intuïtie - in toenemende mate verloren hebben. We zijn langzaam maar zeker ‘gehersenspoeld’ in de richting van een materialistische leefstijl, waarbij egoïsme, hebzucht, competitie, overconsumptie en de extreme nadruk op ons uiterlijk centraal staan.

Ondanks al die materiële overdaad - die bovendien nog heel ongelijk verdeeld is - ervaren veel mensen toch een innerlijke leegte. Op het ogenblik is er dan ook grote behoefte aan ZINGEVING en een nieuw waardensysteem met Universele Waarden als zelfkennis, (Wie ben ik, wat doe ik en wat zijn de gevolgen van mijn daden?) liefde voor jezelf, (dan krijg je vanzelf empathie en compassie voor je medemensen) kennis over volwaardige voeding en een goede zorg voor onze planeet.

In het hoofdstuk ‘The Beneficial Effects of Mindfulness’ lees je hoe je dit contact met je eigen innerlijke geluksbron weer kunt herstellen en je dromen kunt realiseren. Marianna vertelt openhartig over haar eigen zoektocht naar geluk, hoe ze haar droomhuis in Toscana vond en hoe de helende kracht van de natuur haar heeft geholpen om gezond te blijven.

Marianna is een expert op het gebied van de voedingsleer, deed 33 jaar onderzoek en kwam tot de conclusie dat alléén biologische voeding alle ingrediënten bevat om ons -tot op hoge leeftijd- gezond en slank te houden en dat de natuurgeneeskunde je helpt om allerlei ziekten en kwalen te genezen. Ze biedt de lezer al haar kennis en ervaring in het hoofdstuk 'A Healthy Life is a Daily Joy'. Het gaat allemaal om kennis over fatale- en vitale voeding.

Fataal zijn alle witmeel-producten, suiker, verzadigde vetten, bewerkte- geraffineerde voeding en te veel vlees.

Vitale producten zijn veel verse groenten en fruit, noten, tofu, tempeh, regelmatig vis uit schoon water (bv. wilde zalm) en weinig biologisch vlees.

Gebruik koud geperste olijfolie over de sla. Topexperts zijn ervan overtuigd dat het gebruik van plantaardige oliën die ALA (alpha-linoleen-zuur) bevatten zoals lijnzaadolie, borage-olie en teunisbloemolie (omega 6) je gezond en slank houden en zelfs helpen om obesitas te bestrijden. Neem deze samen met visolie-capsules (omega 3). De combi omega 3 en 6 heeft ook een positieve invloed op je hersenfunctie.

Zij is bovendien een expert op het gebied van de anti verouderingsleer en geeft in dit boek waardevolle adviezen. Haar stelling is simpel: Ons lichaam is een ingewikkelde 'fabriek' en als we ouder worden gaan verschillende 'productielijnen' achteruit waardoor onze lichaamsfuncties aangetast worden. We kunnen deze ouderdomskwalen bestrijden met behulp van natuurlijke supplementen, vitaminen en mineralen en tot op hoge leeftijd gezond blijven.

Naast volwaardige voeding, wijst ze op het belang van veel lichaamsbeweging, minstens een half uur per dag intensief bewegen om gezond te blijven.

In dit boek nodigt Marianna de mensheid bovendien uit om samen een duurzame, circulaire economie te ontwikkelen, zodat de zwaar beschadigde natuur de kans krijgt zich te herstellen en de gevaarlijke opwarming van de aarde wordt bestreden.

Prioriteit nummer 1 daarbij is dat we massaal actie gaan voeren voor een onmiddellijk kapverbod voor de tropische regenwouden die nog overgebleven zijn.

Deze wouden vormen een essentieel onderdeel van onze ecologische infrastructuur, bevatten waardevolle geneeskrachtige planten en zetten via het fotosyntheseprocess koolstof dioxide om in zuurstof zodat de CO₂ uitstoot beperkt wordt.

Onderneem Aktie tegen de weezinwekkende praktijk om kostbaar regenwoud te kappen om palmolieplantages te planten. Meer informatie vindt u op milieudefensie.nl/red-het-regenwoud.

De laatste eeuw hebben we meer dan 1/3 van de natuur verwoest. De helft van het Great Barrier koraalrif bij Australië is beschadigd. Grote delen van onze oceanen bevatten zoveel plastic en chemisch afval dat de helft van de vispopulatie al is verdwenen. Bovendien is dit schadelijk voor de zeeplanten en zeedieren en uiteindelijk ook voor ons want het plankton produceert 50% van onze zuurstof en absorbeert de CO₂ uitstoot.

In ons land en in grote delen van de ons omringende landen is bovendien 75% van alle insecten verdwenen en dit heeft dramatische gevolgen voor onze vogels. De Britse

professor in de biologie, Dave Goulson waarschuwt dat ons hele ecologische systeem vernietigd wordt als de insecten verdwijnen.

Wij vergiften ons leefklimaat zozeer dat een toenemend aantal bijen sterft en zij vormen door hun bestuiving een essentieel onderdeel van onze voedselproductie. Er zijn sterke aanwijzingen dat insecticiden die neonicotinoïden bevatten de grote boosdoener zijn. Door dit gif raken de bijen gedesoriënteerd en kunnen de weg naar hun korven niet meer vinden. Deze insecticiden moeten onmiddellijk verboden worden evenals het beruchte Roundup van Monsanto omdat dit glyphosaat bevat. Dit gif is schadelijk voor het milieu en vernietigt de biodiversiteit. Er zijn alternatieve remedies zoals Raptol of Ultima van de producent 'Ecostyle', zie www.ecostyle.nl

Tenslotte geeft Marianna praktische adviezen voor een ecologische leefstijl en inspirerende voorbeelden van mensen die overal op de wereld al werken aan een betere wereld. Zij bespreekt boeken, documentaires en projecten van deze eco-pioniers, zoals: Het 'cradle to cradle' - pleidooi voor hergebruik - concept van Michael Braungart & William Mc. Donough en het geweldige netwerk van biologische landbouw dat in India is opgezet door de quantum-fysica-activiste Vandana Shiva.

Ga voor meer informatie naar www.bol.com/nl/m/engelse-boeken/ waarin u via het inkijkexemplaar een indruk krijgt van de inhoud van dit boek. Marianna is van 5 tot 20 oktober in Holland en te bereiken via: save.ourplanet@outlook.it