

Citaat van de maand

Geliefde, ik wens dat het u in alles goed gaat en dat u gezond bent, zoals het uw ziel goed gaat.

De Bijbel, 3 Johannes 1: 2

Verklein het risico op hartziekten met kiwi's

Het eten van twee of drie kiwi's per dag kan het gevaar op hartziekten aanmerkelijk verminderen. Onderzoekers aan de Taipei Medische Universiteit in Taiwan hebben vastgesteld dat de consumptie van kiwi's een opmerkelijke verhoging teweegbracht van het gehalte aan vitamine C, vitamine E en HDL, het 'goede' cholesterol, in het bloed, terwijl het 'slechte' cholesterol, LDL, minder werd.

Proeverij zonder zuivel

Kunt u een dagje zonder melk, kaas en eieren? Waarom zou u dat eigenlijk willen? En kunt u dan nog wel lekker eten? Kom het zelf ontdekken tijdens onze gratis proeverij, op donderdag 14 januari om 19.30u in het voormalige ULO-gebouw in Gorinchem (Zusterstraat 31). Voedingsdeskundige Anja den Ouden legt uit wat melkproducten en ei doen in ons lichaam, u kunt verrassende recepten proeven en krijgt praktische tips waarmee u zelf thuis verder kunt. Graag van tevoren aanmelden op onze website: gezonderleven-gorinchem.nl

DE ACHT NATUURLIJKE DOKTERS

- 1. Voeding:** De eerste is dokter Voeding, hij is een diëtist. Zijn informatie is fundamenteel voor het voorkomen van de meeste ziekten.
- 2. Beweging:** Deze dokter houdt u bij de les; hij is uw persoonlijke gymleeraar.
- 3. Water:** Dokter Water is uw waterkuurspecialist.
- 4. Zonlicht:** Deze dokter heeft heldere ideeën die licht zullen werpen op uw gezondheid.
- 5. Matigheid:** Deze dokter is goed in evenwicht en houdt alle andere dokters in het gareel.
- 6. Frisse Lucht:** U kunt niet lang zonder dokter Lucht en hij heeft u veel te zeggen.
- 7. Rust:** Dokter Rust is zeker niet slaperig, integendeel: hij is heel vitaal.
- 8. Vertrouwen:** Nu al deze dokters voor uw gezondheid zorgen, hoeft u niet meer zo bezorgd te zijn en dat is waar dokter Vertrouwen over gaat.

Drie eenvoudige principes van dokter Voeding

1. Eet het juiste voedsel

Wanneer een auto wordt gemaakt, schrijft de fabrikant er een handleiding bij. Zo weet de koper welke brandstof en olie hij het beste kan gebruiken om de auto goed te laten lopen.

Ons lichaam is een ingewikkelde machine en wij zouden ook het juiste soort voedsel moeten gebruiken waarvoor ons lichaam is ontworpen om het goed te laten functioneren. De vier belangrijkste voedselsoorten zijn: fruit, groenten, granen, noten en zaden.



Er zijn ook enkele dingen die u beter uit uw dieet kunt weglaten zoals alcohol, sigaretten, koffie en drugs. Snoep, limonade, ijs, koekjes en andere artikelen waar veel suiker in zit zijn ook nadelig voor uw gezondheid. Voedsel dat veel vet bevat zorgt ook voor een verhoogd risico op ziekte. De nadelige gevolgen van verkeerde voeding zijn niet altijd meteen merkbaar, maar na verloop van tijd kan uw immuunsysteem aangetast worden. Hierdoor zal het risico op ziekte toenemen en kunnen uw organen beschadigd worden.

2. Zo natuurlijk mogelijk

Hoe minder het voedsel is bewerkt des te beter is het. Probeer bij iedere maaltijd verse (rauwe) groenten of fruit te eten, want rauw voedsel bevat enzymen die u helpen om al uw voedsel beter te verteren.

3. Op de juiste tijd

Het is belangrijk om uw maaltijden op vaste tijden te gebruiken en helemaal niets tussendoor te eten, want uw maag heeft rust nodig voordat het de volgende maaltijd moet verwerken. Het is een gezonde gewoonte om iedere dag te beginnen met een gezond, stevig ontbijt zodat u genoeg energie hebt voor de rest van de dag. Het ontbijt kan bestaan uit volkoren



Recept

Peterselie-soep

Ingrediënten:

150 g peterselie
kruidenbouillon
2 grote uien, fijngehakt
2 knoflookteentjes, geperst
2 middelgrote aardappels, in
dubbelsteentjes gesneden
2 stelen bleekselderij
50 g volkorenmeel
2,5 liter water
zeezout
300 ml sojaroomb
evt. cayennepeper

Bereiding:

Fruit de uien en knoflook in een beetje bouillon, voeg het water toe, daarna de aardappelblokjes, de fijn gesneden peterselie en bleekselderij. Kook het geheel 5 minuten. Voeg roerend, het meel toe en breng de soep opnieuw aan de kook. Laat het dan 15 minuten doorkoken. Pureer de soep met een blender. De soep wordt nu groen. Voeg daarna de room toe en garneer de soep met verse peterselie.

Deze nieuwsbrief is een initiatief van Gezonder Leven Gorinchem en verschijnt eens in de twee maanden. Wilt u hem niet langer ontvangen? Laat het ons weten.

Contact:

info@gezonderleven-gorinchem.nl

Rianne Belder
De Wiel 14, 3361 TB Sliedrecht
06 - 422 377 40

Meer informatie:

www.gezonderleven-gorinchem.nl

granen zoals muesli, brood of pap, soja-, rijst-, of amandelmelk en fruit.

De middagmaaltijd kan het volgende bevatten: aardappelen, granen en brood voor zetmeel, bonen, noten en zaden voor eiwitten, en daarbij groene bladgroenten zoals sla, spinazie of andijvie, en gekleurde groenten zoals wortelen, bloemkool en rode bieten.

Het is beter om uw avondmaaltijd licht te houden, want als u gaat rusten heeft uw maag ook rust nodig. De avondmaaltijd kan uit fruit, crackers of rijstwafels bestaan.

Door een stevig ontbijt, een goede lunch en een lichte avondmaaltijd te eten, krijgt u alle brandstof die u nodig heeft voor energie. Bovendien houdt u zo uw gewicht onder controle.

Eet goed, eet natuurlijk, eet op de juiste tijden.



Kruiden

Peterselie



Petroselinum crispum = krulpeterselie

Gebruik: blad, stengel en wortel

Eigenschappen: Het kruid is een bron van vitamine A, C, ijzer, calcium, magnesium, etherische oliën zoals apiol en myristicine.

Medicinaal

Peterselie is goed voor het bloed en werkt reinigend. Het bevat een hoog gehalte aan vitamine C dat immuun versterkend werkt samen met het beta-caroteen. Vitamine C is een antioxidant, een goed anti-kanker middelje. De universiteit van Michigan heeft begin 2011 een onderzoek afgerond waaruit bleek dat peterselie helpt tegen borstkanker. Vanwege het hoge ijzergehalte is het goed bij bloedarmoede. Het bevordert de aanmaak van B12 in het lichaam (B12 tekort kan leiden tot symptomen van bloedarmoede zoals vermoeidheid). Het is goed tegen hoge bloeddruk en houdt de aderen elastisch en sterk - cholesterol wordt opgelost door bepaalde stoffen in de peterselie. Als thee: sterk vochtafdrijvend - de afscheiding van water en natrium wordt versterkt en opname van kalium verhoogd.

Goed voor spijsvertering

Het doodt bacteriën in de maag en brengt een goede balans in het aantal microben dat verantwoordelijk is voor een gezonde spijsvertering. Werkt ook tegen slechte adem. Zelfs bij overmatig knoflook gebruik maskeert peterselie de knoflookgeur. Peterselie sterkt losse tanden en bevordert de aanmaak van nieuw tandvlees. Het is dus een goed mondverzorgings-kruid ook al vanwege het hoge gehalte aan vitamine C.

Goed bij menopauze en menstratieklachten

Peterselie is goed in de overgang (menopauze). Het drinken van peterselie-thee helpt de hormoonbalans in harmonie te brengen en is ook goed bij PMS, menstratiepijn en onregelmatige menstruatie. Het bevat apiol dat een component is van oestrogeen; het vrouwelijke hormoon dat een belangrijke rol speelt voor de vrouwelijke geslachtsorganen.

Goed voor huid en haar

Peterselie is goed tegen droge huid en haaruitval. Een aftreksel van peterselie kan worden gebruikt als haarversteviger.