

Citaat van de maand

Wat is dat? Want zij wisten niet wat het was. Mozes zei tegen hen: Dit is het brood dat de HEERE u te eten gegeven heeft.

- De Bijbel, Exodus 16:15 -

De voordelen van koriander

Het Manna smaakte naar koriander. Koriander wordt al van oudsher gebruikt als tonicum om de spijsvertering te bevorderen. Het zaad zou maagkrampen verlichten en bacteriën en schimmels doden. Koriander bevat limoneen, een flavonoïde die kanker zou helpen tegengaan. Ook wordt koriander veel gebruikt bij ontstekingen. Het heeft een verzachtende werking. Koriander kan goed helpen bij mensen die last hebben van winderigheid. Koriander heeft namelijk de eigenschap om gassen, die zich in de darmen ontwikkelen, tegen te gaan.

Manna: wat is dat?

Regelmatig ontvangt u van ons de nieuwsbrief Manna. Hierin hebben wij de afgelopen maanden aandacht besteed aan de 8 doktoren. Nu willen wij u uitleggen waar het woord MANNA vandaan komt. Het is een bijzondere titel, met een Bijbelse grondslag.

Manna was iets fijns, iets vlokkerigs, dat op de aarde viel in de tijd dat het volk Israël in de woestijn verbleef. De mensen moesten dit elke ochtend verzamelen. Ze vermaalden dit en bakten er koeken van. Elke dag opnieuw werd het door God gegeven, behalve op iedere zevende dag van de week.

Dat was de rustdag. Die rustdag was ook belangrijk voor de geestelijke en de lichamelijke gezondheid van de Israëlieten. Op de zesde dag viel genoeg voor twee dagen. Het was het beste voedsel wat letterlijk uit de hemel viel. Het zat vol voedingsstoffen en hield het volk sterk en gezond gedurende 40 jaar.

In het begin, toen God de aarde had geschapen, gaf Hij de mensen plantaardig voedsel. Hij zei dat zij van alle vruchten en al het zaaddragend gewas mochten eten. Dit voedsel bevatte alle voedingsstoffen die zij nodig hadden. Meer hadden zij niet nodig. God gaf de mens vanaf het begin dus een volwaardig, plantaardig dieet.

Het volk Israël had 400 jaar in slavernij geleefd en gegeten van de vleespotten van de Egyptenaren. Dit had hun lichaam en hun geest sterk verzwakt. Toen zij in de woestijn onder Gods leiding waren, gaf Hij hun geen gemest kalf te eten, maar Manna vol levenskracht.

De Israëlieten maakten pap, brood en koeken van dit Manna. En het gaf zowel de jongeren als de ouderen genoeg energie voor hun lange woestijnreis.

De belangrijkste les die Israël leerde gedurende de 40 jaar dat ze in de woestijn verbleven was, voortdurend op God te vertrouwen voor al hun levensbehoeften.

Wat betekent dat dan voor ons in deze tijd?

Veel mensen zijn juist nu zeer bewust bezig met hun gezondheid. We leven gemiddeld langer dan vorige generaties. Dat is allemaal waar. Toch wijzen verschillende onderzoeken uit, dat veel mensen zich minder goed en gelukkig voelen. Bepaalde ziekten nemen nog steeds toe.



Anijs-cashewkoekjes

recept voor 60 kleine koekjes

Ingrediënten

1 ½ tl anijszaad (gemalen),
¾ kop cashews, ½ tl zout
¼ kop tahini, 1 kop honing
3 kop kamutmeel (of volkoren
speltmeel), 1 kop appelsap

Bereiding

Maal de cashewnoten fijn. Maal
evt het anijszaad fijn. Meng alle
Ingrediënten door elkaar tot een
soepel deeg/beslag.

Lepel met een theelepel hoopjes
beslag op een met bakpapier be-
klede bakplaat. Versier elk koekje
evt. met een stukje cashewnoot
of een rozijn.

Bak in de oven op 180 graden
voor 20 minuten, totdat ze goud-
bruin beginnen te kleuren aan de
randen, en ze makkelijk loslaten
van het bakpapier.

Vandaag de dag leven wij in een rap tempo. Door de druk en snelheid waarin er gepresteerd moet worden, voelen mensen zich opgejaagd en gestrest. Eén rustdag per week op de zevende dag, heeft nog steeds een positieve invloed op onze algehele gezondheid.

In de afgelopen jaren is door de wetenschap bewezen, dat er een nauwe verbinding is tussen het geestelijke en het lichamelijke welzijn. Jarenlang werd er geloofd dat de geest en het lichaam apart van elkaar functioneerden. Nu weten we dat zaken als boosheid, angst, afkeer en wantrouwen een negatief effect hebben op de mens en het lichaam duidelijk kunnen verzwakken.

Het tegenovergestelde is ook bewezen; dat positieve gevoelens als liefde, geluk, geloof en vertrouwen een positief effect hebben op het lichaam. Het versterkt het immuunsysteem waardoor het lichaam beter beschermd wordt tegen ziekten.

Negatieve gevoelens zoals bitterheid en haat, zullen negatieve gedachten en gevoelens voeden en die kunnen ons ziek maken. Positieve gedachten en gevoelens, kunnen in een belangrijke mate bijdragen aan een goede gezondheid.

Het mag duidelijk zijn dat de keuzes die wij maken voor onze leefwijze het lichaam kunnen verzwakken of versterken, zowel lichamelijk als geestelijk. God heeft vanaf het begin de mens een plantaardig dieet gegeven, omdat Hij ons het beste van het beste wil geven.

Wij mogen elke dag de keuze maken. Het is aan ons om bewust met onze levensstijl bezig zijn. U zult verbaasd zijn over de resultaten in uw gezondheid wanneer u veranderingen aanbrengt in uw dieet. U zult gegarandeerd meer energie hebben en u zowel geestelijk als lichamelijk sterker en beter voelen.

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

