

Citaat van de maand

Iemand die het te druk heeft om voor zijn gezondheid te zorgen is als een monteur die het te druk heeft om voor zijn gereedschap te zorgen.

- Spaans spreekwoord -

Godsdienst zorgt voor betere gezondheid

Nieuw onderzoek heeft aangetoond dat godsdienst en spiritualiteit elk een verschillende invloed hebben op gezondheid die elkaar aanvullen. Godsdienst helpt om het gedrag en gezonde gewoontes te reguleren, terwijl spiritualiteit uw emoties, uw gevoelens, reguleert.

Godsdienstige banden worden in verband gebracht met gezondere gewoontes, zoals een kleiner aantal rokers en het verminderd gebruik van alcohol. Spiritualiteit, met inbegrip van meditatie en persoonlijk gebed, helpt om de emoties te reguleren, wat een positief effect heeft op het lichaam, bijvoorbeeld op de bloeddruk.

Proeverij gezond eten

Lekker eten zonder vlees, suiker en zuivel, kan dat? Kom het proeven op onze gratis proeverij, donderdag 11 februari om 19.30 in het voormalige ULO-gebouw in Gorinchem (Zusterstraat 31). Aanmelden via de 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.

Beweging: essentieel voor een goede gezondheid

Uw lichaam is gemaakt voor beweging en als het die beweging niet krijgt zal het gaan verstijven!

Als iemand zijn been heeft gebroken moet hij gedurende 6 tot 8 weken in het gips, zodat de botten weer goed aan elkaar kunnen groeien. Wanneer het gips wordt verwijderd ziet het been dat was gebroken er dunner, bleker, zwakker en stijver uit dan het andere been dat normaal werd gebruikt. De gewrichten van het been dat in het gips zat zullen niet zo soepel bewegen als het goede been en het kan zelfs een poosje pijnlijk zijn om ze te bewegen. Alleen beweging kan het been weer terug brengen in de oude staat. Dit is een goed voorbeeld van wat er met ons hele lichaam gebeurt wanneer we niet voldoende bewegen.



Sommige mensen hebben een baan waarbij zij veel zitten of staan. Ook al zijn ze aan het einde van de dag moe in hun hoofd van het concentreren, toch hebben ze dan beweging nodig voor de rest van hun lichaam. Om beweging een onderdeel te maken van uw dagelijkse routine kunt u te voet of met de fiets naar uw werk gaan, of u kunt uw auto een kilometer verder van uw werk vandaan parkeren. Probeer ook vaker de trap te gebruiken in plaats van de lift te nemen. Misschien is het gemakkelijker voor u als u een partner vindt met wie u samen kunt gaan sporten. Begin met kleine stappen en bouw het langzaam op.

Een van de belangrijkste voordelen van beweging is dat het de goede



Recept

Pesto

Ingrediënten:

2 handen basilicum
1 eetlepel pijnboompitten
1 geperst teentje knoflook
150 ml. olijfolie koudgeperst
cayennepeper en zout naar
smaak

Bereiding:

Basilicum wassen, droogdeppen, dikke steeltjes verwijderen. Hak de blaadjes fijn en vermeng alle ingrediënten met elkaar. Lekker bij spaghetti waarover gomasio gestrooid is (geroosterde sesam met gistvlokken en zout; te koop in de natuurwinkel).

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

doorstroming van het bloed bevordert en dat het helpt het bloed te zuiveren. Wanneer er onvoldoende zuurstof in het lichaam is, stroomt het bloed langzamer en worden de afvalstoffen – gifstoffen die uitgescheiden moeten worden – vastgehouden in het lichaam en het bloed wordt daardoor verontreinigd. Een goede gezondheid hangt af van een goede circulatie van het bloed.

Lichaamsbeweging is ook een uitstekende manier om te ontspannen, niet alleen voor het lichaam maar ook voor de geest. Het zorgt voor verlichting van onze vermoeide hersenen en helpt ons helderder te denken en ons opgewekter te voelen. Heel het lichaam krijgt een betere weerstand tegen ziekte.

Beweging kan hartziekten en overgewicht voorkomen en behandelen. Het kan ervoor zorgen dat de bloeddruk en ook het cholesterolgehalte dalen. Er is aangetoond dat beweging het gevoel van eigenwaarde verhoogt en angstgevoelens vermindert, depressie verlicht en helpt in het beheersen van stress.

Het is niet verstandig om vlak na het eten van een grote maaltijd te energiek te gaan sporten. Het bloed is dan nodig in de maag om het voedsel te verteren en is dus niet zo beschikbaar voor intensieve beweging. Net zoals al onze andere dagelijkse activiteiten moet beweging met zorg, aandacht en gezond verstand worden gedaan.

Neem vanaf nu enkele stappen naar een meer actieve leefwijze.

Kruiden

Basilicum



Basilicum is een geurig, éénjarig kruid uit de muntfamilie. De plant kan een hoogte van 50 cm bereiken en draagt piepkleine witte of paarse bloemetjes. De bladeren - soms groen, soms paarsachtig - kunnen zowel gladde als gekartelde randen hebben en geven hun karakteristieke geur af als ze worden beschadigd.

Therapeutische werking

Acne, insectenbeten, kiespijn, parasietinfecties, winderigheid, wonden. Volksgebruik: indigestie, jeuk, keelpijn, kneuzingen, koude rillingen, krampen, misselijkheid, pijn, reuma, ringworm, slangenbeet, verkoudheid, wratten, zwelling.

Dosering

Als u op een natuurlijke manier de insecten van het lijf wilt houden, wrijf dan enkele fijngesneden bladeren over de huid. Om een wrat weg te werken, bedekt u deze dagelijks met (gekneusde) bladeren en dekt u het geheel af met een bandage.

Giet kokend water op de bladeren en adem de stoom in bij neusverkoudheid. U kunt ook 1 tot 2 theelepels van het gedroogde kruid in een kopje water dompelen om thee van te maken. Ook werkzaam bij reisziekte, misselijkheid, verkoudheid en flauwtes.