

## Citaat van de maand

*Maar gij zult de Here, uw God, dienen; dan zal Hij uw brood en uw water zegenen en Ik zal ziekte uit uw midden verwijderen.*

De Bijbel - Exodus 23: 25

## Zwarte bonen kunnen bloeddruk verlagen

Volgens een onderzoek dat werd uitgevoerd door wetenschappers in Mexico bevatten zwarte bonen eiwitten die werken als anti-oxydanten die de bloeddruk kunnen verlagen en giftige metalen uit het lichaam kunnen verwijderen.

Bonen vormen de basis van veel diëten in heel de wereld. Bovendien zijn bonen één van de goedkoopste voedingsstoffen in verhouding van gewicht tot voedingswaarde.

Bron: NaturalNews, 24 juli 2014

## Nieuwe proeverijen

Over onze afgelopen serie proeverijen waren veel bezoekers enthousiast. Zelf hebben we het ook heel positief ervaren. Daarom hebben we vier nieuwe avonden gepland. De eerste is op donderdag 17 maart, met als thema 'Een dagje zonder brood'. Om 19.30u in het voormalige ULO-gebouw in Gorinchem (Zusterstraat 31). Aanmelden en meer informatie over data en thema's op onze website: [gezonderleven-gorinchem.nl](http://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.

## Wat doet water in ons lichaam?

**Water is heel belangrijk voor deze wereld. Ongeveer driekwart van de aarde bestaat uit water. Ons lichaam bestaat voor ongeveer 60 % uit water. Elk systeem in uw lichaam is van water afhankelijk.**

Water spoelt bijvoorbeeld giften uit uw organen weg en brengt voedingsstoffen naar uw cellen. Bovendien zorgt het voor een vochtige omgeving voor weefsels in het oor, de neus en de keel.

Uw bloed gaat naar alle delen van uw lichaam om daar voedingsstoffen te brengen en ook giften afvalstoffen op te halen die het naar de nieren brengt. Als er genoeg water is kunnen de nieren het bloed gemakkelijker aanvullen. Als dat niet zo is moeten ze het filteren en opnieuw gebruiken. Wij zouden iedere dag 6 tot 8 grote glazen schoon water moeten drinken. Drink er een paar zodra u uit bed komt zodat uw maag en uw spijsverteringskanaal schoon wordt gespoeld.

Een goede manier om in de gaten te houden hoe het met de watertoevoer van binnen is gesteld, is te letten op de kleur van uw urine. Hoe meer kleur hoe meer u zou moeten drinken. Als het bijna helder is dan weet u dat er genoeg water is om de afvalproducten weg te spoelen. Als u moeite hebt met uw stoelgang (verstopping) kan dat vaak worden verlicht door het drinken van een goede hoeveelheid warm water.

U kunt zich wel voorstellen dat er meer afval door het lichaam moet wor-





### Recept

## Chili speciaal

#### Ingrediënten:

2 tl cocosolie  
1 teentje knoflook, uitgeperst  
1 grote ui, fijngehakt  
1 wortel, fijngehakt  
250 gr tofu, verkruimeld  
700 gr kidneybonen  
1 blik tomaten uitgelekt  
½ dl tomatenketchup of saus  
150 gr maiskorrels  
3 tl paprikapoeder, 1 tl komijn  
¾ tl chilipoeder, ½ tl zout  
Evt. 4 eetlepels maismeel

#### Bereiding:

Doe de cocosolie, knoflook, ui, wortel in een braadpan en laat 2 minuten zachtjes fruiten. Voeg de verkruimelde tofu toe en laat even mee fruiten. Roer bonen, tomaten, tomatenketchup of tomatensaus en maiskorrels door het tofumengsel, voeg de specerijen en eventueel maismeel toe en laat alles 30 minuten tot 1 uur zachtjes koken in de afgedekte braadpan. Een langere kooktijd geeft meer smaak.

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

den verwijderd als u ziek bent. Het is dus belangrijk om dan meer water te drinken zodat u sneller kunt herstellen. Het is beter om water op lichaamstemperatuur te drinken, zodat uw lichaam zich niet hoeft in te spannen om het op een bruikbare temperatuur te brengen. En denk eraan dat het water moet zijn, niet een andere vloeistof, anders moet het lichaam het eerst verwerken voordat het gebruikt kan worden.

U kunt beter niet drinken binnen 20 minuten voordat u gaat eten, omdat anders het water het maagzuur, wat het voedsel in de maag moet vertereen, zal verdunnen. Om deze reden is het beter om niet tijdens de maaltijd te drinken. Het kan ervoor zorgen dat het voedsel langer in de maag blijft en begint te gisten waardoor er gasvorming ontstaat.

En laten we de buitenkant niet vergeten! Onze huid is ook een heel belangrijk orgaan dat afvalstoffen uitscheidt. Regelmatig douchen of een bad nemen reinigt de huid van bacteriën en verontreiniging en het helpt alle organen in ons lichaam om hun werk te doen.

Kunt u teveel water drinken? Ja, dat kan. Als u heel veel water tegelijk drinkt en dan flink gaat sporten, zal het natrium (zout) gehalte in uw lichaam dalen en dat kan schade veroorzaken. Maar gezonde nieren kunnen 15 liter water per dag aan, als het niet allemaal tegelijk wordt gedronken. Dus u kunt heel wat drinken!

### Gebruik een ruime hoeveelheid water om afvalstoffen af te scheiden en ziekte te voorkomen

#### Kruiden

### Tijm (thymus vulgaris)



Dit kruidachtig overblijvend half-heestertje met zijn talrijke dunne stengeltjes en wit paarse bloemen komt van origine uit het zuidelijke deel van het Middellandse Zeegebied.

#### Therapeutisch gebruik

Ademhalingsstoornissen, bronchitis, hoesten, kinkhoest, slijmvliesontsteking.

#### Eigenschappen

Tijm wordt sinds jaar en dag toegediend als werkzaam middel om de ademhaling te vergemakkelijken en de wetenschap heeft dit traditionele gebruik bevestigd. Tymol, carvacrol, andere werkzame bestanddelen van de etherische olie en flavonoïden werken goed bij het oplossen van slijm, het onderdrukken van hoest, het verminderen van bronchiale spasmen en het stimuleren van de ademhaling.

De olie van het kruid brengt ook de maag tot rust en doodt ziektekiemen en schimmels.

#### Dosering

Neem een paar keer per dag 1 theelepel tijmsiroop, driemaal daags 1/2 tot 1 theelepel tinctuur, dagelijks 1/2 tot 1 theelepel van een vloeibaar extract, of tot driemaal daags 1 theelepel van het gedroogde kruid in een kop heet water.