

Citaat van de maand

Het licht is aangenaam, en het doet de ogen goed de zon te zien.

De Bijbel - Prediker 11: 7

Bessensap tegen urineweginfectie

Een Fins onderzoek volgde 150 vrouwen die een urineweginfectie (UWI) hadden, maar geen antibiotica gebruikten. Ze ontdekten dat de UWI duidelijk minder vaak terugkwam bij vrouwen die 6 maanden lang een glas cranberry-vossenbessensap kregen dan bij vrouwen die een placebo kregen.

Uit een ander onderzoek gepubliceerd in de American Journal of Clinical Nutrition, bleek dat de kans dat een UWI terugkeerde bij het 1 à 3 maal per week drinken van bessensap, met name frambozen-, cranberry-, aardbeien- en aalbessensap, kleiner was dan bij het minder dan één maal per week drinken van bessensap.

Nieuwe proeverijen

Onze volgende twee proeverijen met voedingsdeskundige Anja den Ouden gaan over zout (donderdag 12 mei) en over het nut van biologisch eten en zogenaamde superfoods (donderdag 9 juni). De avonden beginnen om 19.30u in het voormalige ULO-gebouw in Gorinchem (Zusterstraat 31). Aanmelden en meer informatie 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.

Hoe gezond is de zon?

De zon is een gigantische bol vol kracht en energie. Hij geeft ons licht en warmte en die zijn allebei heel belangrijk voor ons. Want als wij dat niet zouden hebben, zouden we niet erg gezond zijn – meer nog, we zouden er niet eens zijn!



De zon zorgt ervoor dat al het plantaardige en dierlijke leven kan bestaan en groeien. Sommigen ontvangen het rechtstreeks van de zon en anderen indirect.

De zon zorgt ervoor dat planten ons voedsel worden. Planten nemen koolstofdioxide en zuurstof uit de lucht op en wanneer de zon op hen schijnt begint een proces wat fotosynthese wordt genoemd. Dat brengt chlorofyl voort, de stof die de bladeren groen maakt. Dit is een wonderbaarlijk mechanisme dat de mens, met al zijn grote laboratoria en kostbare instrumenten nog nooit na heeft kunnen bootsen en zelfs nog niet helemaal heeft kunnen doorgronden.

Zonlicht doodt veel ziektekiemen. Maar, nog belangrijker, de zonnestralen werken ook op onze huid. Door het zonlicht wordt vitamine D, een van de vitaminen die het lichaam nodig heeft, aangemaakt. Het zou goed zijn om minstens 20 minuten per dag een deel van de huid bloot te stellen aan zonlicht.

Door direct zonlicht op onze huid, of door het eten van voedsel dat in de zon is gerijpt, helpt de zon ons om ons bloed zuiver en schoon te houden. Het versterkt ook het immuunsysteem van het lichaam. Ziekten ondervinden veel hulp door te ontspannen in een gematigde hoeveelheid zonlicht.



Recept

Groene smoothie

Ingrediënten:

- 2 kopjes ananassap
- 1 klein bosje peterselie
- 2 tot 3 handen vol verse bladspinazie
- 1 tot 2 eetlepels lijnzaadolie

Bereiding:

Doe alles in de blender en blend tot een egale massa. Het beste te gebruiken voor de maaltijd.

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

Er bestaat natuurlijk altijd het gevaar van teveel blootstelling aan de felheid van zonnestralen, vooral midden op de dag in de zomer. Deze schadelijke stralen kunnen huidkanker veroorzaken. Neem dus de nodige voorzorgsmaatregelen en reguleer het blootstellen aan de zon met matigheid en gezond verstand.

De zon kan ook helpen bij het verlichten van pijnlijke gewrichten en bij bepaalde symptomen van PMS (premenstruatie syndroom). Het kan voor verhoogde opname van calcium zorgen en de bloeddruk verlagen. Het kan ook genezing van bepaalde huidirritaties bevorderen en een algemeen gevoel van welzijn brengen.

Ga naar buiten in de zon en maak er een gezonde en stralende dag van!

Het geheim van groene groenten

Heel veel mensen erkennen de krachtige werking van groene groenten waardoor mensen langer en gezonder leven. Wetenschappelijke onderzoekers en voedselkundigen benadrukken de kracht van chlorofyl in de behandeling van verschillende ziekten zoals: diabetes, maagzweren, open wonden, huidziekten en zelfs kanker. De groene groenten met de beste geneeskrachtige werking zijn: Broccoli, spinazie, groene thee en kool.



Broccoli – dit is een van de groene groenten die u niet kunt missen. Een studie van de Johns Hopkins universiteit (VS) heeft aangetoond dat deze groente een preventieve werking heeft voor kanker. Broccoli helpt ook om aangeboren afwijkingen te voorkomen, het immuun systeem te verbeteren en botten te versterken. Het is een uitstekende bron van vitamine A, B6, C, E en K en ook van ijzer, calcium, kalium en mangaan.

Spinazie – nog een groene groente die is uitgerust met kracht om te genezen is een bladgroente die rijk is in vezel, folic zuren en vitamine A en C. Het biedt een goede oplossing voor constipatie vanwege de rijke hoeveelheid vezels. Deze bladgroente is ook gunstig voor de ogen en het spijsverteringskanaal. Spinazie is krachtig genoeg om verschillende ziekten te voorkomen die te maken hebben met het hart en kanker.

Kool – van alle soorten groene kool is bekend dat ze rijk zijn aan vitamine K en C. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat een dieet dat rijk is aan kool het risico op kanker in de blaas, longen, darmen, borst en eileiders vermindert. Het kan gebruikt worden om allergieën, constipatie, verkoudheid, hoesten, artritis, spataderen en maagzweren te behandelen.

Groene thee – welbekend als een antioxidant. Groene thee kan ontstekingsremmend werken, de spijsvertering bevorderen, het immuunsysteem versterken en cellen beschermen. Het is bewezen dat het helpt bij reumatische artritis en het risico op hartziekten en huidkanker vermindert.