

Citaat van de maand

'Door matigheid toe te passen op het gebied van eten, drinken, kleding, werk en in alles, kunnen wij voor onszelf doen wat geen enkele arts voor ons kan doen.'

- E.G. White -

Het risico van ijzersupplementen

Als we niet genoeg ijzer opnemen, lopen we het risico dat we bloedarmoede krijgen. Maar als we er teveel van nemen, verhogen we het risico op kanker, hartziekten en ontstekingen. Omdat het menselijke lichaam geen mechanisme heeft om zich te ontdoen van overdadig ijzer zou het beter zijn om supplementen te gebruiken op plantaardige basis, want daarover heeft het lichaam nog enige controle.

Bron: Nutritionfacts.org

Kookworkshops

In het najaar zullen we een aantal kookworkshops organiseren. Wilt u zelf aan de slag met gezonde gerechten, en met behulp van ervaren koks op een praktische manier leren hoe u zelf lekkere en gezonde recepten kunt maken? Dan zijn deze kookworkshops iets voor u. Meer informatie zal binnenkort op onze website verschijnen: www.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.

Ook het goede kan te veel zijn

Matigheid houdt in dat we verstandig en oplettend moeten zijn op ieder gebied van het leven. Het gaat erom dat we schadelijke dingen vermijden, maar ook niet overdrijven met de goede dingen. De andere 'dokters' (zie hierboven) hebben ons goede dingen te bieden, maar we kunnen van hen ook te veel van het goede krijgen!

Het is belangrijk dat u een uitgebalanceerd dieet volgt. Dat wil zeggen dat we niet te veel en ook niet te weinig van het goede voedsel eten en dat we op de juiste tijdstippen eten. Eet niet te snel en eet niet heel de dag door. Kauw goed op uw voedsel en zorg dat het speeksel in kan werken op de spijs. Denk eraan dat uw maag geen tanden heeft – de spijsvertering begint in de mond. Het is niet verstandig om bij dezelfde maaltijd groenten en fruit te gebruiken.

Matigheid is ook belangrijk bij het drinken. Thee, koffie, energiedrankjes en alcohol zouden we niet moeten drinken. De meesten daarvan bevatten cafeïne en hoewel het energie geeft voor een korte tijd, wordt het lichaam na de stimulatie toch moe en de geest kan gedeprimeerd raken.

U hebt ook evenwicht nodig bij beweging. Als u uw lichaam teveel belast zal het uitgeput raken en als u te weinig beweging krijgt zal het achteruitgaan!

Rust hoort ook bij matigheid. Slapen en sporten zijn in feite bijna tegen-





Recept

Guacamole

Ingrediënten:

2 grote rijpe avocado's
3-4 el citroensap
1 middelgrote tomaat in stukjes
3 el gehakte rode of groene ui
3 el gehakte koriander of peterselie (optioneel)
2 teentjes knoflook, geperst
2-3 tl uipoeder
1/2 tl zeezout
cayennepeper naar smaak

Bereiding:

Prak de avocado fijn met een vork en meng alle ingrediënten. Koel. Serveer als dip, dressing of in pitabroodjes.

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

polen. Als u het ene doet is het erg moeilijk om het andere te doen, dus hebben we evenwicht nodig van allebei.

Zelfs uw kleding zou in evenwicht moeten zijn. Het zou goed moeten passen. Het zou niet te strak om enig lichaamsdeel moeten zitten om de bloeddorstrooming of de spijsvertering niet te belemmeren. In koude klimaten zouden alle delen van uw lichaam bedekt moeten zijn, inclusief uw armen, benen en hoofd, om uw hele lichaam warm te houden. Het is belangrijk dat de kleding zowel schoon als fatsoenlijk is. Wat u aan de buitenkant draagt geeft vaak een redelijk goede indruk van hoe u aan de binnenkant bent.

Zelfs uw vrije tijd moet in balans zijn. Sommige mensen worden zo meegesleept in hun hobby, ongeacht wat het is, dat het hun begint te schaden

Ieders lichaam en werk is enigszins verschillend en daarom is het evenwicht en de manier waarop we met onze lichamen omgaan ook enigszins verschillend. Het lichaam weet het en het zal signalen geven dat het genoeg is voordat we te ver gaan. Sommige ziekten zullen zich niet direct openbaren, maar zij kunnen zich van binnen ophopen en tevoorschijn komen als het bijna niet meer te herstellen is. Het menselijke lichaam kan het slechts een bepaalde tijd volhouden en dan begint het na voortdurend misbruik in te storten.

Houd in ieder opzicht uw leven in balans!

Avocado

Hoewel de avocado vaak voor een groente wordt aangezien, is het eigenlijk een vrucht – het voortplantingsdeel van een plant. De rijke romige smaak en zachte structuur maken de avocado perfect voor gebruik in salades en op broodjes.



Avocado's zijn een rijke bron van vitaminen C, E, en B6, kalium luteïne en voedingsvezel. Avocado's zijn ook rijk aan twee flavonoïden; béta-sitosterol, een belangrijke fytochemische stof die in verband wordt gebracht met een lager cholesterolgehalte. Het helpt de opname van cholesterol via de darmen te voorkomen; en glutathion, een anti-oxidant die mogelijk bescherming biedt tegen verschillende soorten kanker.

De vitaminen C en E zijn antioxidanten die helpen de schade van vrije radicalen voorkomen. Vitamine B6 is belangrijk voor het goed functioneren van het zenuwstelsel en helpt staar en netvliesdegeneratie voorkomen. Kalium houdt de bloeddruk op peil en zorgt voor een regelmatige hartslag en een gezond zenuwstelsel.

Avocado's zijn rijk aan calorieën, met 85% afkomstig van onverzadigd vet. Dit is hetzelfde vet dat ook in olijfolie zit en dat goed is voor het hart, en bevatten meer oplosbare vezels dan het meeste andere fruit.