

## Citaat van de maand

*'Frisse lucht is het van God voor de longen gereed gemaakte voedsel. Heet het welkom en leer het waarden als een kostbaar geschenk van de hemel.'*

- E.G. White -

## Bescherming tegen longkanker

Een onderzoek dat werd gepubliceerd in de 'Journal of the National Cancer Institute' constateerde een significante correlatie tussen hoge inname van flavonoïden uit voedsel en een verminderd risico op longkanker. Flavonoïden die de beste bescherming bieden komen onder andere voor in uien en ook in appels en grapefruits.

## Kookworkshops

Na onze proeverijen over gezonder eten - waarbij u vooral heeft kunnen luisteren en proeven - kunt u nu zelf aan de slag in onze nieuwe serie kookworkshops.

Zondagmiddag 16 oktober houden we de eerste, in het gebouw van het Leger des Heils aan de Nicolaas Pieckstraat in Gorinchem. Dan gaan we met elkaar een warme maaltijd klaarmaken en gezamenlijk opeten.

Aanvang: 14.30u. Kosten: € 5,-. I.v.m. inkopen graag vooraf aanmelden (uiterlijk 12 oktober). Meer informatie via onze website: [www.gezonderleven-gorinchem.nl](http://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.

## Wat doet lucht in ons lichaam?

**U kunt zes weken leven zonder voedsel, drie tot vijf dagen zonder water, maar slechts vier tot vijf minuten zonder lucht. We hebben een voortdurende toevoer van zuivere lucht nodig.**

Frisse lucht reinigt het bloed, verfrist het lichaam en draagt ertoe bij dat het lichaam gezond en sterk wordt. De hierdoor ontvangen kracht werkt ook op het verstand, het geeft helderheid en tot op zekere hoogte ook kalmte en opgewektheid. Frisse lucht geeft een gezonde eetlust, bevordert de spijsvertering en zorgt voor een vaste, rustige slaap.

De allereerste behoefte van een baby na de geboorte is lucht inademen. Lucht is "leven" voor de baby en het blijft een levenlang volstrekt noodzakelijk. Kinderen zouden indien mogelijk iedere dag buiten in de frisse lucht moeten spelen. Dit zal hen vrolijker, gezonder en gelukkiger maken.

Uw huis zou schoon gehouden moeten worden, maar ook goed geventileerd moeten zijn met frisse lucht. Doe de gordijnen en jaloezieën open om zonlicht en frisse lucht binnen te laten komen. Als het kan slaap dan 's nachts ook met de ramen open.

Heeft u er ooit aan gedacht dat wij op de bodem van een oceaan van





### Recept

## Knoflooktomaten

#### Ingrediënten:

4 vleestomaten  
4 teentjes knoflook  
Olijfolie  
Zeezout  
Verse peper

#### Bereiding:

Verwarm de oven op 160 graden. Vet een ovenschaal of cakeblik in. Was de tomaten en maak boven in de tomaten een diepe inkeping (een plus-teken). Stop in de inkeping een teentje knoflook. Naar smaak zeezout en zwarte peper toevoegen. Vet de tomaten in met olijfolie. Zet de tomaten in de ovenschaal of cakeblik. Laat dit 20 minuten garen in de oven.

Dit is een heerlijk bijgerecht wat u het hele jaar kunt eten!

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](mailto:info@gezonderleven-gorinchem.nl)

Rianne Belder  
De Wiel 14, 3361 TB Sliedrecht  
06 - 422 377 40

#### Meer informatie:

[www.gezonderleven-gorinchem.nl](http://www.gezonderleven-gorinchem.nl)

lucht wonen die de aarde omgeeft? Maar niet al deze lucht is goede lucht. Verschillende soorten lucht kunnen onze geest en ons lichaam energie geven en ons ontspannen, of juist gevoelens van onrust of depressie veroorzaken.

De lucht bevat positief en negatief geladen moleculen genaamd ionen. Lucht met overvloedig veel negatieve ionen is verfrissend. Deze lucht vinden we in het bos, bij een rivier of een meer, bij een waterval, aan het strand, of na een onweersbui.

Aan de andere kant bevindt lucht met hoofdzakelijk positieve ionen zich in het stadscentrum, bij vliegvelden, slecht geventileerde kamers en overvolle snelwegen. Deze lucht wordt in verband gebracht met hoofdpijnen, onrustigheid, slapeloosheid en depressie.

Het is belangrijk dat beweging en frisse lucht samengaan, omdat goede actieve beweging de behoefte aan frisse lucht vergroot en we automatisch dieper ademen.

Neem de tijd om een wandeling te maken in de natuur en haal eens diep adem. Dat zal niet alleen uw longen vullen maar ook uw dag opbeuren.

**Veel frisse lucht houdt uw lichaam schoon en gezond!**

## Knoflook

**Knoflook, wie kent dat nou niet? Een krachtige plant die veel lijkt op de ui. Net als de ui en bieslook is het een bolgewas. In de winter slaat het zijn energie in de bol op, zodat het in de zomer een voorsprong heeft en snel kan groeien en bloeien.**



Knoflook wordt al eeuwen gebruikt als voedsel en als medicijn. Het wordt gebruikt voor de behandeling van verkoudheid en keelpijn, voor onderbreking van de vicieuze cirkel bij reumatische klachten en voor bestrijding van virussen en andere infectieveroorzakende indringers. In Rusland wordt knoflook de 'penicilline voor de armen' genoemd.

Aan knoflook worden verschillende gezondheidsbevorderende eigenschappen toegeschreven. Het heeft een cholesterolverlagende en bloeddrukverlagende werking. Hiervoor zou u minstens 1 teentje per dag moeten eten en maximaal 5.

Knoflook helpt ook heel goed bij voetschimmel. Hiervoor kunt u een paar teentjes kneuzen in een teil, warm water en een beetje alcohol toevoegen en uw voeten hierin baden.