

Citaat van de maand

Vroeg naar bed en vroeg opstaan maakt de mens gezond, rijk en verstandig.

- Benjamin Franklin -

Slechter slapen door smartphone

Het licht van smartphones en tablets kan zorgen voor minder slaaphormoon bij kinderen. Nieuw onderzoek biedt een onweerstaanbare reden voor ouders om smartphones, tablets en laptops 's nachts te verbieden in de slaapkamer van hun kinderen. Het licht van deze apparaten kan het niveau van melatonine, een hormoon dat slaap opwekt, verminderen.

De onderzoekers ontdekten dat het effect het duidelijkst was bij kinderen aan het begin van de pubertijd, waarbij het niveau van melatonine in sommige gevallen tot 37% werd verlaagd.

Kookworkshop

Op zondag 29 januari houden we weer een kookworkshop. We zullen dan een gezonde en lekkere warme maaltijd bereiden en die vervolgens gezamenlijk opeten. Locatie: gebouw van het Leger des Heils, Nicolaas Pieckstraat 45 in Gorinchem. Aanvang: 14.30u, kosten: €5,-. Meer informatie en aanmelden via onze website: 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.

Krijgt u genoeg rust?

Heeft u het wel eens zo druk dat u aan het einde van de dag instort van vermoeidheid? Wij kennen allemaal wel iemand die steeds maar doorgaat en zichzelf niet de noodzakelijke rust gunt om lichaam en geest uit te laten rusten en op te frissen. Rust is een van de meest onderschatte aspecten van gezondheid.

Wanneer we over rust spreken is slaap het eerste waar we aan denken. U zou ervoor moeten zorgen dat u 's nachts 8 tot 9 uur slaap krijgt.

Op tijd naar bed gaan en vroeg opstaan helpt ons om de dag minder gehaast te beginnen. 1 uur slaap voor middernacht is beter dan 2 uur daarna. Het duurt niet lang om aan een vaste regelmaat te wennen.

Om beter te slapen is het belangrijk om 's avonds een lichte maaltijd te eten, niet later dan 19.00 uur, zodat uw maag klaar is om te rusten als u naar bed gaat.

Voldoende lichaamsbeweging zal ervoor zorgen dat uw lichaam aan rust toe is wanneer u wilt gaan slapen. Als u zich overdag blootstelt aan zonlicht zult u zich meer ontspannen voelen 's avonds en gemakkelijker gaan slapen. Een goed evenwicht tussen mentale en fysieke





Recept

Spies met tofu en korianderpesto

Ingrediënten:

1 blok tofu naturel (325g) uitgelekt,
2 cm verse gember, 8 el olie,
4 el sojasaus, cayennepeper,
1 bakje verse koriander (15g),
2 el pijnboompitten (geroosterd)

Bereiding:

Snijd een blok tofu in 20 blokjes. Pers de verse gember uit in de knoflookpers en roer om met 2 eetlepels olie en de sojasaus en peper. Marineer de tofu hierin minimaal een uur. Rijg de tofu aan 4 spiesen en rooster ze in de koekenpan of in de oven 8 minuten bruin. Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan. Snijd of knip de korianderblaadjes fijn. Mix 6 el olie met de kleingesneden korianderblaadjes en de geroosterde pijnboompitten tot een grove pasta. Serveer de spiesen met de korianderpesto.

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

inspanning zal ook bijdragen aan een goede nachtrust.

Behalve slaap zijn er ook andere manieren om te rusten zoals: rustig lezen, wandelen, de tijd nemen voor een vriend(in) of voor het gezin. Tuinieren is ook rustgevend, zo krijgt u ontspanning, beweging, frisse lucht, zonlicht en als u een moestuin hebt, bovendien nog goede groenten voor uw voeding.

Bezorgdheid is ook niet goed voor uw gezondheid. Het kan een oorzaak zijn van slapeloosheid, gespannenheid, depressie en futloosheid. Een andere grote vijand is schuldgevoelens. Een schuldig geweten maakt ons rusteloos. Vertrouwen en geborgenheid helpen hierbij.

De juiste rustgewoonten zullen niet alleen bijdragen aan onze kwaliteit van leven maar zullen ook bijdragen aan een langer leven.

Vroeg op en vroeg naar bed, dat is het beste medicijn



Kruiden

Koriander

Koriander is een heel bekend kruid dat veel wordt gebruikt in de keuken. De blaadjes worden toegepast in curry's, salades en sauzen. Maar alle delen van de plant zijn eetbaar.

De gemalen zaden, beter bekend als Ketoembar, worden veel gebruikt in vooral oosterse gerechten.

Koriander is ook te gebruiken ter bevordering van de gezondheid. Het bevat namelijk de volgende eigenschappen:

- Een hoge dosis vitamine K
- Vitamine A, verschillende soorten vitamine B (waaronder foliumzuur), vitmanine C en E
- Rijk aan ijzer en magnesium
- Goed voor de spijsvertering; het helpt de darmen in hun bewegingen, voorkomt gasvormingen en stimuleert de aanmaak van enzymen die ons helpen eten te verteren

Verder zou Koriander goed helpen bij hoofdpijn, angstaanvallen en slapeloosheid en zorgt het voor stabiliteit in de bloedsuikerspiegel.