

## Citaat van de maand

*Vertrouw op de HEERE met heel je hart, en steun op je eigen inzicht niet. Ken Hem in al je wegen, dan zal Hij je paden rechtmaken*

- De Bijbel, Spreuken 3: 5, 6 -

## Frisdrank en fastfood

Een van de redenen waarom frisdrank wordt geassocieerd met obesitas is omdat het vaak wordt gedronken in combinatie met vetrijk fastfood.

De suiker in de frisdrank activeert de alvleesklier om insuline aan te maken, maar insuline geeft het lichaam ook de opdracht om het vet op te slaan. Terwijl de alvleesklier het effect van de frisdrank voelt, komen de hamburger en de friet eraan, en aangezien het lichaam meer insuline heeft aangemaakt dan nodig is voor de maaltijd, slaat het vet op in plaats van het te verbranden.

## Kookworkshop

Op zondag 26 februari 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](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.

## Vertrouwen in God

**De Grote Heelmeester helpt u om uw stress weg te nemen en dat is een grote zegen voor uw lichamelijke, mentale en geestelijke gezondheid!**

U volgt een uitstekend dieet en u hebt een goede, evenwichtige, actieve leefwijze, maar als er andere, persoonlijke kwesties in uw leven zijn, dan kunt u eigenlijk nog slechter af zijn dan mensen met een verkeerde leefwijze. Onze geestelijke 'bagage' kan niet zomaar ergens worden afgegeven en dan worden vergeten.

Wij hebben allemaal zwakke punten die ervoor zorgen dat we vaak tekort schieten, en daarna proberen we de draad weer op te pakken. Soms ontdekken we dat we zover achteruit gaan dat we een nieuw begin nodig hebben, een hele nieuwe start. Wanneer u deze zwakke punten bij uzelf erkent, zult u beseffen dat u iets of iemand nodig hebt om op te steunen om u kracht te geven voor uw problemen en om u te helpen de mislukkingen te overwinnen.

Dat is waar het vertrouwen in God een rol gaat spelen. God biedt u aan om uw bagage van schuld uit het verleden over te nemen en u vanaf nu te helpen. Heel veel mensen hebben een nieuw begin gevonden, zowel lichamelijk, mentaal als geestelijk, toen ze om goddelijke hulp vroegen.





### Recept

## Cranberry compote

#### Ingrediënten:

375 gram verse cranberry's

350 ml water

5 hele kruidnagels

5 pimentkorrels (of 1/4 tl poeder)

3 stokjes kaneel

250 gram kokosbloesemsuiker en 4 el tagatose siroop (o.a. bij Jumbo) of rijststroop (natuurwinkel)

#### Bereiding:

Cranberry's in een pan met water op hoog vuur zetten. Kruiden in een thee-ei of kaasdoek doen en toevoegen aan het water. Laat dit ongeveer 10 minuten koken totdat de cranberry's openbarsten. Roer nu de suiker en de siroop er door en zet het vuur laag. Laat dit 5 minuten doorkoken. Neem de pan van het vuur af en laat het afkoelen. Haal de kruiden er uit. Laat de saus minimaal 8 uur (een nacht) in de koelkast staan voor je het serveert.

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

Dat is eigenlijk ook logisch, want God heeft ons en onze omgeving gemaakt – en dat houdt ook alle 8 natuurlijke dokters in – en dan weet Hij ook wat het beste is voor onze gezondheid en voor ons algemene welzijn. Hij heeft belangstelling voor de persoonlijke gezondheid van ieder mens.

Daarom spreekt de Bijbel over gezondheid, maar ook over verlossing van schuld en hij geeft hoop voor de toekomst. Een bekende tekst zegt: "Geliefde, ik wens dat het u in alles goed gaat en dat u gezond bent, zoals het uw ziel goed gaat." 3 Johannes 2.

Het is ook interessant dat door medische artsen en moderne wetenschappers nu ontdekt wordt dat de gezondheidsbeginselen in de Bijbel enkele van de eenvoudigste en meest relevante voor de mens zijn. De Bijbel was dus zijn tijd ver voorruit.

**Vertrouw op God en ervaar minder stress en zorgen; geniet van een gezonder en tevreden leven. Maak nu een nieuw begin.**

## Cranberry's



**Cranberry's komen van nature voor in Noord-Amerika, maar in Europa worden ze geteeld. U kunt ze zelfs onder de juiste omstandigheden in de tuin planten. Ze houden van vochtige, zure grond. De struik zelf kan kou verdragen,**

**maar de knoppen niet en de bessen hebben de warmte van de zon nodig om te rijpen.**

De kleine, donkerrode bessen worden al honderden jaren in de geneeskunde gebruikt. Ze worden vooral toegepast bij blaasontsteking, maar ook bij bloedstoornissen, leverproblemen, maagklachten en een slechte eetlust. Cranberry's maken urine geurloos.

Tot de fytochemicaliën in cranberry's behoren tannine en anthocyaninen (die het nachtelijk zicht verbeteren). De olie van de zaden bevat omega-3-vetzuren. De bessen zijn ook een goede bron van vitamine C. Zuiver cranberrysap is heel zuur en zo sterk dat het tandglazuur kan aantasten. Drink het pure sap daarom altijd verdund met bijvoorbeeld water of appelsap.