

Citaat van de maand

Ons lichaam wordt opgebouwd uit het voedsel dat we eten. Dat voedsel moet gekozen worden, dat het beste voorziet in de elementen, die nodig zijn voor de opbouw van het lichaam.

E.G. White, Weg tot Gezondheid, blz. 157

Appel, citroensap, peterselie en munt

Hoewel het eten van een appel niet kan voorkomen dat de zwa-velgassen worden opgenomen in onze bloedbaan, kan het een knoflookadem wel verminderen. Dat blijkt uit Amerikaans onderzoek, gepubliceerd in het vaktijdschrift *Journal of Food Science*. Behalve een appel worden ook citroensap, munt, peterselie en spinazie aangera- den om een knoflookgeur mee te verdoezelen.

Vijf krachtige antivirale kruiden

De afgelopen maanden zijn heel veel mensen in Nederland ziek geworden doordat er een griep epidemie heerst. Degenen die het griepvirus hebben opgelopen voelen zich soms wekenlang verzwakt.

Antibiotica kan helpen wanneer we met bacteriën te maken hebben, maar het heeft geen enkel heilzaam effect op virussen. Zelfs onze moderne medische wetenschap moet het aan het immuunsysteem over- laten om de virussen te doden en het lichaam weer tot gezondheid te brengen.



Het lijkt een beetje onprofessioneel en onwetenschappelijk in onze moderne wereld om gewoon een stapje terug te doen en te zeggen dat de geneeskunde verder niets kan doen. Is dit een reden voor bezorgdheid, of zullen we het op een andere manier benaderen?

Denk eraan dat virussen gewoon deel zijn van ons dagelijkse leven. Er leven honderdduizenden van deze verwoestende microben onder ons, van het griep, tot het herpes tot het HIV virus. Maar wij zijn niet helemaal hulpeloos. Er is hulp en die is zo dichtbij als onze eigen tuin of balkon. Hier volgt een lijst van de top vijf kruiden waarvan bekend is dat ze virussen bestrijden:

1. Knoflook – dit is het bekendste ziekte bestrijdende kruid dat bovendien ook nog gezond voedsel is. Knoflook is inderdaad antimicrobieel en het doodt virussen en bacteriën zonder de darmflora te verstoren. Het werkt het beste tegen verkoudheid- en griepvirussen en is effectiever dan penicilline tegen infecties. Het is heel gemakkelijk in te nemen, voeg het gewoon toe aan uw maaltijd. Maar let op, het kan aan kracht verliezen als het boven 55°C verhit wordt. Neem ook niet teveel rauwe knoflook, want dat kan de spijsvertering verstoren.

2. Citroenmelisse – dit gezonde en heerlijke kruid is een goede aanvulling op uw medicinale kruidentuin of kast. Het werkt tegen veel verschillende virale ontstekingen, zoals griep, verkoudheid of gordelroos. Het is de olie in de plant die het de kracht geeft om virussen te bestrijden. Of u het nu gebruikt als een crème, een tinctuur, of als een heerlijke, ziekte bestrijdende thee, citroen melisse is geweldig om bij de hand te hebben. Wees voorzichtig bij zwangerschap.

3. Gember – gewoonlijk wordt dit beschouwd als een geneeskrachtig kruid tegen misselijkheid, maar het bevat ook belangrijke ziekte bestrijdende krachten! Antibacterieel en antiviraal. U kunt het dagelijks gebruiken als een preventief middel, of u kunt het gebruiken als u al ziek bent om uw lichaam te helpen de ziekte sneller te verdrijven. Gember is vaak pikant en niet aan te raden gedurende zwangerschap.



Recept

U kunt uw lichaam helpen om een goede weerstand op te bouwen! Dit is een recept om het immuunsysteem een flinke oppepper te geven. U kunt het drinken als u een verkoudheid of griep voelt opkomen. Gebruik zoveel mogelijk biologische producten.

Ingrediënten:

Sap van 6 citroenen
Alle teentjes van 1 bol knoflook
2 theelepels gemberpoeder
1 eetlepel honing
Snufje cayenne peper
700 ml ananassap (biologisch of zelf gemaakt)

Bereiding:

Mix dit alles goed door elkaar in een keukenmachine of met de staafmixer. Bewaar het koel in een glazen fles. Drink 4 glazen per dag tot alle symptomen weg zijn. Drink daarnaast genoeg water en neem voldoende rust.

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

4. Vlierbes – deze bessen groeien aan grote struiken en bevatten flinke stootkracht tegen wat u mankeert. Ze zijn sterk tegen virussen en nog sterker in het verbeteren van onze immuniteit. Vlierbessen worden meestal verwerkt tot siroop. Maar pas op, de rauwe plant kan giftig zijn als voedsel en kan alleen gekookt gebruikt worden.

5. Oregano – is nog een basisvoedsel uit de keuken dat vol smaak zit en het is bovendien een van de meest werkzame antivirale kruiden. Het is heel gemakkelijk om het te laten groeien in een potje binnen of in de kruidentuin buiten. Het is goed voor onze gezondheid om met oregano te koken en het te eten, maar de meest effectieve manier is om oregano-olie capsules in te nemen. U kunt ook oregano-olie op de huid aanbrengen vermengd met een andere olie zoals kokosolie.

Goede persoonlijke hygiëne is een hoofdzaak voor het afweren van deze ziekten, maar als wij er alles aan doen om ons lichaam te helpen, dan is het opmerkelijk hoe het zal terugvechten om onze gezondheid weer terug te brengen naar de goede oorspronkelijke gezonde toestand.

Bron: www.healthy-holistic-living.com

Zelf knoflook planten

Knoflook is een winterhard gewas. De bollen verdeel je in de "tenen", en die tenen plant je weer uit. Elke teen wordt zo weer een nieuwe bol knoflook. Je kunt ze het beste in het najaar planten, maar eventueel ook nog in het voorjaar. Geef uw knoflookplanten een zonnige standplaats. Deel de bollen in november in teentjes en plant die 15 cm van elkaar en 7,5 cm diep. Bedek de neus met een dunne laag aarde. Geef ze water in droge perioden. Verwijder de bloemen zodra ze verschijnen. Deze kosten namelijk energie die dan verloren gaat voor de bollen.



Oogst knoflook aan het eind van de zomer wanneer de bladeren vergeeld en bijna verdord zijn. Trek de planten met blad en al uit de grond en laat ze in de zon aan de buitenkant opdrogen. De bollen moeten daarna binnen verder opdrogen. Vlecht de knoflook met de bladeren tot strengen aaneen die u in een koele, droge ruimte ophangt.

Het planten van knoflook tussen andere planten kan helpen ziekten en ongedierte op een afstand te houden. Vooral rozen kunnen profiteren van de nabijheid van knoflook: ze zouden er zoeter door geuren, en het zou hun weerstand verhogen tegen ziekten en bladluis.