

Citaat van de maand

De harmonieuze werking van alle elementen; hersenen, beenderen en spieren zijn noodzakelijk voor de volledige en gezonde ontwikkeling van heel het menselijke organisme.

- E.G. White

Muziek ondersteunt bij behandeling kanker

Muziek kan een positieve invloed hebben als ondersteuning bij de behandeling van kanker.

Nieuw onderzoek toont aan dat kankerpatiënten betere mentale en fysieke resultaten hebben door therapie met muziek.

De Bibliotheek van Cochrane heeft een systematisch overzicht gepubliceerd dat laat zien dat er aantoonbaar bewijs is dat symptomen zoals pijn, vermoeidheid en bezorgdheid minder worden door behandeling met muziek.

Over het algemeen verbetert het de kwaliteit van leven van de kankerpatiënten en volgens de onderzoekers kan het daarom een waardevolle aanvulling zijn op de medische behandeling.

MaxHealth, 18 augustus, 2016

Waarom is kruidenthee de gezondste thee?

Thee is een aftreksel gemaakt van de bladeren en knopjes van de theeplant: *camellia sinensis*. Alle theevariëteiten zijn gemaakt van deze plant. Het verschil tussen soorten thee zit in het moment van plukken en de behandeling van de bladeren.



Bij het trekken van theeblaadjes in heet water komen vooral geur- en smaakstoffen vrij, waaronder cafeïne, een stof die effect heeft op het menselijk functioneren door de mild stimulerende werking. De cafeïne in thee wordt vaak theïne genoemd. Veel mensen voelen zich alerter na het gebruik ervan.

Een kop thee bevat gemiddeld 30 milligram cafeïne; een kop koffie gemiddeld 75 milligram cafeïne. Theïne en cafeïne worden vaak als twee verschillende stoffen gezien, maar dit zijn ze niet. Er is geen verschil tussen theïne en cafeïne. Het nemen van te veel cafeïne kan nadelige effecten hebben, zoals rusteloosheid, angstgevoelens, slaapproblemen of hoofdpijn.

Soorten thee:

- Zwarte thee: de theeblaadjes zijn gefermenteerd of gegist
- Groene thee: de thee is gemaakt van ongefermenteerde theeblaadjes
- Vruchtenthee of Earl grey: zwarte thee waaraan smaakjes zijn toegevoegd
- Kruidenthee: dit is officieel geen thee, want het is niet gemaakt van de theeplant. Kruidenthee is een aftreksel van gedroogde planten, kruiden en/of specerijen, zoals kamille, rozenbottel, pepermint, rooibos en zoethout.

In kruidenthee zit geen theïne. Elke kruidenthee heeft een eigen smaak en werking op de gezondheid. Hier volgen een paar voorbeelden:

ROOIBOS

Smaak: neutraal met een aangenaam aroma, wordt nooit bitter. Bevat flavonoiden, quercetine, rutine, isoquercitrine en luteoline, vitamine C en de mineralen kalium, natrium, magnesium, calcium, koper, zink, fluoride, mangaan en ijzer. Het ontgift het lichaam. Schadelijke effecten van röntgenstraling en radioactieve



Kokoskoekjes

Ingrediënten:

- 180 gram kokosrasp
- 2 eetlepels kokosolie gesmolten
- 50 ml ahornsiroop
- 50 gram amandelmeel
- 2 scharreleieren
- 2 theelepels vanille extract

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de kokos, kokosolie en de ahornsiroop in een grote kom en schep om.

Voeg het amandelmeel toe. Klop de eieren en voeg ze samen met de vanille toe.

Kneed tot een mooi deeg en vorm er met je handen bolletjes van.

Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze met je vingers iets plat. Zorg dat de randen mooi rond zijn.

Bak de koekjes 15 minuten. Hoe langer je ze in de oven laat hoe knapperiger ze worden.

straling worden gestopt. Het biedt bescherming tegen gifstoffen uit het milieu, uit voedingsadditieven, zware metalen en het voorkomt de schade van vrije radicalen die ontstaat door heftige lichaamsactiviteit. Om optimaal van de genezende antioxidanten in rooibos gebruik te maken moet je de thee 10 minuten koken in een pan.

ZOETHOUT - (*Smaak: zoet*)

Behandelt mond- en maagzweren en geeft de maag rust. Gaat maagzuuroprijsing tegen, te gebruiken na een voedselvergiftiging, bij prikkelbaredarmsyndroom en de ziekte van Crohn. Helpt tegen hoest, maakt slijm los en helpt tegen keelpijn en verkoudheid.

ROZENBOTTEL HIBISCUS -

(*Smaak: friszuur*)

Veel vitamine C, versterkt de immuniteit. Helpt tegen verkoudheid.



BRANDNETEL -

(*Smaak: niet bijzonder lekker*)

Bevat een relatief hoge hoeveelheid zink, fosfor, calcium, ijzer en kalium. Bloedzuiverend, stimuleert de doorbloeding.

LINDEBLOESEM - (*Smaak: licht zoet*)

Stimuleert het zweten, werkt koortsverlagend. Verzacht hoestprikkel. Heeft een rustgevende werking bij stress. Een ideaal kopje thee voor het slapengaan.

MUNT - (*Smaak: fris*)

Bevordert de spijsvertering, verdrijft darmgassen en stilt krampen in het darmstelsel. Helpt tegen misselijkheid. De antibacteriële werking zorgt ervoor dat de mond schoner wordt. Muntblaadjes zitten in veel recepten voor natuurlijke mondwaters. De geur helpt tegen misselijkheid. Hetzelfde geldt voor sommige hoofdpijnvormen. Als je mint over je voorhoofd en neus wrijft zul je mogelijk merken dat de hoofdpijn verdwijnt.

Hoe zet je kruidenthee?

Je kunt kruidenthee zetten van verse en van gedroogde kruiden, en met een kant en klaar theezakje. Maak zelf verse kruidenthee van brandneteltoppen, muntblaadjes, kamillebloemetjes, een combinatie van steranijs, venkel en een stukje fijngemaakt zoethoutstokje. Probeer zelf welke combinaties je het lekkerste vindt.

Kruidenthee moet je langer laten trekken dan gewone thee. Voor groene thee geldt ongeveer 2-3 minuten, voor kruidenthee ongeveer 4-5 minuten. Losse kruidenthee doe je in een thee-ei of los in de theekan, je kunt het voor een tweede of derde keer gebruiken. Door meerdere keren thee te zetten van eerder gebruikte losse thee kunnen nieuwe subtiele smaken vrijkomen. Experimenteer met trektijden, watertemperatuur en de hoeveelheid thee. Blijf experimenteren totdat je de smaak hebt gevonden die je lekker vindt.

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:
gezonderleven@adventkerkgorinchem.nl

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

Meer informatie:
gezonderleven.adventkerkgorinchem.nl