

Wetenswaardigheden Leefbewust.com V 0.1

Je mag deze PDF file in ongewijzigde vorm gratis verder verspreiden (ook via je website).

Wil je een bijdrage leveren voor de volgende update mail dan je tip naar: ugamedia@wirehub.nl

Doel van onze site en onze pdf boeken is het verzamelen en delen van kennis over gezondheid en voeding in ons aller belang. Door kennis te delen helpen we elkaar.

En alle hulp is welkom ! De nieuwste versie is altijd te downloaden op onze site leefbewust.com, recente data staat altijd onderaan zodat je eenvoudig het nieuwe gedeelte kunt uitprinten en deze in handige ordner kan opbergen. En geef de kennis gerust door aan vrienden en familie.

Ik wens je een bewust en gezond leven toe,

Ron Fonteine

Rood vlees altijd combineren met groene groente

Rood vlees staat bekend als een aanjager van darmkanker. Dit komt mede doordat rood vlees in de darm heemijzer afgeeft. Dit heemijzer is weer schadelijk voor de cellen van de darmen en deze schade zal voor celvernieuwingen/ontstekingen zorgen met poliepen/tumoren als mogelijk gevolg. Volgens onderzoekers van het Nizo kan chlorofyl uit algen en groene groente kan zich in de darm met heemijzer binden en zo de schade beperken. Beperk dus je inname van rood vlees en zorg dat je bij rood vlees altijd het zelfde gewicht aan groene groente eet. En uit de studie bleek hoe meer rood vlees men at en hoe minder bladgroen hoe meer kans op darmkanker ! Bij het zwart aanbranden van rood vlees ontstaan er nog meer kankerverwekkende stoffen dus kijk uit met barbecue vlees, zeker als je al gevoelige darmen hebt.

Tip: Ron Fonteine

Fytinezuur

Granen, zaden en bonen bevatten antivoedingsstoffen zoals fytinezuur. Een deel kan worden afgebroken door verhitting maar een betere methode is kiemen. Door het kiemen wordt het fytinezuur afgebroken en nemen de voedingswaarde toe. Goede voorbeelden zijn tarwekiemen en tarwekiembrood, taugé (gekiemde sojaboon), div kiemgroenten maar ook kun je haveremout beter 1 nachtje laten weken in water en s'morgens dit water met het fytinezuur afgieten. Fytinezuur is nl een rover van kostbare stoffen zoals ijzer, zink, calcium en magnesium. Ook bij zuurdesembrood is het fytinezuur in de granen grotendeels afgebroken dus is dit brood voedzamer dan het gistbrood dat in korte tijd gebakken moet worden.

Tip: Ron Fonteine

Olijfolie op je huid

Olijfolie voor een zachte huid. Smeer u na het douchen en voor het afdrogen in met olijfolie. Laat het 5 minuten intrekken en droog u dan af. Ook elke morgen ipv dagcreme met chemische stoffen kunt u gewoon olijfolie dun op uw gezicht aanbrengen. Heerlijk !

Tip: Ditta van Herk

Indonesische anti-hoofdpijntip

Een vriendin van mij heeft een wereldreis van een jaar gemaakt en vertelde me dat mensen in Indonesie die hoofdpijn hebben stevig aan plukjes haar trekken over het gehele hoofd tot de hoofdpijn weg is (doorstroming verbeteren: waar pijn is is geen doorstroming, waar doorstroming is is geen pijn; zie ook mijn relaas Vebeter doorstroming). Deze vriendin had zelf ook last van hoofdpijn en last van de onderrug: klachten zijn weg ! Tijdens deze reis heeft ze voornamelijk geleefd op rijst, verse groenten, fruit en water en is 30 kilo afgevallen: superfit kwam ze terug. Het bewijs dat het blijktbaar werkt. Wat kan het leven toch lekker simpel zijn.....

Tip: Ditta van Herk

Last van muggen

Italiaanse Tip: Last van muggen ? Snij een citroen door en prik er de gedroogde zaden van de anjer (chiodi dei garofani)in. Dag mug !

Tip: Ditta van Herk

Eet de hele bladeren van sla en andijvie

Uit een onderzoek van een Engelse organisatie blijkt dat als sla wordt gesneden er een verlies optreedt in anti-oxidanten, de zogenaamde flavonoïden. Afhankelijk van het soort is het verlies tussen de 6 en 94%. Dit probleem doet zich ook voor bij andijvie.

[Effect of variety, processing, and storage on the flavonoid glycoside content and composition of lettuce and endive - PMID: 10995297]

Tip: Ron Fonteine

Hoofdluis

Via een vriendin van mij heb ik toen mijn dochter last kreeg van hoofdluis de tip gekregen om een week lang gewoon simpele cremespoeling te gebruiken. Elke avond voor het slapen gaan het dik insmeren en elke ochtend goed uitspoelen. Dit heb ik geprobeerd (met eerst wat ongelooft) en het werkte.

Voor mij is het makkelijk aangezien cremespoeling maar een 1 tot 2 euro kost en al doe je er langer over het werkt in ieder geval voor veel minder geld en het is een beter ruikend middel dan die "chemische troep" wat ik vroeger moest gebruiken. Ook werkt het tegen het uitkammen 's ochtends aangezien ze nogal lang haar heeft.

Tip: Desiree Kloosterman

Zonne-allergie

Anti-allergie tip voor iedereen die een zon en waterfanaat is (ik dus). Veel zonne-allergie kan voorkomen worden door een week (ofzo) van te voren GEEN cremes enz. , in overdaad op de huid te smeren en geen parfums op de huid te spuiten ed. De resten veroorzaken problemen ; op een of andere manier vergeten mensen dat; het leven kan erg simpel zijn namelijk. Uiteraard geldt dat voor elke dag dat je je blootstelt aan de zon. Voordat je de zon in gaat moet je huid volledig ontdaan zijn van deze resten....kwestie van logisch denken. Het duurde bij mij ook even (al jaren terug...) dat ik daar achterkwam. Nooit meer zonne-allergie gehad ! En een half uur voor het zonnen het GEHELE lichaam insmeren; geen cm vergeten.

Tip: Ditta van Herk

Koffie later op de ochtend is beter

We hebben een druk en gejaagd leven we denken minder stress te krijgen door koffie, echter dit geeft kortstondig een kick en daarna slechts meer stress. Velen beginnen de dag al met om 8.00 koffie tot zich te nemen, dat is veel te vroeg, dan verkramp je lichaam en geef je het lichaam geen kans om te ontgiften. Pas om 10.30-11.00 is het de juiste tijd om koffie te nemen. Het uitscheiden is dan afgelopen. Pas op met te veel koffie, je raakt er meer gestresst van en je lichaam raakt verzuurt. Om te ontzuren kan u alkalife toevoegen aan water waardoor de verzuring (dysbiose) en schadelijke eiwitresten in het lichaam verdwijnt.

Tip: Roel Nuijt

Appels

Uit Canadees onderzoek is gebleken dat appels met een fellere kleur meer antioxidanten bevatten dan appels met een lichtere kleur. Dus een rode appel bevat meer antioxidanten dan een groene. Je zit dit ook weer terug bij wortelen, tomaten en rode paprika's. Verder is de schil van een appel heel gezond mits goed gewassen en liefst biologisch gekweekt. Van de anti oxidanten die helpen het lichaam schoon te houden zit bijna 5/6 in de schil, dus met de schil gooi je dan bijna het beste van de appel weg.

Tip: Ron Fonteine

Koude persing olie is gezonder

Wanneer u olijfolie koopt dan komt u flessen tegen met de term extra vierge of extra virgin op het label. Dit wel zeggen dat deze olie de eerste koude persing is. Deze olie is niet verhit en bevat nog alle goede voedingsstoffen. Deze olie is bedoeld voor koud gebruik en kunt u bijvoorbeeld over salades gieten of over groente die gestoomd is. De olie zorgt voor een betere verbranding van vetten, bevat goede

voedingsstoffen en is goed voor de hersenen. Ga niet bakken/wokken met deze olie want de olie verbrandt binnen enkele minuten en de olie verandert van een gezonde olie in een ongezonde olie doordat verbrande oliedeeltjes kankerverwekkend zijn. Gebruik voor bakken/wokken olie die hoge temperaturen kan verdragen zoals palmolie en nog beter kokosolie.

Tip: Ron Fonteine

Keelonsteking

Heb je een beginnende keelonsteking dan kun je het volgende proberen: drink die dag een paar koppen salie thee (te koop in reform winkel), spoel je mond 10-15 minuten met koude persing zonnebloemolie en spuug deze olie uit in het toilet en poets/spoel daarna je tong en tanden. Verder kunnen je teatree zuigtabletten nemen en wat extra vitamine C. Waarom spoelen met olie? De olie absorbeert veel bacteriën die in de mond en op je tong zitten, de olie die eerst doorzichtig was is na het spoelen melkwit van de afvalstoffen. Normaal gesproken lopen de bacteriën uit je neus via je mond naar je keelholte. Door het schoonhouden van je mond/tong onderbreek je dat proces. Door salie thee te drinken en extra vitamine C help je je keel te herstellen. Dus zodra je iets merkt van een beginnende keelonsteking meteen olieslurpen en salie thee gaan drinken.

Tip: Ron Fonteine

Huidproblemen

Heb je huidirritaties, eczeem, acne problemen kijk dan eens naar kokosolie, deze bevat laurinezuur wat erg goed kan helpen bij allerlei huid en schimmelproblemen. Bij acne en grote poriën kun je eens kijken naar jojoba olie. Huidproblemen hebben vaak een oorzaak in je darm dus kijk eens kritisch naar wat je eet. Zuivel kan een rol spelen maar ook voedingsintoleranties die zich gaan uiten in allerlei ontstekingen. Je lichaam kan bepaald voedsel gaan zien als een indringer en daarop het immuunsysteem loslaten wat weer tot vermoeidheid en een overbelast immuunsysteem kan leiden. Is je immuun systeem overbelast dan bestaat de kans dat het op verkeerde prikkels gaat reageren wat je vaak ziet bij een allergie voor hele normale stoffen.

Tip: Ron Fonteine

Gedragsproblemen en visolie

Uit steeds meer onderzoeken blijkt dat visolie (omega vetzuren) en een tekort daaraan kan leiden tot gedragsproblemen. Ook blijkt uit Engels onderzoek onder misdadigers dat het eten een belangrijke rol speelt bij het gedrag. Eten met tekorten kan leiden tot agressief/crimineel gedrag. Bij veel kinderen met adhd/autisme die extra visolie binnenkrijgen en minder suiker/kleurstoffen zie je ook verbeteringen in het gedrag.

Vitamine C en sigaretten

Veel mensen denken bij roken wel aan de risico's op longkanker maar volgens wetenschappers zoals Dr Rath is er nog een belangrijk probleem bij roken, iedere sigaret onttrekt 25mg vitamine C aan je lichaam en juist die Vitamine C is zo belangrijk voor je bloedvaten en weerstand. Je ondermijnt dus niet alleen je longen maar ook je hart en bloedvaten. Het probleem bij vitamine C is dat dieren dit zelf kunnen aanmaken in hun lever (zoals katten en honden) maar dat de mens tijdens de evolutie een gendefect heeft opgelopen en dus niet meer in staat is dit naar behoefte aan te maken. Ook heeft vitamine C een hele snelle halveringstijd waardoor een overvloed aan vitamine C snel verdwenen is in je urine. Het is dus beter je inname van vitamine C over de dag te verdelen ipv een hoge dosis in de morgen. Ook zijn steeds meer wetenschappers waaronder Linus Pauling en Dr Rath voorstander van het gebruik van hoge dosis vitamine C (2-5 gram per dag). Wel kan dit leiden tot diaree en maagkrampen. Vitamine C is wel een zeer belangrijke vitamine voor het immuunsysteem.

Tip: Ron Fonteine

Stoelgang en probiotica

Heb je stoelgang problemen dan kun je een aantal zaken proberen. Eerst zijn er de probiotica middelen waarmee je je goede darmflora kunt versterken, er zijn produkten zoals Yakult, Actimel, Darmocare poeder maar je kunt ook zelf Kefir gaan kweken (soort yoghurt). Zelf kweken is goedkoper en je probiotica is dan schoner dan produkten met allerlei extra toevoegingen (*). Verder kun je eens kijken naar algen, chlorella is een zoetwater alg die ook flink de stoelgang kan aanjagen. Kort geleden zat ik met een chronisch buikvirus dus gebruikte ik een combinatie van Darmocare poeder (4 bacterie stammen) en daarnaast nam ik 3 gram chlorella tabletten. Het gevolg van die dag 4 keer stoelgang wat ik nog nooit heb gehad in mijn leven. Ik knapte wel op daarna maar 4 keer op een 1 dag was me iets teveel dus kies de volgende keer wel voor 1 middel. Test dus gewoon wat het beste bij jouw werkt, heb je een trage stoelgang dan houd je ook je afvalstoffen te lang vast in je darmen want ook slecht is voor je gezondheid, meer tips en adviezen vind je op www.stoelgang.com

*Yakult is bij mijn weten klinklare nonsens !! Let bij probiotica produkten op culturen waarmee yoghurt wordt aangezuurd, en neem altijd een naturel produkt (geen suiker of zoetstoffen !) Denk erom dat je hele voedingspatroon gezond moet zijn, anders heeft dit weinig zin.

Tip: Ron Fonteine

Koken of stomen

Kook je groente niet te lang. Voor de meeste groenten is tien minuten meer dan genoeg. Op die manier behoud de groente een volle smaak en gaan waardevolle stoffen niet verloren. Nog beter is om groente te stomen. Diepvriesgroente bevat net zoveel waardevolle stoffen als verse groente. Door het stomen raak je geen voedingsstoffen kwijt zoals in het kookvocht, als je een klein beetje koude persing olijfolie over je groente doet versterk je de opname van voedingsstoffen en krijg je ook nuttige vetzuren binnen die gunstig werken op je spijsvertering. Met stomen kun je veel meer antioxidanten en foliumzuur binnenkrijgen.

Tip: Ron Fonteine

Winterdepressie

Heb je last van winterdepressie zodra de dagen korter worden dan kan je eens kijken naar lichttherapie. Doordat je minder daglicht hebt maak je ook meer melatomine aan waardoor je eerder slaperig wordt. Ga dan vaker naar buiten voor een korte wandeling (20-30 minuten) of kijk eens naar speciale lampen die het daglicht tekort kan compenseren waarna je je beter zal voelen. Philips heeft zo'n lamp onder de naam Brightlight en ik heb deze al 2 jaar op mijn buro staan en doe hem meestal om 14.00 uur een uurtje aan.

Tip: Ron Fonteine

Antibiotica en B-vitamines

Voor mensen en dieren geldt bij het gebruik van anti-biotica altijd om vitamine B.complex er bij slikken. Dit om de darmflora te beschermen. voorkomt nl diaree.

Tip: Rianne

Huidproblemen en citroen

Hallo, ik heb een tip. Pigmentvlekken, brandvlekjes, oude littekens etc. vervagen enorm als je ze 2 maal daags inwrijft met citroen. of desgewenst vers citroensap op een wattenschijfje. Het is misschien geen wereldschokkende tip, maar toch effectief.

Tip: Lida
