



Bronnen van de eeuwige jeugd

De lente staat voor vernieuwing en frisse energie.

**JONG BLIJVEN VAN BINNEN UIT, HOE OUD
JE OOK BENT. WIE WIL DIT NIET?**

Het kostbaarste geheim van vitaliteit
ligt in je eigen lichaam besloten!
Jezelf vernieuwen, telkens weer, dat kan.
Door beweeglijk te blijven, ritme in je
leven te brengen en de gulle gaven van de
natuur op waarde te schatten

Beweging



We zijn gemaakt om te bewegen.
Je spieren aan het werk zetten, maakt ze
gelukkig.

En jou ook, want je krijgt er gratis
endorfinen van, stofjes in je hersenen
die je happy maken.

Dus beweeg!

Als je zittend werk doet, sta dan
minstens eens in de twintig minuten op
en doe iets.

Al loop je maar een minuut; het houdt je
jong.

Loop, ren, wandel, dans.

Olie



Gouden gezondheid in vloeibare vorm: goede oliën bevatten enkelvoudig of meervoudig onverzadigde vetzuren die ons lichaam wel nodig heeft, maar niet zelf kan aanmaken.

Essentiële vetzuren noemen ze en ze helpen het cholestrol gehalte laag te houden.

Kokosolie is hot en mijn favourite. Kokosolie verhoogt de weerstand, bevat minder calorieën. De toepassing van kokosolie zijn zeer uitgebreid, zowel uitwendig als inwendig – van het verachten van rode babybiljetjes tot koken, bakken of broodbeleg.

Kurkuma



Kurkuma is het wonderpoeder dat kerrie zijn groengouden kleur geeft..

Ook bekend onder de naam geelwortel, koenjit, Indische saffraan en tarmeriek en in India al duizenden jaren bekend als medicijn.

Het heelt wonden en ontstekingen en zou ouderdomsziekten als Alzheimer en Parkinson kunnen voorkomen.

Het beschermt namelijk de hersenen tegen gif en beschadigingen. Het is mild bitter van smaak en dus zal het ook het hart beschermen.

Recept voor het Golden milk:

<http://bit.ly/3lRgPgg>.

Rust



Innerlijke rust houdt je jong en soepel.

Bouw ritme in je leven in:

zet jezelf regelmatig in de spaarstand en
zie elke nacht als een groot cadeau., een
kans om te helen, te recupereren.

Droom jezelf gezond en fit. Gun jezelf de
luxue om alle van je af te laten glijden en
weer helemaal op te laden. Ontspan je
lichaam, relax je mind.

En mediteer. Zit op gezette tijden stil en
sluit je ogen. Laat je gedachten komen en
gaan. Adem in en uit. Accepteer het leven
zoals het komt. Geef je over aan kalmte,
aan sereniteit.

Creëer leegte – dan kan het leven die weer
vullen met nieuwe indrukken en ervaringen.

Groenten



Groenten zijn je beste medicijnenkast.
Sinds de vitaminen werden ontdekt, begin
20e eeuw, bewijst het ene wetenschappelijk
onderzoek na het ander hoe ongeloofelijk
gezond en onmisbaar groenten zijn op je
bord.

Onze oma's kookten ze tot moes. Wij
stomen, roerbakken ze en eten ze rauw en
puur.

"Vergeten" groenten worden ook weer
aangeboden.

Eet vooral groenten die het seizoen
aanbiedt. .