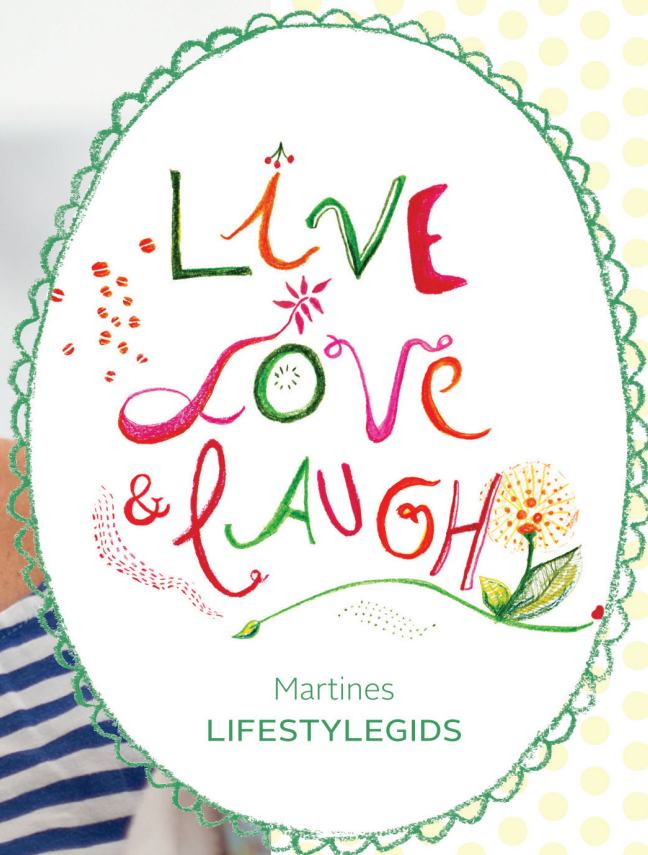


'Mijn tips 'n tricks voor een gezond & gelukkig leven!'

MARTINE PRENEN



Martines
LIFESTYLEGIDS

Eerlijke, pure
en makkelijke
oplossingen voor

VOEDING,
OPVOEDING,
ONTSPANNING
& GEZONDHEID



Show me your tongue...!

Je tong zegt veel over je gezondheid. Als kind vond ik het vroeger bere-leuk dat ik écht goed mijn tong mocht uitsteken naar de dokter... tot er zo'n houten spateltje bij kwam kijken. Ik ril nu nog als ik denk aan het gevoel van hout op m'n tong, brrr.

Maar: dat vreemd uitziend lapje vlees in je mond vertelt écht veel over je gezondheid. Tongbeslag is het teken dat je conditie op een laag pitje staat en het duidt op een hogere lichaamstemperatuur (lees: er rommelt wat). De dikte en kleur vertellen nog veel meer in al zijn variaties van mooi roze, wit naar geel of zelfs groen, bruin tot zwart, *yekkie!*

En dan heb ik het niet over een tong waar zo'n gruwelijke toverbal uren op heeft liggen weken in het mondje van je kind. *Nope*, ik heb het over een tong waar geen kleurstoffen op zijn langsgeweest.



Ouderen hebben meer tongbeslag dan jongeren. Dit kan te wijten zijn aan een veranderde voeding (veel ouderen zijn zelfs ondervoed), afname van speekselproductie of het slinken van de smaakpapillen.

Bij de geboorte heeft ieder mens zo'n tienduizend smaakpapillen, die om de tien dagen worden vernieuwd. Bij peuters en kleuters zijn alle papillen nog helemaal intact. Daarom reageren kinderen soms zo heftig op smaken. De papillen lopen zelfs door tot in de keel. Tegen ons tiende levensjaar zijn al duizenden smaakpapillen verloren gegaan en dat verlies wordt er bij het ouder worden niet beter op. Rond je dertigste heb je nog zo'n 250 papillen. Na je tachtigste nog slechts 88. Proeven doe je gelukkig voor negentig procent via je neus, omdat geur eerst je neus bereikt en dan pas in je mond komt. Maar toch zegt het veel over de uitgesproken verlangens naar zoete hapjes die ouderen vaak hebben.

Een mens onderscheidt vier basissmaken: zoet, zout, zuur, bitter. Vrij recent ontdekten Japanse wetenschappers *umami*, dit is een heerlijke smaak die de speekselafscheidingen verhoogt en zoute en zoete smaken versterkt.

ONFRISSE ADEM

Een onfrisse adem komt vaak door dat vettige, dikke laagje op je tong, veroorzaakt door medicatie of voedselresten die op je tong zwavel produceren en het vieze geurtje geven. Veel heeft ook te maken met de kwaliteit van wat je eet. Hoe meer smaak-, bewaar-, geur- en kleurstoffen en hoe armer (geraffineerder) de voeding die je eet, hoe dikker het tongbeslag wordt. Vaak merk je zelf niet dat je een slechte adem hebt. Doe daarom de test: lik aan een doekje of de rug van je hand en snuffel. Val je nu steil achterover? Dan is er werk aan de winkel! Lees opnieuw hoofdstuk 1 en let goed op wat er hieronder beschreven staat. Oké, oké... ik geef toe, ik neig nu wat naar een belerend toontje, maar dat is puur uit bezorgdheid. Je lijf is een spiegel van hoe je er vanbinnen aan toe bent. Die tong is zowat het zakspiegeltje waar je regelmatig naar kan kijken (of aan snuffelen).

SPIEGELTJE, SPIEGELTJE ZEGT...

WITTE AANSLAG

- overmatig suikergebruik. Kids die vaak snoepen of frisdrank drinken, zijn vaker verkouden dan andere kids

WIT-BRUIJ BESLAG

- lichaam is vervuild, afvalstoffen stapelen zich op, slechte spijsvertering

VEEL SPEEKSEL

- te veel tandsteen

TONGBLAASJES

- virusinfectie ligt op de loer

BRANDERIGE TONG

- vitamine- en of mineralentekort of gevolg van te zure of hete voeding
- ook vaak bij menopauze

ZIJKANT VAN DE TONG GEKARTELD

- gal- en of leverfunctie is ontregeld

PUNTJE TONG KNALROOD

- hart- of circulatiestoornis

SNEE MIDDEN IN TONG

- maagprobleem

DIKKE, RODE, PIJNLIJKE TONG

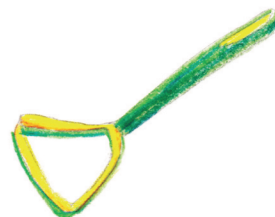
- verborgen ontsteking of traagwerkende schildklier, vitamine B 12-tekort of ijzertekort

ZWARTE TONG

- gevolg van medicijn- of antibioticagebruik

GLADDE TONG

- tekort aan ijzer
- bloedarmoede of stoornis in leverwerking. De tong hoort fijnkorrelig te zijn.

**SCHRAAP JE TONG**

Vooraf bij een ruwe tong blijven er veel voedselresten zitten. Tongschrapen helpt, maar een goede mond- en tandhygiëne moet wel gecombineerd worden met een gezonde levensstijl! Na het schrapen blijven er nog steeds hele kleine bacteriën zitten, dus het is meer een kwestie van de oorzaak weghalen dan het gevolg.

Je mond is een micro-ecosysteem. Het is er warm en vochtig en daar worden micro-organismen zoals bacteriën blij en sexy van. Ze gaan niet alleen massa's afvalstoffen in je mond brengen die je tandvlees irriteren, ontsteken en gaatjes in je tanden veroorzaken. Ze gaan zich ook lekker zitten voortplanten op je tong... Ben je nog mee? Gruwel, hé. Haha, zo word je effe wakker geschud, zie!

Maar het is zo dat wetenschappers, dokters en tandartsen het roerend eens zijn: veel ziektes beginnen in de mond. Naast een gezondere voeding en levensstijl aannemen, kan je ook doen wat men al zo'n tweeduizend jaar lang doet in India.

Als je regelmatig 'olie trekt' met mondolie, verminder je het risico op bepaalde ziektes en aandoeningen. Zo versterk je je lijf nog extra en vermijd je dat micro-organismen hun weg doorheen je hele lichaam vinden!

OLIE TREKKEN???

Ayurvedabeoefenaars gorgelen met plantaardige olie en wassen zo hun mond, lichaam en geest. 'Olie trekken' kreeg onlangs meer bekendheid dankzij een congres voor kanker-specialisten en bacteriologen.

Langdurig 'olie trekken' is een zuiveringstechniek waarbij je het lichaam ontgift via de tong. Tijdens het 'olie trekken' maak je ontgiftende enzymen aan en wordt de stofwisseling geactiveerd. Zo kan je lijf sneller en grondiger gifstoffen elimineren die in je speeksel en op je tong zitten. Wanneer je de mondolie en speeksel uitspuwt, verwijder je virussen, bacteriën en schimmels. Je zuivert dus je mond én je lichaam.

- *Kortstondig olie trekken:* 2 tot 5 minuten, zuivert je mond.
- *Langdurig olie trekken:* 15 tot 30 minuten, is als een totale lichaamsdetox via de tong. Individuele cellen, lymfeknopen en complexe weefsels van organen kunnen zo gezuiverd worden.

Wanneer je je tanden poetst, reinig je zestig procent van je tanden en minder dan tien procent van de mondholte. De meeste micro-organismen overleven dan ook een grondige poets- en flosbeurt!

Wie regelmatig 'olie trekt', merkt het verschil: wittere tanden, roze tandvlees, een gezonde, roze, plakloze tong en een frisse adem.

De olielaag die achterblijft in je mond, voorkomt bovendien dat nieuwe organismen zich snel hechten aan de tanden en het tandvlees.

• *Hoe? it's simple!*

- Je kan een goeie 'trek-olie' kopen bij de natuurwinkel of een biologische zonnebloem- of sesamolie van eerste persing en daarmee olie trekken. Ik raad echter de échte mondolie aan:
- neem een eetlepel mondolie in je mond;
- zuig, duw de olie tussen je tanden, gorgel en kauw. De mondolie vermengt zich nu met speeksel en neemt micro-organismen en gifstoffen in zich op;
- spuw altijd alle olie terug uit;
- check de kleur van de uitgespuwde olie:
- wit = genoeg gespoeld;
- geel = volgende keer meer bewegingen maken tijdens het spoelen en trekken.
- Doe dit meermaals per dag voor elke maaltijd of één keer per dag vóór het ontbijt. Gebruik de mondolie ná een poetsbeurt.

Mondolie is géén mondwater. Meer en meer is bewezen dat mondwater weinig helpt en vaak zelfs giftige stoffen bevat die we beter niet in onze mond doen en zeker niet per ongeluk inslikken.

• *Betere gezondheid en verbetering van chronische klachten na genezende crisis*

Een lichaam dat ontgift bij langdurig 'olie trekken', kan eerst een kleine crisis doormaken. Dat komt omdat toxische stoffen zich losmaken. Dit is een goed teken. Na de crisis-fase krijg je een betere gezondheid in de plaats. Regelmatig olie trekken met mondolie beperkt de gezondheidsrisico's die samenhangen met slechte mondhygiëne.

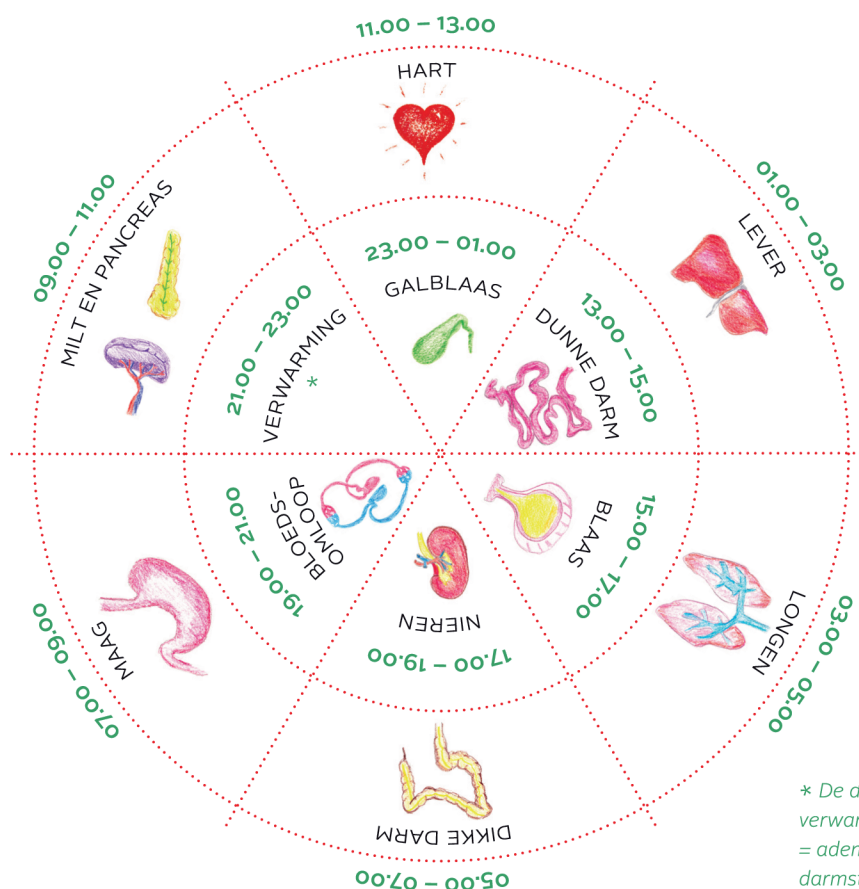
Een doeltreffende mondolie bevat een mengeling van kokosolie en essentiële oliën met antiseptische werking. Die antiseptische werking moet zacht zijn en niet alles verwijderen, maar eerder de micro-organismen in de mondholte onder controle houden. Mondolie zorgt voor een gezonde mondflora.



De orgaanklok

Een goede graadmeter om te achterhalen of je lichaam ergens uit balans is, is de orgaanklok die gebruikt wordt in de naturopathie. Als je 's nachts altijd maar op hetzelfde tijdstip wakker wordt, kan dit een alarmsignaal zijn dat een van je organen problemen heeft.

Hieronder staat een overzicht van de tijdstippen waarop een orgaan normaal gezien op volle toeren draait en in z'n top-energiemoment moet zitten. Op dat moment is zo'n orgaan niet alleen het meest actief, het is dan ook het gevoeligst. Op het moment dat het orgaan minder actief is en er iets mis mee is, zal je je suf, slaperig, kortom een duf konijn voelen.



EEN VOORBEELD: een overbelaste lever kan de volgende klachten geven:

- Altijd tussen 01.00 en 03.00 uur wakker worden om bijvoorbeeld te moeten plassen = extra activiteit tijdens energie-aanvoertijd van de lever;
- Altijd tussen 13.00 en 15.00 uur een dip, suf en zin om een middagdutje te doen = een inzinking op 't moment dat er weinig energieaanvoer is op de lever.
- Beide symptomen wijzen je erop dat het tijd is om je lever te gaan ondersteunen, raad van een deskundige kan dan nuttig zijn.

Als het écht vijf voor twaalf is en een orgaan is heel erg aangetast, duren de klachten de hele dag door en is het moeilijker te bepalen waar precies het probleem zit. Het is dus ook hier een kwestie van goed naar je lichaam te luisteren zodat je tijdig op de alarm-signalen kan reageren.





“Op een onbewoond eiland heb ik Martine leren kennen als een nieuwsgierige, open dame, een wijze warme moeder voor allen, een onverwachte krijger en een speelse levensgenieter. In het kort een wereldwif, waarvan ik blij bent dat ze doet wat ze moet doen en dat ik er van mee mag snoepen...”

Sebastiaan Labrie

acteur en presentator



“Nu kan iedereen net zo goed en liefdevol door Martine verzorgd worden als wij bij Robinson.

Ik zou zeggen: grijp die kans!”

Nienke Römer

actrice





“*Live, Love & Laugh* is geschreven met liefde en zorg, net zoals Martine is. Zelfs als je veel weet van eten en bewust leven, zul je door de inhoud van dit boek verrast worden. Een absolute aanrader!”

Regina Romeijn
presentatrice



“Wat een hip boek! Heerlijk om te lezen, inspirerend om mee te werken. Het is net *Eten, bidden, beminnen* van Elizabeth Gilbert, maar dan tot leven gebracht voor ons – mensen met een gezin en een baan!”

Edith Hagenaar
www.affirmatie.nl



MARTINE PRENENS ULTIEME LIFESTYLEGIDS!

Martine Prenens (1964) is een Vlaamse tv-presentatrice en journaliste die onder andere bij de NCRV, RTL4 en Veronica werkte en ook bekend is van haar deelname aan Expeditie Robinson. Zij studeerde af als gezondheidscoach en bundelde alles wat ze belangrijk vindt voor een leven in balans: goed eten, lol maken, liefhebben, bewust opvoeden, gezond genieten, energiek bewegen, natuurlijk genezen...

- **Mini-rituelen voor dagelijkse ontspanning**
- **Healthboosters: wat zijn de àllegezondste voedingswaren?**
- **Hoe kick je af van een suikerverslaving?**
- **Hoe leer je je kind groenten eten?**
- **Hoe vermijd je dat anderen je kinderen volproppen met snoep?**
- **Moet je met een beetje hoofdpijn meteen naar pijnstillers grijpen?**
- **Hoe blijf je mentaal en fysiek in topconditie?**

Vanuit haar eigen ervaringen geeft Martine – met Vlaamse humor en een knipoog – niet alleen heldere oplossingen, maar ook praktische tips 'n trick én recepten. Van zelfgemaakte echinacea-ijsjes (helpen tegen verkoudheid!) tot het geheim van de zoete stevia, van de Ritssluitingsoefening tot het geheim van een geslaagde romantische avond... met dit boek in de hand is bewust en gezond leven een peuleschilletje!



MET GRATIS ABONNEMENT OP HET ONLINE LIVE, LOVE & LAUGH LIFESTYLE MAGAZINE
zie pagina 2

'Wat een hip boek! Heerlijk om te lezen, inspirerend om mee te werken. Het is net *Eten, bidden, beminnen* van Elizabeth Gilbert, maar dan tot leven gebracht voor ons - mensen met een gezin en een baan!'

Edith Hagenaar, auteur en public speaker

'Nu kan iedereen net zo goed en liefdevol door Martine verzorgd worden als wij bij Robinson. Ik zou zeggen: grijp die kans!'

Nienke Römer, actrice

Live, Love, Laugh is een boek geschreven met liefde en zorg. Net zoals Martine is. En zelfs als je veel weet van eten en bewust leven, zul je door de inhoud van dit boek verrast worden. Een absolute aanrader!

Regina Romeijn, presentatrice

