

Drukwerk tegen verlaagde taks
Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg

Jaargang 32 nr. 2 – juni 2022

Verantwoordelijke uitgever:

De Jaeger Guy
Sint-Baafskouterstraat 94,
9040 Sint-Amandsberg (België)



PB-PP / B – 31121
BELGIË(N) – BELGIQUE
Erk.-nr P 904092

't verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van de “**Belgisch - Nederlandse Wandelverbroedering**”



Foto: Toots Thielemans - La Hulpe

Voorkeurtocht!

Zaterdag 01 oktober 2022
Tervuren (Vlaams-Brabant)
46^{ste} Internationale Herfsttocht
W.S.V. Tervuren-Bos

't Verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van "De Belgisch-Nederlandse Wandelverbodering"



Aangesloten bij "Wandelsport Vlaanderen" (WSVL) nr. 3001
Aangesloten bij de "Sportraad Destelbergen"



Bestuur	Inhoud clubblad
<u>Voorzitter/Secretaris</u> De Jaeger Guy Sint – Baafskouterstraat 94 9040 Sint – Amandsberg Tel: 09/228.03.47 Vanuit Nederland 0032-92280347 Guy.de.jaeger@belgnedwandelverbodering.be <u>Penningmeester/Verslaggever</u> Mauws Greta Sint – Baafskouterstraat 94 9040 Sint – Amandsberg Tel: 09/228.03.47 Vanuit Nederland 0032-92280347 Greta.mauws@belgnedwandelverbodering.be <u>Public relations/Webmaster</u> De Jaeger Alexander Sint – Baafskouterstraat 90 9040 Sint – Amandsberg Tel: 0495/18.20.29 Vanuit Nederland 0032-495182029 Alexander.de.jaeger@belgnedwandelverbodering.be	<u>Pagina:</u> 3 - 4 Woordje van de voorzitter. 5 Clubprogramma 2022. 6 – 7 De 'Te Gekke Wereld!'. 8 - 11 Gezondheid : "Honing en Kaneel" : genezend info!
Website / e-mail	Clublokaal
www.belgnedwandelverbodering.be info@belgnedwandelverbodering.be	Sportbar 't Meer Koedreef 3 9070 Destelbergen

Woordje van de voorzitter.

Beste leden en vrienden,
Beste sympathisanten,
Mevrouw, Mijnheer,

Het is zondag 12 juni 2022 iets na de middag als ik mij achter mijn schrijftafel zet voor mijn 126^{ste} voorwoord. Gisteren heb ik als voorzitter weer iets speciaals beleefd. Maar laat me even beginnen bij het begin. Voor de eerste officiële georganiseerde wandeling van de Belgisch-Nederlandse Wandelverbodering ben ik ver in de tijd in mijn archief moeten gaan. Het was op zaterdag 03 maart 1990 toen we onder de vleugels van de 'Vlaamse Wandel en Jogging Liga' de eerste 'Damvalleitocht' organiseerden vanuit 'Café Zonneschijn' te Destelbergen. Als organisator stond ik echter al in 1981 voor een grote uitdaging, namelijk de organisatie van een wandeltraject in het kader van de 'Europese Verboderingstochten Europamars' van Rochester (Groot-Brittannië) via Oostende naar Brussel. Later zouden daar als bestuurder van de 'Arteveldestappers Gent', als bestuurder van 'De vrienden van Dwars door Destelbergen' en van 'Postwandelclub Gent 1' nog grote uitdagingen volgen. Misschien moet ik er toch stilaan eens aan denken om aan mijn wandelmemories te beginnen.

Toen ik had aangekondigd dat ik er in 2015 na de organisatie 'Destelbergen, natuur- en cultuurtocht' zou mee stoppen was dat een enorm pak stress dat van mij afviel. Alle materiaal werd veilig opgeborgen voor mijn opvolger. Maar die is er nooit gekomen en die zal er ook nooit komen. Na bijna vier jaar rustig te hebben genoten van vele wandelingen in binnen- en buitenland kwam dan dat plotse telefoontje van mijn vriend en toenmalig bondsvoorzitter, de heer Jef Joosten. En zo zat ik plots als gepensioneerd opnieuw aan de organisatietafel. De organisaties van de 'Te Gekke Wandelingen' zouden nu mijn leven en dat van mijn gezin opnieuw een andere wending geven. Nog goed dat mijn zoon Alexander direct enthousiast mee op de kar is gesprongen en ook heel wat leden de nieuwe uitdaging zagen zitten. Wie dacht dat dit het laatste initiatief zou zijn waaraan we zouden meewerken had het alweer verkeerd voor.

Toen ik begin 2020 een telefoontje kreeg van de stafmedewerker van de KVG-afdeling Destelbergen met de vraag of ik een wandeling kon uitstippelen en begeleiden ter gelegenheid van een G-Sportdag twijfelde ik geen moment, een nieuwe uitdaging lag te wachten! Na twee annuleringen was het zaterdag 11 juni zover. De '11^{de} G-Sporthappening' vond plaats te Destelbergen. Onder het motto 'Bewegen en ontspannen voor iedereen... met/zonder handicap/beperking' was deze sportieve happening er vooral voor mensen met een beperking. Al van

09u15 was ik samen met Greta, Remi, Daisy en Marc ter plaatse aan de Sporthal Bergenmeers. Wat een gezellig dorp hadden de organisatoren daar opgebouwd, echt fantastisch! Enkele open tentjes en wat parasols moesten de deelnemers en begeleiders wat beschutting bieden tegen de zonnestralen die over het sportdorp schenen. Verspreid over het ganse dorp stonden tafeltjes en stoelen en de uitbaters van Sportbar 't Meer hadden voor een rijk gamma aan frisdranken en bieren gezorgd. Een dikke proficiat aan Tessa, Kathleen en Peter! Naast de toog stond een dj die er met zachte ochtendmuziek een gezellig sfeertje in bracht. Stilaan meldten de deelnemers aan de natuurwandeling, aan de recreatieve wandeling en aan de fietstocht zich aan. Ik had een wondermooie wandeling uitgestippeld waarbij de deelnemers het allermooiste waar Destelbergen qua natuur en cultuur rijk aan is, zouden zien. Ook twee rolstoelers besloten uiteindelijk de 8 km. te doen. Het werd voor mij en de overige leden-begeleiders een fenomenale ervaring. Tijdens deze korte wandeling ontstond met iedereen een ware vriendschapsband. Ongelooflijk hoeveel vriendschap, hoeveel warmte je van deze mensen met een beperking en hun begeleiders krijgt. Bij aankomst had de dj een versnelling hoger geschakeld. Ambiancenummers klonken door de boxen terwijl iedereen genoot van een hapje en een drankje. Intussen was de ster van de dag aangekomen 'Giga Guust'. Iedereen wilde met hem op de foto. In de namiddag konden nog heel wat andere sporten beoefend worden. Om er maar een vijftal op te noemen : G-tennis/rolstoeltennis, G-badminton, elektronisch schieten, rolstoelgym en curling/carpet bowls. In 1990 ben ik begonnen met een wandeling aan de Damvallei, met onze medewerking aan dit sportevenement aan de Damvallei heb ik de cirkel nu volledig rond gemaakt. Werkelijk schitterend wat ik allemaal via de wandelsport tot de dag van vandaag heb mogen meemaken. Mij rest me nog Lieven en Hans en al hun medewerkers te bedanken voor deze prachtige organisatie. Heel dankbaar ben ik dat we daaraan hebben mogen meewerken. Misschien tot een volgende gelegenheid.

In de volgende bijdragen wens ik nog even stil te staan bij twee opmerkelijke ervaringen. Ook al lijkt de wandelsport weer stilaan op volle toeren te komen, heel wat organisatoren hebben nog niet veel plezier beleefd aan hun organisaties. Greta en ik vermijden nog zoveel mogelijk de grote organisaties waar veel wandelaars op af komen. En zo gaan we de laatste

Woordje van de voorzitter.

tijd zo eens in het wilde weg gaan wandelen naar kleine verenigingen waar ik nog nooit geweest was. Wel, beste leden en lezers, deze verenigingen hebben mijn ogen doen opengaan. Ik zal geen naam noemen, maar onlangs deden we een verre verplaatsing naar het uiterste van de provincie Limburg naar misschien wel één van de kleinste verenigingen daar. Wat we daar als wandeling onder de voeten kregen was van het allermooiste. Omdat we daar nog een toeristisch bezoek planden deden we maar de 10 km., 10 km. lieten we ons meedrijven in wonderbaarlijke natuur. Bij binnenkomst feliciteerde ik de parkoersmeester. Toen hij hoorde dat we met de trein van Gent kwamen hoorde hij het in Keulen donderen. Maar goed, in vogelvlucht lag Keulen niet zo ver. Toen ik enkele dagen later de uitslag van die tocht onder ogen kreeg hoorde ik het ook in Keulen donderen. Op deze zonnige dag met afstanden tot 45 km. waren maar 320 wandelaars komen opdagen. Ook al hebben we daar maar 10 km. gewandeld, deze wandeling was één van de mooiste die we dit jaar al gewandeld hebben. Moeten dan toch alle kleine clubs verdwijnen?

Besluiten doe ik met nog een hekel puntje aan te halen : de consumptieprijzen op sommige organisaties. Dat een organisatie geld kost en dat alles sinds corona duurder is geworden is een feit. Het huren van zalen voor startplaats en rustposten, het eventueel huren van materialen, de dranken, de boterham en beleg, de taarten. En toch, de consumptieprijzen moeten redelijk blijven. Onlangs betaalden we op een wandeling € 1,80 voor een bekertje coca-cola uit een petfles van 1,5 liter. Bij ons in een gewone winkel kost zo'n fles € 2,80. Heel

interessant is hierbij te vermelden dat deze wandelvereniging noch voor de startplaats, noch voor de rustpost, afhankelijk was van een brouwer! Door het warme weer en aangezien er zowel rond de startplaats als rond de rustpost geen horeca was, was het ofwel daar iets drinken of doodgaan van de dorst! De organisator wist trouwens goed met wat hij bezig was om de kassa te doen rinkelen. We deden daar 21 km. en de enige rustpost was na 9 km! Ook al was het een zeer mooie wandeling, mij zullen ze daar niet meer zien! Zijn sommigen dan nog verbaasd dat wij de laatste jaren hoe langs om meer naar Wallonië en naar Adepstochten gaan! Met mijn senior-ticket rijd ik met de trein voor € 7,20 heen en terug naar het uiterste punt van Wallonië; ik krijg er steeds wondermooie parkoersen en de consumptieprijzen zijn flink goedkoper dan in Vlaanderen! Wie zou er ons nu nog ongelijk geven? Als onze gezondheid het toelaat beloven het nog mooie wandeljaren te worden!

Intussen tellen alle Gentenaars af naar hun 'Gentse Feesten'. Na twee jaar zonder zou het er wel eens uit de hand kunnen lopen, want de horeca kreunt onder het personeelstekort. Wie zich toch wil laten gaan op de Gentse Feesten kan nog altijd midden de feesten een frisse neus halen en de overbodige kilo's van drank en fastfood kwijt spelen op de 'Zomertocht' van onze vrienden Florastappers te Bottelare. Afspraak op donderdag 21 juli!

Aan iedereen een ontspannende zonnige vakantie toewensend, verblijf ik inmiddels met sportieve wandelgroeten.

GUY DE JAEGER,
Voorzitter.

clubprogramma 2022.

zondag 10 juli 2022 Voorkeurtocht!	51 ^{ste} Guldensporentochten Aalter Provincie Oost-Vlaanderen	www.wandelclubaalter.be
donderdag 21 juli 2022 Voorkeurtocht!	Zomertocht Bottelare Provincie Oost-Vlaanderen	www.florastappersgent.be
zondag 31 juli 2022 Voorkeurtocht!	Oost-Vlaanderen Wandelt 33 ^{ste} Dender- en Scheldetocht Lebbeke Provincie Oost-Vlaanderen	www.denderklokjes.be zie ook artikel in het Walking Magazine 31 (juni 2022) blz. 54 en 55
zondag 07 augustus 2022 Voorkeurtocht!	43 ^{ste} Kastelentocht Vinderhout Provincie Oost-Vlaanderen	www.reigerstappers.be
maandag 15 augustus '22 Voorkeurtocht!	Bulskampveldtocht Hertsberge Provincie West-Vlaanderen	www.wandelclubbeernem.be
donderdag 18 augustus Gezamenlijke wandeling! Allen op post!	Stropkestocht Sint-Denijs-Westrem Provincie Oost-Vlaanderen	uitnodiging volgt
zondag 28 augustus '22 Voorkeurtocht!	KWB Voettochtenklassieker Laarne Provincie Oost-Vlaanderen	zie website Wandelsport Vlaanderen
zondag 04 september '22 Voorkeurtocht!	Merelbeekse Wandeltocht Merelbeke Provincie Oost-Vlaanderen	www.pwcmerelbeke.be
zondag 18 september '22 Voorkeurtocht!	Jubileumtocht 40 jaar Wase Steinbockvrienden Sint-Niklaas Provincie Oost-Vlaanderen	www.dewasesteinbockvrienden.be
zaterdag 24 september Gezamenlijke wandeling! Allen op post!	22 ^{ste} Deliriumtocht Melle Provincie Oost-Vlaanderen	uitnodiging volgt
zaterdag 01 oktober 2022 Voorkeurtocht! Allen op post!	46 ^{ste} Internationale Herfsttocht Tervuren Provincie Vlaams-Brabant Allerlaatste organisatie van deze sympathieke club die ons zoveel mooie wandelingen heeft gegeven!	www.tervurenbos.be
vrijdag 11 november 2022 Met onze medewerking! Allen op post!	Gezinswandeling Destelbergen-Heusden Provincie Oost-Vlaanderen	uitnodiging volgt
zondag 18 december '22 Allen op post!	Eindejaaruitstap met de trein naar Oostende voor deelname aan 'Oostende met Kerstlicht' Provincie West-Vlaanderen	www.keignaerttrippers.be

De 'Te Gekke Wereld!'

'Te Gekke Roes(t)'-campagne 2020 – 2021.

'Stap mee en maak drank-, drug- en gokproblemen bespreekbaar!'

'Te Gek!?' Wellicht-campagne 2022'.

'Wellicht' werpt licht op depressie!

Deze campagne wil in Vlaanderen de kennis over het thema depressie vergroten en de bespreekbaarheid ervan verbeteren!

Toen we op zondag 18 oktober 2015 onder een stralende zon voor de allerlaatste maal een grote wandeltocht organiseerde te Destelbergen was dit de kers op de taart van zoveel mooie organisaties in onze thuisbasis. Als ik 's avonds de deur van het 'Gemeenschapscentrum Berghine' achter me toetrok viel er iets van mijn schouders. Dat de jongeren het nu maar overnemen. Maar met uitzondering van mijn zoon Alexander stonden er ook binnen onze vereniging geen jongeren te trappelen om het organisatorische roer over te nemen, laat staan een bestuursfunctie op te nemen. Maar dan komt plots dat telefoontje – waarvan reeds sprake in mijn voorwoord – van de toenmalige voorzitter van de wandelfederatie, de heer Jef Joosten. We zijn intussen juli 2019. Op zondag 21 juli 2019 te Bottelare begon ik aan een nieuw hoofdstuk in mijn leven. Het zou het begin worden van een 'Te Gek Verhaal' waar ik momenteel nog niet het einde van zie. Op woensdag 09 oktober 2019, net geen vier jaar na onze laatste grote wandelorganisatie zat ik voor de eerste maal samen met o.a. een afgevaardigde van 'Te Gek!?'. Ik werd om 11u00 verwacht in het 'Steunpunt Geestelijke Gezondheid' in de Tenderstraat te Gent voor een kennismaking en wat praktische afspraken. Van de ene op de andere dag kwam ik in een andere wereld terecht. In een wereld waarin zoveel mensen het moeilijk hadden. Toen in 2019 waren thema's als verslaving of depressie ver weg van mijn leven. Nu weten ze mij te boeien en weet ik intussen ook hoeveel mensen – zelfs dicht in mijn omgeving – nood hebben aan een gesprek, aan wat warmte, aan wat menselijkheid. Daarom is het ook belangrijk dat ik daar binnen onze vereniging aandacht aan schenk en er iedereen van bewust maak naar buiten te komen met hun problemen om zo terug hun plaats in de vereniging en in de maatschappij op te nemen. Stilaan is er ook een enorme appreciatie gegroeid voor de mensen en de zorgverleners die zich dagdagelijks inzetten voor mensen met een beperking, een verslaving, een depressie.

Op iedere vergadering werd er een stukje van de puzzel gelegd om te komen tot een fantastische samenwerking met 'Te Gek!?', het 'Steunpunt Geestelijke Gezondheid', het 'Museum Dr. Guislain' en 'Wandelsport Vlaanderen'. Het draaiboek van de

'Te Gekke Roes(t) Wandelingen' zat goed in elkaar. Maar dan kwam corona. Zowel het openingsevenement op zaterdag 03 oktober 2020 als het slotevenement op zondag 30 mei 2021 vielen midden de coronapandemie. De stad Gent had begrip en de wandeling werd als permanente wandeling goedgekeurd. Zo mochten de pijltjes blijven hangen van oktober 2020 tot eind mei 2021. Een echt huzarenstukje om dit acht maanden regelmatig te gaan controleren. Maar problemen zijn er nooit geweest. Met de prachtige folder en de routes op RouteYou worden de 'Te Gekke Roes(t) Wandelingen' nog regelmatig gewandeld.



Na alles wat te hebben laten bezinken komen we op de evaluatievergadering van de 'Te Gekke Roes(t) Campagne en Wandelingen' tot het besluit dat we ondanks de tegenslag van corona de samenwerking moeten verder zetten. Alleen 'Wandelsport Vlaanderen' haakt af. We zijn intussen woensdag 08 september 2021. Na enkele online-vergaderingen zag de nieuwe campagne, genaamd 'Wellicht', het levenslicht. Na getracht te hebben de verslavingsproblematiek in de schijnwerpers te plaatsen, werpen we nu ons licht op depressie.

Op woensdag 29 september 2021 werd met een persmoment in het Museum Dr. Guislain de campagne 'Wellicht' op gang gebracht. Hoog, onder de houten gewelven van het museum, ver weg van geluid en licht was ik getuige van hoe depressie een mens zijn leven kan overmannen en beheersen.

De 'Te Gekke Wereld!'

Tijdens de inleiding kwam iedereen al in vervoering door de warme stem van de moderator. Tijdens de daarop volgende getuigenissen kon je een speld horen vallen, zaten velen waarschijnlijk met kippenvel onder hun warme jas en hadden velen naar het einde toe net de kracht niet meer om naar een zakdoek te grijpen. Wat moedig van diegenen die kwamen getuigen, getuigenissen die niemand – onder de zware gewelven – onberoerd kon laten.



Na een receptie met een hapje en een drankje volgde in de namiddag nog zo'n kippenvel moment. De muziektheatertournee 'Open Geest' van Raymond van het Groenewoud kreeg zijn ouverture. Deze tournee voor het brede publiek langsheen de sector van de Geestelijke Gezondheid kadert in de 'Te Gek!?'-campagne' die licht werpt op depressie. De Meander-zaal was gezellig aangekleed en onder grote belangstelling nam Raymond ons mee door zijn uitgebreid repertoire. Zijn grote klassiekers werden afgewisseld met nieuw werk met als hoogtepunt het themalied van de campagne 'Het is zo lekker (zonder zwart gemoed)'. Intussen heb ik het lied al tientallen keren beluisterd, het is een pareltje in zijn rijkgevueld repertoire. Toen ik 's avonds thuis kwam moest ik toch even bekomen maar terzelfdertijd wist ik, als we gevraagd zouden worden om in het kader van de campagne 'Wellicht' een wandeling te organiseren mijn antwoord 'ja' zou zijn!

En zo kwamen we opnieuw tot een fantastische samenwerking met 'Te Gek!?', het 'Steunpunt Geestelijke Gezondheid' en het 'Museum Dr. Guislain', de 'Wellicht Wandeling' zag het levenslicht. Een paar uren nadat de beslissing was gevallen zat ik al met potlood en stafkaart en met een stadsplan van Gent voor mijn neus om een stadswandeling door Gent uit te stippelen. Het weekend daarna was ik al

op pad en nog een weekend later stond de wandeling al voor 90% vast. Ook al zaten we nog volop in de coronapandemie, we bleven de moed erin houden om uiteindelijk te beslissen om op zaterdag 26 maart 2022 de 'Wellicht Wandeling' te organiseren. Hadden we maar laat alle toelatingsen en zodoende de promotiecampagne kort, toch konden we terugblikken op een schitterende organisatie. Op deze zonnige mooie lentedag heeft iedereen kunnen genieten van een wondermooie wandeling in Gent en van allerlei gratis activiteiten in het museum. Zelfs het museum kon gratis bezocht worden op vertoon van de inschrijvingskaart!

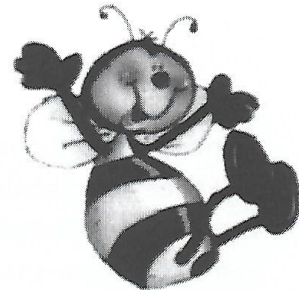


De kers op de taart kwam er op zaterdagavond 26 maart 2022. Na drie intense dagen van bewegwijzering aanbrengen en alles klaar te zetten in het museum, nam ik om 18u45 de leiding van de 'Wellichtjes avondwandeling door Gent'. Met afgevaardigden van 'Te Gek!?' en het 'Steunpunt Geestelijke Gezondheid' en drie leden van onze vereniging vergezeld van een persfotograaf vertrokken we voor de 7 km.. Al gauw werd het donker en toen we het historisch stadscentrum bereikten beseften we maar al te goed dat we 'Wellicht' een nooit te vergeten wandeling zouden doen. Na twee uren wandelen bereikten we om 20u45 opnieuw het museum. Daar volgde nog een fenomenale apotheose, de in het licht badende binnentuin was zo weggeplukt uit het 'Lichtfestival'. De persfotograaf was in zijn nopjes en bedankte me meermaals voor de wondermooie wandeling. Met een hapje en een drankje genoten we nog even na. Wat een schitterende dag, wat een schitterende beleving, 'Te Gek voor woorden!'. Bedankt aan iedereen die van deze organisatie iets unieks heeft gemaakt! Tot de volgende 'Te Gekke Wandeling' in Gent.

GUY DE JAEGER

GEZONDHEID

VOEDING BEWEGING WATER ONTSPANNING



Honing en Kaneel : genezend info!

Feiten over Honing en Kaneel

Ontdekt is dat een mengsel van honing en kaneel veel kwalen kan genezen. Honing wordt geproduceerd in de meeste landen van de wereld. Hedendaagse wetenschappers accepteren honing ook als een "wonderolie" (heel effectief) voor alle soorten kwalen.

Honing kan gebruikt worden zonder enige bijwerking bij iedere soort ziekte.

Hedendaagse wetenschap zegt dat zelfs, omdat honing zoet is, als het als medicijn ingenomen wordt in de juiste dosering, het diabetes patiënten niet schaadt. (Dat moet je wel even uitzoeken).

Winny Weekly World News, een blad in Canada, van 17 januari 1995 heeft de volgende lijst van kwalen/ziektes opgegeven die genezen kunnen worden door honing en kaneel zoals dat door westerse wetenschappers werd onderzocht.

HARTKWALEN:

Maak een pasta van honing en kaneelpoeder, doe dat op brood in plaats van jam en eet het regelmatig als ontbijt. Het vermindert de cholesterol in de arteriën en redt de patiënt van een hartaanval. En voor degenen die al een aanval kregen, als zij dit proces dagelijks volgen, worden ze mijlen ver gehouden van de volgende aanval. Regelmatig gebruik van dit proces bevrijdt je van ademnood en het versterkt de hartslag.

In Amerika en Canada hebben diverse verzorgingshuizen succesvol patiënten behandeld en ontdekten dat als je ouder wordt, de arteries en aderen hun flexibiliteit verliezen en verstoppert; maar dat honing en kaneel de arteries en aderen her-vitaliseren.

Gezondheid : 'Honing en Kaneel'.

ARTRITIS:

Artritis patiënten kunnen dagelijks, 's morgens en 's avonds een kop heet water met twee lepels honing en een theelepeltje kaneelpoeder drinken. Als dat regelmatig wordt ingenomen kan zelfs chronische artritis worden genezen. In een recent research uitgevoerd op de Universiteit van Kopenhagen, werd ontdekt dat als de doktoren hun patiënten behandelden met een mengsel van een lepel honing en een halve theelepel kaneelpoeder voor het ontbijt, ze binnen een week ontdekten dat van 200 mensen die zo behandeld waren, praktisch 73 mensen totaal verlost waren van pijn en binnen een maand konden de meeste patiënten die door de artritis niet konden lopen of zich voortbewegen beginnen te lopen zonder pijn.

BLAAS INFECTIES:

Neem twee theelepels kaneelpoeder en een theelepel (of lepel?) honing in een glas lauwwarm water en drink het. Dit vernietigt de bacillen in de blaas.

CHOLESTEROL:

Twee lepels honing en drie theelepels kaneelpoeder gemengd in een kop theewater, aan een cholesterol patiënt gegeven, en men ontdekte dat het cholesterolniveau in het bloed tien procent minder was, binnen twee uren. En zoals genoemd bij artritis patiënten, als je dit drie keer daags doet, wordt iedere chronische cholesterol genezen.

Volgens informatie die kwam uit dat Blad kan zuivere honing, dagelijks bij voedsel ingenomen, klachten van cholesterol wegnemen.

VERKOUDHEDEN:

Zij die lijden aan gewone of ernstige verkoudheid kan drie dagenlang, dagelijks dus, een lepel lauwwarme honing innemen met lepel kaneelpoeder. Dit proces zal de meeste chronische hoest, verkoudheid genezen, en de sinussen schoonmaken.

MAAG DIE VAN STREEK IS:

Honing ingenomen met kaneelpoeder geneest maagpijn en reinigt maagzweren vanaf hun wortel.

Gezondheid : 'Honing en Kaneel'.

GAS:

Volgens studies die in India en Japan gedaan zijn, is onthuld dat als honing met kaneelpoeder wordt ingenomen, de maag vrij wordt van gassen.

IMMUUN SYSTEEM:

Dagelijks gebruik van honing en kaneelpoeder versterkt het immuun stelsel en beschermt het lichaam tegen bacteriële en virale aanvallen. Wetenschappers hebben uitgevonden dat honing diverse vitamines en ijzer bevat in grote hoeveelheden. Constant gebruik van honing versterkt de witte bloedlichaampjes om tegen bacteriële en virale ziekten te vechten.

INDIGESTIE:

Kaneelpoeder dat op twee theelepels honing wordt gestrooid en voor het eten ingenomen, verlicht zuurheid verteert de zwaarste maaltijden.

INFLUENZA : GRIEP:

Een wetenschapper in Spanje heeft bewezen dat honing een natuurlijk ingrediënt bevat die influenza bacillen doodt en de patiënt redt van de griep.

LANG LEVEN:

Thee gemaakt met honing en kaneelpoeder, indien regelmatig ingenomen, houdt de verwoestingen tegen van ouder worden. Neem vier lepels honing, een lepel kaneelpoeder, en drie kopjes water en maak er thee van. Drink een kwart kop drie of vier maal per dag. Het houdt de huid fris en zacht en houdt veroudering tegen. De levensspanne neemt toe en zelfs een 100 jarige, begint karweitjes van een 20 jarige uit te voeren.

PUISTJES:

Drie lepels honing en een theelepel kaneelpoeder pasta. Breng dit aan op de puistjes voordat je gaat slapen en was het de volgende dag met warm water af. Als je dit twee weken dagelijks doet, haalt het de puistjes af van de wortel.

HUIDINFECTIES:

Leg honing en kaneelpoeder in gelijke delen op de aangedane plekken, dit heelt eczeem, ringworm en alle soorten huid infecties.

Gezondheid : 'Honing en Kaneel'.

GEWICHT VERLIEZEN:

Dagelijks 's morgens een half uur voor het ontbijt op een lege maag, en 's nachts voor het slapen, drink dan honing en kaneel in een kop water gekookt. Als je dit regelmatig gebruikt reduceert het het gewicht van zelfs de meest dikke persoon. Dus, het regelmatig drinken van dit mengsel laat het vet zich niet opbouwen in het lichaam, zelfs als de persoon een dieet met een hoog aantal calorieën gebruikt.

KANKER:

Recent onderzoek in Japan en Australië heeft onthuld dat gevorderde kanker van de maag en botten succesvol werd genezen. Patiënten die lijden aan deze soorten kanker zouden dagelijks een lepel honing met een theelepel kaneel moeten nemen, een maand lang en drie keer per dag.

VERMOEIDHEID:

Recente studies hebben laten zien dat suiker die in honing zit eerder behulpzaam dan nadelig is voor de sterkte van het lichaam. Oudere mensen die honing en kaneel innemen in gelijke delen, zijn alerter en flexibeler. Dr. Milton die hiernaar onderzoek heeft gedaan, zegt dat een halve lepel honing in een glas water en besprenkeld met kaneelpoeder, dagelijks ingenomen na het poetsen en in de middag om ongeveer 03:00 uur als de vitaliteit van het lichaam begint te verminderen, dan neemt de vitaliteit van het lichaam binnen een week toe.

SLECHTE ADEMHALING:

Mensen uit Zuid Amerika gorgelen als eerste in de morgen met een theelepel honing en kaneelpoeder die in heet water gemengd zijn, dus blijft hun adem de hele dag door fris.



VERLIES VAN GEHOOR:

Dagelijks 's morgens en 's avonds honing en kaneelpoeder in gelijke delen ingenomen, herstelt het gehoor.

Patricia

SAVE THE DATE

**18th IVV Olympiad and
IML Texas Trail Roundup
Walking Festival**



**February 19-23, 2023/IVV Olympiad
February 24-26, 2023/IML Texas Trail Roundup**

**Eight glorious days of walking, biking and
swimming including the world-famous River Walk
and World Heritage missions. At night, enjoy a
uniquely American experience at the award
winning San Antonio Stock & Rodeo Show!**

**Rodeo is optional at an additional cost.*

**IVVOlympiad2023.org
texastrailroundup.org**



**AMERICA'S
WALKING CLUB**
— ESTABLISHED 1976 —

