

1. Een gezonde huid.
2. Prachtig kerstcadeau: Oi-Lin pakket.
3. Bob Oakes naar Benningbroek.
4. Flyer IBO.
5. Ervaring Hannah.
6. Ervaring Nikki.
7. Agenda



1. Een gezonde huid.

Groene thee en pure chocolade zijn ook goed voor je huid.

Behalve dat je door het drinken van veel schoon en gefilterd water genoeg vocht binnenkrijgt, is het ook nog goed voor je huid als het drinkt in de vorm van groene thee. Groene thee is een zeer goede bron van antioxidanten en alkaloiden en zit vol met vitaminen A, D, E, C, B, B5, H en K, er zit mangaan in en andere gezonde mineralen, zoals chroom, zink en selenium. Met name de laatste twee zijn belangrijk voor een gezonde huid.

Groene thee bevat ook een hoge concentratie van de antioxidant epigallocatechinegallaat (EGCG) dat tussen de 25 en 100 maal effectiever is dan vitamine C en E. Van EGCG is ook aangetoond dat het schade voorkomt aan de genen in huidcellen die blootgesteld zijn aan Uv-straling. Als je een beetje citroensap aan je groene thee toevoegt, profiteer je nog meer van de positieve effecten. Uit onderzoek is gebleken dat vitamine C ervoor zorgt dat de hoeveelheid catechinen die beschikbaar zijn om door je lichaam opgenomen te worden sterk toeneemt. Citrus sap doet de hoeveelheid catechinen zelfs met meer dan een factor vijf toenemen en zorgt er op deze manier voor dat 80% van de catechinen in de thee beschikbaar zijn om opgenomen te worden.

Pure chocola is een andere bron van waardevolle antioxidanten. Vooral van flavonolen in cacao is aangetoond dat ze de hydratatie van de huid verbeteren en de bloedcirculatie stimuleren. Er is een onderzoek gedaan waarin 22 vrouwen twaalf weken elke dag een drank dronken gemaakt van cacaopoeder met een hoge concentratie flavonolen waarna zij merkten dat hun huid zachter was en minder schilferig in vergelijking met de controlegroep.

Ik adviseer rauwe cacao ibs als je zoveel mogelijk van het effect wilt profiteren. Deze smaken bitter en niet zoet. Als dit te bitter voor je is, eet dan de donkerste chocola die je kan verdragen, liefst met 70% cacao of meer. Melkchocolade heeft geen positief effect omdat het suikergehalte te hoog is en het effect van de weinige polyfenolen die er in zitten weegt daar niet tegenop.

Zorg goed voor je darmen en je huid wordt gezonder.

Een andere groep voedingsmiddelen die het waard is om genoemd te worden zijn gefermenteerde producten. Gefermenteerd voedsel stimuleert de groei van gezonde darmbacteriën en helpt bij een goede spijsvertering. Ze dragen ook bij aan het goed functioneren van het immuunsysteem en zorgen voor een hogere concentratie van de B vitaminen, omega-3, enzymen die betrokken zijn bij de spijsvertering, lactase en lactaatzuur en andere onderdelen van het immuunsysteem die met schadelijke bacteriën afrekenen.

Je huid geeft eigenlijk goed weer hoe het gesteld is met de gezondheid van je darmen. Van emotionele stress is bewezen dat het acne verergert en het is ook bekend dat je darmbacteriën effect hebben op je emoties. Je darmbacteriën hebben ook op een meer directe manier effect op je huid omdat de bacteriën signalen door je hele lichaam sturen en een interactie aangaan met organismen op je huid en in het slijmvlies van je darmen. Onderzoekers bestuderen ook hoe deze interacties kunnen helpen bij huidproblemen als een droge huid, het verbeteren van collageen of het stabiliseren van de microflora van je huid om irritatie te verminderen en er zijn al een aantal effectieve probiotica voor de huid op de markt.

Ik beweer al lang dat een slecht dieet een belangrijke oorzaak is van acne en dit houdt ook weer verband met de darmen. Als je koolhydraten eet van niet-plantaardige oorsprong leidt dit tot een insulinepiek in je lichaam en een piek in IGF-1, een aan insuline verwante groeifactor. Dit kan leiden tot een teveel aan mannelijke hormonen die er voor zorgen dat je huid talg gaat produceren, een vette substantie die bacteriën aantrekt die acne veroorzaken. Verder zorgt IGF-1 er ook voor dat huidcellen die bekend staan als keratinocyten zich vermenigvuldigen, iets wat ook in verband gebracht wordt met acne. Verder verergeren deze voedingsmiddelen -geraffineerde koolhydraten zoals fructose, tafelsuiker en granen-ontstekingsprocessen in je lichaam, die aanleiding kunnen geven tot acne en tegelijkertijd richten ze schade aan aan de samenstelling van je darmbacteriën. Het vermijden van suikers, inclusief fructose, en bewerkte voedingsmiddelen, die vrijwel allemaal toegevoegde suiker en fructose bevatten, is een van mijn belangrijkste adviezen om te zorgen voor een gezonde darmflora. De suikers functioneren namelijk als brandstof voor de groei van ziekteverwekkende anaerobische bacteriën, schimmels en gisten en die de werking van de goede bacteriën belemmeren en ze van hun plaats verdringen. Dit is dus nog een manier waarop je darmflora, via je eetpatroon, invloed op je huid kan hebben. Als je een gezond dieet eet dat weinig suiker en bewerkte voedingsmiddelen bevat, helpt dit automatisch bij de groei van gunstige bacteriën in je darmen.

Een gezonde huid komt van binnenuit.

Als je het inwendige van je lichaam schoon en gezond houdt kan het niet anders dan dat je huid volgt en de conditie van je inwendige organen zal weerspiegelen. Om dit te bereiken moet je goed opletten op wat je binnenkrijgt. Vermijd de bekende producten die slecht zijn voor je huid en je gezondheid zoals bewerkte producten, suikerrijke dranken en alcohol en eet volop verse groenten en fruit, vooral bessen (het liefst biologisch en lokaal verbouwd). Het maken van groentesap met een juicer is een prima manier om te zorgen dat je meer groenten binnenkrijgt.

Denk er ook aan dat je huid gezonde vetten nodig heeft, vooral dierlijke omega-3- om stevig, soepel en rimpelvrij te blijven. Ik raad je aan om je te beperken tot vis die veel omega-3 bevat en weinig kwik, zoals in het wild gevangen Alaskazalm, of een supplement van goede kwaliteit te gebruiken met krill of zalmolie. Deze bevatten allebei ook een kleine hoeveelheid astaxanthine dat als inwendige bescherming tegen de zon functioneert.

De carotenoïden in fruit en groente kunnen, samen met astaxanthine, ook je huidskleur verbeteren. Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen de rode en gele huidtinten prefereren die het gevolg zijn van een dieet dat rijk is aan carotenoïden.

Op traditionele wijze gefermenteerde voedingsmiddel en/of een probioticum van goede kwaliteit kan ook veel bijdragen aan een optimale gezondheid van je huid.

Bron: Mercola.com

SUNRIDER kan hier aan bijdragen met de producten: **Calli, Fortune Delight, Vitashake en Vitadophilus**
Een uitgebreide beschrijving vind je in de **bijlagen**.



2. Prachtig Sinterklaas en/of Kerstcadeau: Oi-Lin pakket.

EEN FRISSE STRALENDE HUID.

Deze huidverzorging set van Oi-Lin bestaat uit 4 stappen voor een gezonde, mooie en stralende huid, en is ontworpen voor alle huidtypen.

1. Reinigingscrème (CLEANSING CREAM)

Extra zacht, zelfs een gevoelige huid kan genieten van de voordelen van deze speciale zuiveringscrème. Dit kwalitatief hoogwaardig natuurlijk reinigingsmiddel voor de huid, haalt voorzichtig make-up en olieachtig vuil weg, zonder de huid uit te drogen, en laat het olieachtige voelen. Zowel mannen als vrouwen kunnen genieten van het zachte en gladde gevoel van de huid na het schoonmaken. Een breed scala van kruidenextracten en andere botanisch afgeleide ingrediënten voeden de huid en helpen de huid gehydrateerd en jong, gezond ogend, te houden. De lichte en natuurlijke geur van komkommer-meloen is aangenaam en genderneutraal.

2. Revitaliserende Reiniger (REVITALIZING CLEANSER)

Een unieke combinatie van kruiden en citrusfruit extracten, op waterbasis, zorgt voor de natuurlijke huidverzorging en reiniging, zacht en mooi makend, met hydraterende effecten van een rustgevend masker. Jouw huid zal verfrist en energiek aanvoelen.

3. Gezichtstoner (FACIAL TONER)

Na een effectieve reiniging helpen toners de natuurlijke beschermende zuurlaag van de huid in evenwicht te brengen en te herstellen. Een speciale mix van kruidenextracten zorgt ervoor dat zelfs de gevoelige huid rustig wordt en goed kleurt. Extra mild, deze toner bevat geen alcohol, dat vaak een drogend effect veroorzaakt.

4. DEEP MOISTURE LOTION

Voedt de huid en zorgt ervoor dat de huid beter vocht vasthoudt en gezond blijft. Het bevat een combinatie van groente- en citroenextracten, als ook essentiële oliën voor het vocht inbrengen en het verzachten van de huid. Nooit plakkerig of vetzig. Deze lotion is licht en absorbeert gemakkelijk.

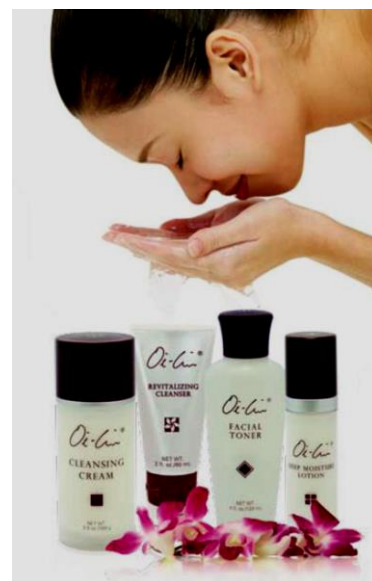
De prijs voor alle 4: klantenprijs € 163,35 inclusief BTW, (IBO € 131,68)

3. Bob Oakes uit Amerika komt naar Benningbroek.

Bob geeft 27 november presentaties en trainingen. Een geweldige kans om meer te leren en andere Sunriders te spreken. Meer info zie de **bijlage**.

4. Flyer voor IBO.

Flyer: Hans heeft een geweldige flyer gemaakt als je die wilt gebruiken kun je aan Hans vragen of jouw eigen gegevens eronder gezet kunnen worden. Zie **bijlage**. Mail Hans: hawee@ziggo.nl.



5. Ervaring Hannah.

In het begin was ik wat huiverig om een ander soort huidverzorging set te kopen, maar wat een geweldig resultaat! Ik wil niet meer zonder. Ik gebruik de 4 stappen zoals in deze nieuwsbrief beschreven.

Na deze 4 stappen ben je klaar voor de dag, complimenten krijg ik keer op keer, dit product is echt een aanrader.

Waar ik ook zeer tevreden over ben zijn de kruiden (in een zakje) zoals Fortune Delight, heerlijk om koud te drinken. Elke dag maak ik een kan met deze kruidendrank. De kruidendrank is zeer geconcentreerd, deze hoge concentratie is bij alle producten van Sunrider en dat is de kracht, ik voel me fitter, het geeft me extra energie, kortom ook een aanrader.

Hannah
Medemblik

6. Ervaring Nikki van Wijk.

Mijn huid is mijn gevoelige plek. Als ik iets verkeers eet, last heb van stress, dan is dat gelijk te merken aan mijn huid. Het uit zich in eczeem. Veel jeuk, rode plekken, open plekken. Je wordt er niet vrolijk van. Ik ben jaren op zoek geweest naar een fijn product om op mijn huid te smeren. En natuurlijk de oorzaak aan te pakken. Want als je niet slaapt van de jeuk, je sociale leven eronder lijdt, dan doe je er alles aan. Zo ging ik van therapeut naar therapeut. Miljoenen uitgegeven aan behandelingen, regulier en alternatief, en allerlei crèmes. Niks hielp. Zelfs pure kokosolie kon ik niet verdragen. Je zou denken smeer er dan niks op. Maar ook dat kon niet. Dan voelde het echt alsof mijn huid scheurde.

Toen kwam ik Marga tegen met Sunrider producten. En ook hier ging ik mee aan de slag. Ongelooflijk maar waar, mijn huid ging prima op de hand en body lotion. Wat een heerlijk gevoel was dat. Je insmeren, geen jeuk hebben daarna en ook echt voelen dat je huid gevoed wordt. Ik ben met veel meer producten aan de slag gegaan en mijn huid is nu super gaaf. Geen last meer van eczeem. Ook op mijn gezicht smeerde ik altijd hand en body lotion. Ik ben van lekker makkelijk :) Toen ik Andrea Langer hierover sprak vond zij toch echt dat ik mijn gezicht moest gaan reinigen. Dus ik een proefpakketje aangeschaft voor het reinigen van je gezicht. Heb ik de eerste week toch weer met een enorm rood en droog hoofd rond gelopen. Ik was echt diep aan het reinigen. Later ging het gelukkig beter. Nu maak ik regelmatig mijn gezicht schoon en dat voelt heel fris en goed. Ben enorm blij dat ik toen aan de slag ben gegaan met de producten van Sunrider. Het heeft mijn leven positief veranderd.

6. Agenda.

Maandag 12 december : workshops huidverzorging, zie [bijlage](#).

van 10.00 - 11.30 uur en van 20.00 - 21.30 uur, ervaar het verschil met elk ander product.
gratis entree

Woensdag 11 januari: informatie over producten voor sport en afvallen.

van 20.00 - 22.00 uur

Deze bijeenkomsten zijn in de presentatieruimte in de Oosterstraat 57 te Benningbroek.

Altijd van te voren je komst aangeven via email margavlaar@gmail.com of bellen 0229591416.

Conference calls

Elke maandag conference call voor actieve distributeurs van 19.00 tot 19.30 uur.

Delen van ervaringen en tips. Aanmelden via deze [link](#).

Presentaties op afspraak.

Vanaf 8 december, elke donderdag, bijeenkomst voor actieve IBO's van 10.00 - 11.30 uur om elkaar te inspireren.

Voor alle bijeenkomsten graag van tevoren aanmelden!!!

WIJ WENSEN IEDEREEN ALVAST EEN PRETTIGE KERST EN EEN GEZOND, VITAAL 2017



SUNRIDER: REGENEREREN I.P.V. DEGENEREREN

Onovertroffen producten, de kwaliteit is gegarandeerd, niet te kopiëren, de beste uitbetaling, deskundige eigenaren, professionele begeleiding, meetbare successen, hypermoderne productie en alles puur uit de natuur.



De missie van Sunrider is Sunrider te delen met de hele wereld en zorgen voor welvaart en welzijn.

