

Beste lezer,

Het uitgeven van een boek is te vergelijken met een ontdekkingsreis. Ook dan moet je soms zoeken naar de beste weg. De drukproef zag er goed uit. Toch kon het zo niet uitgegeven worden. Na een brainstorming zijn we tot het volgende besluit gekomen. Dit boek wordt in twee delen uitgegeven en er wordt nog een deel aan toegevoegd zodat het een complete serie in drie delen wordt. Alle delen gaan uit van het thema: Kracht van oorspronkelijke voeding. In ieder deel komt een bepaald facet voor het voetlicht en elk deel bevat toepasselijke recepten. Een boek opdelen in twee delen, brengt extra werk met zich mee. Zo moest een hoofdstuk herschreven worden. Dat betekende dat opnieuw bronnen nagetrokken moesten worden. Wat er in staat moet kloppen!

Ik weet dat verschillende van u op het boek wachten. Om deze wachttijd te overbruggen verschijnt komende tijd om de twee weken een nieuwsbrief met een recept en bij deze nieuwsbrief vindt u twee recepten.



Vraag

Mij werd de volgende vraag gesteld: “Hoe kan het dat jij dingen weet, die mijn (huis)arts niet weet?” Omdat het antwoord ook voor u interessant kan zijn, laat ik het hier volgen.

Wereldwijd zijn er tienduizenden wetenschappelijke onderzoeken gedaan. De farmaceutische industrie gaat verder met die onderzoeken waar zij financieel beter van kunnen worden. Onderzoeken waar zij niets aan kunnen verdienen verdwijnen ‘onder in de la’. Voor de natuurgeneeskunde zijn de meeste ‘onder in de la’ verdwenen onderzoeken wel interessant. De farmaceutische industrie informeert de (huis)artsen over ‘hun’ onderzoeken. Vanwege bovenstaande ontwikkeling zien we de kloof tussen reguliere artsen en de natuurgeneeskunde groter worden. Om een voorbeeld te noemen. Er zijn duizenden onderzoeken gedaan naar de werking van het endorfinesysteem. In Nederland zijn er nauwelijks (huis)artsen die van deze onderzoeken kennis hebben genomen. Lucas Flamend uit België heeft inmiddels duizenden van deze studies bestudeerd en met elkaar verbonden.

In december 2009 waarschuwde het centrum voor ethiek en gezondheid voor een te grote commerciële invloed op de ontwikkeling van medische kennis. Klik voor meer informatie onderstaande link aan.

http://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/PB_200918_site.pdf

Verder is het goed om te weten dat artsen die enkel de reguliere opleiding gevolgd hebben, nauwelijks iets over voeding geleerd hebben. Ze zijn vooral opgeleid om medicatie voor te

schrijven. Eigenlijk is dit vreemd. Goede voeding heeft een positieve invloed op onze gezondheid. Op de landbouwuniversiteit weten ze wel wat goede voeding met planten doet, daarom leren die studenten wel van alles over plantenvoeding. Waarom leren onze toekomstige artsen dan niet alles over mensenvoeding?

Ook onze eigen houding in de spreekkamer speelt een rol. Zolang we voor ieder kwaaltje een pilletje verwachten zal de (huis)arts daar waarschijnlijk ook naar handelen.

Gelukkig zijn er inmiddels wel bewustwordingen op gang gekomen. Zie voor meer informatie onderstaande links, maar er is nog een hele weg te gaan!

<http://www.demorgen.be/dm/nl/2461/Opinie/article/detail/1599667/2013/03/20/Te-veel-pillen-overheid-draagt-verpletterende-verantwoordelijkheid.dhtml>

<http://www.volkskrant.nl/vk/nl/3184/opinie/article/detail/3428603/2013/04/20/Ondanks-kwakzalverimago-vindt-voeding-gelukkig-de-weg-naar-spreekkamer.dhtml>

Het thema voor deze nieuwsbrief is: **voeding en psychische klachten**



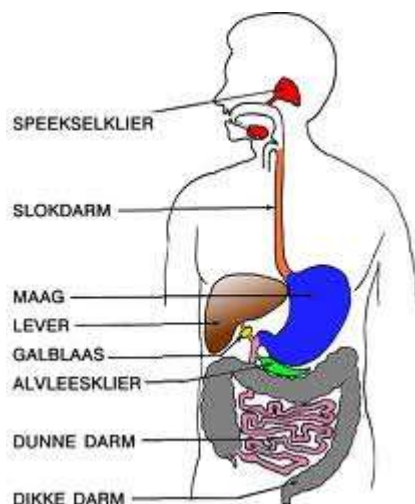
In de vorige nieuwsbrief vestigde ik uw aandacht op de zorgen die er zijn inzake de nieuwe DSM-5 voor psychische aandoeningen. In de video valt op dat er vooral zorgen zijn dat de farmaceutische industrie allerlei soort van pillen wil maken voor ‘nieuw’ bedachte aandoeningen. Oorspronkelijk was de farmaceutische industrie er vooral om de mens te helpen. Hoeveel profijt hebben we niet gehad van de komst van penicilline? Menselijkerwijs

gesproken zijn daar levens mee gered. Helaas is de portemonnee wel erg belangrijk geworden voor de farmaceutische industrie.

In de mail bij vorige nieuwsbrief heb ik gevraagd om door te geven of u mensen met autisme of AD(H)D kent en of deze mensen houden van zuivel, tarwe, soja of spinazie. Ik heb verschillende reacties gekregen. Hartelijk dank hiervoor. Onderstaand ziet u een overzicht.

Tabel autisme/ADD/ADHD

Aandoening	Zuivel	Gluten	Spinazie	Soja
Jongens met autisme	Is er zelf achter gekomen dat zuivel niet goed valt.			
Idem	Had een aversie tegen al het voedsel, totdat hij er achter kwam dat zuivel hem niet goed bekwam.	At als puber alleen pizza en pasta zonder tomatensaus		
Zwaar autistische jongen	Verslaafd aan volle melk, heeft een periode gehad dat hij niets anders wilde drinken dan volle melk.	Verslaafd aan tarwekoekjes. Heeft een periode gehad dat hij niets anders wilde eten dan tarwekoekjes		
Jongens met ADD			Verzot op spinazie	
Jongens met autisme	Wil geen zuivel meer gebruiken.			
Jongens met autistisch gedrag	Gebruikt i.v.m. buikklachten geen zuivel meer.	Gebruikt i.v.m. buikklachten geen gluten meer.		
Jongens met autistisch gedrag	Sterke voorkeur voor zuivel	Sterke voorkeur voor brood		Heeft een afkeer van soja
Kind met PDD-NOS en een kind met ADHD	Lusten graag melk- en melkproducten	Lusten graag brood	Lusten graag spinazie	



Medicatie, zoals Ritalin, wordt in het lichaam opgenomen via de weg van de spijsvertering. Het is dan ook vreemd dat studenten psychologie of psychiatrie voedingsleer niet in hun studiepakket hebben. Ons hoofd staat toch niet als een losse voetbal op onze romp? Moeten onze hersencellen niet door goede voeding onderhouden worden?

Dit thema wordt in de volgende nieuwsbrief vervolgd.

Huiskamerbijeenkomsten

Niet alles is in een boek of nieuwsbrief te vertellen. Op D.V. 23 juli staat een huiskamerbijeenkomst gepland over voeding en autisme en op 30 juli over voeding en burn-out. De bijzonderheden staan op de site www.vimenta.nl.

Onderstaande recepten kunt u opvragen bij: info@vimenta.nl

Tevens kunt u een gratis abonnement aanvragen voor de volgende recepten en nieuwsbrieven.



Kokos-kippensoep

Roomijs met banaan

Zonder zuivel, gluten en toegevoegde suiker!



Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij info@vimenta.nl

Aandachtspunten volgende nieuwsbrieven:

voeding en coeliakie; voeding en gewrichtsklachten, voeding en Candida albicans enz. enz.

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher