

Beste lezer,

Zoals ik u beloofd heb, wordt in deze nieuwsbrief het onderwerp **voeding en psyche** vervolgd.

Onze gezondheidszorg is versplinterd. Tussen de verschillende afdelingen van de gezondheidszorg is nauwelijks overleg over cliënten. De psychologen en psychiaters opereren vrij zelfstandig. Ze geven af en toe verslag aan de huisarts en dat is het dan. De meeste psychologen en psychiaters bevragen de cliënten niet op hun eetgewoonten. Dat is een gemiste kans!



Wat de psychische klachten betreft moeten we mijns inziens verschil maken tussen klachten die een duidelijke oorzaak hebben en die geen duidelijke oorzaak hebben. Iemand die depressief is omdat ze een ernstig verlies heeft geleden, heeft een duidelijke oorzaak voor haar klachten. In deze nieuwsbrief wil ik het vooral hebben over psychische klachten zonder direct aanwijsbare redenen.

Met ongezonde voeding kunnen we psychische klachten in stand houden. Personen die langdurig depressief zijn, krijgen vaak antidepressiva voorgeschreven. Deze stof werkt in op het endorfinesysteem en zorgt er voor dat de depressie minder diep gevoeld wordt. De gevoelens vlakken af, ook de positieve gevoelens!

Van belang is dat het endorfinesysteem zich herstelt. Herstelt het endorfinesysteem dan verdwijnen de depressieve gevoelens. Bepaalde voedingsstoffen bereiken onze hersencellen. Ze kunnen daar zowel een positieve invloed als een negatieve invloed uitoefenen. Zo heeft geraffineerde suiker een negatieve invloed op onze psyche. Daarentegen hebben omega 3-vetzuren een positieve invloed. Omega 3-vetzuren vinden we onder andere in walnoten, lijnzaad en vette vis.



De ziekte van Alzheimer rukt op. Klik voor meer op onderstaande link.

<http://www.ad.nl/ad/nl/4560/Gezond/article/detail/3318819/2012/09/19/In-2050-lijdt-half-miljoen-Nederlanders-aan-Alzheimer.dhtml>



Ook de ziekte van alzheimer is met voeding te beïnvloeden. Klik voor meer informatie op onderstaande link.

[http://vorige.nrc.nl/wetenschap/article2523554.ece/Voeding\\_werkt\\_tegen\\_alzheimer](http://vorige.nrc.nl/wetenschap/article2523554.ece/Voeding_werkt_tegen_alzheimer)

Ook het Erasmus Medisch Centrum (ziekenhuis Rotterdam) geeft enige informatie over voeding.

<http://www.erasmusmc.nl/alzheimercentrum/patientenzorg/faq/>

Klik daarna op de vraag: **Kan het eten van bepaalde etenswaren dementie voorkomen?**

Verder is het voor onze psyche van belang om chemicaliën zoveel mogelijk te mijden. Chemische stoffen in onze voeding kunnen onze hormonen dusdanig ontregelen dat daardoor gezondheidsklachten (zowel psychisch als lichamelijk) ontstaan en in stand blijven. Het endorfinesysteem is heel gevoelig voor negatieve invloeden vanuit chemicaliën en chemische E-nummers.

Vanuit wetenschappelijke hoek wordt steeds vaker gewaarschuwd voor de versturende werking van chemische stoffen op ons fijn afgesteld hormoonstelsel. Klik voor meer informatie op onderstaande link.

<http://www.dewereldmorgen.be/artikels/2013/05/28/wetenschappers-waarschuwen-eu-voor-chemicalien>

Wordt vervolgd!

## **Dan volgt nu het recept. Andijvie en wortels met visburgers**

Abonnees op de nieuwsbrief ontvangen dit recept erbij.



### **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](mailto: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