

Beste lezer,

De eerste presentaties op de reformatorische omroep zijn achter de rug. Het is te merken dat de groep mensen die belangstelling heeft voor natuurlijke voeding groeit. Dertig jaar geleden leerden de meisjes op de huishoudschool nog E-nummervrij koken. Zo goed als iedereen at in die tijd maaltijden zonder E-nummers. Wat dat betreft is er in 30 jaar veel veranderd. Het is dan ook een hele zoektocht om de weg terug te vinden naar gezond en voedzaam voedsel. Met voedzaam bedoel ik voeding die rijk is aan vitamines en mineralen. Hoe meer ik over voeding leer, hoe meer ik me verwonder over de juiste samenstelling van vitamines en mineralen in natuurlijke voeding. Zo hebben we van het mineraal selenium maar heel weinig nodig. In oorspronkelijke

voeding vinden we microgrammen van het genoemde mineraal. Dat is dus aangepast bij wat we nodig hebben.

Data

We zetten even wat data op een rij.

Datum	Bijeenkomsten	Zie voor meer informatie
8 november	demonstratie bijzondere haverscones bakken	(nieuwsbrief nr. 15) www.vimenta.nl/nieuwsbrieven.html
12 november	huiskamerbijeenkomst voeding en ADHD/ADD	www.vimenta.nl/begeleiding.html
13 november	cursus/workshop: les spijsvertering en kookles	
19 november	huiskamerbijeenkomst voeding en autisme	
3 december	huiskamerbijeenkomst voeding en burn-out	

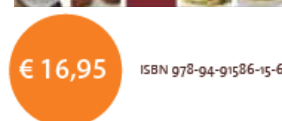
Lees nu eerst even de informatie onder de volgende link: <http://www.hufkens.nl/pdd-dieet.htm>

Op de huiskamerbijeenkomst voeding en autisme bespreken we hoe het kan dat dit kind zo goed reageert op aangepaste voeding. En dit verhaal staat niet op zichzelf. Zie ook nieuwsbrief nr. 12.

Er is me een huiskamer aangeboden om een huiskamerbijeenkomst voeding en autisme te houden in Wijk en Aalburg. Wilt u deze bijeenkomst graag bijwonen? Stuur me dan een mailtje. De datum moet nog vastgesteld worden.

Aanvullende informatie demonstratie haverscones bakken (zie nieuwsbrief nr. 15)

Voor de haverscones gebruik ik speciale biologische haver. Speciaal voor de demonstratie laat ik een partij uit Duitsland importeren. Op 8 november kunt u deze haver kopen. Omdat het niet mijn bedoeling is om een handel in haver te beginnen, is dit waarschijnlijk een eenmalig aanbod. Wilt u alvast een partijtje haver reserveren, dan kunt u dat doorgeven. De kiloprijs is € 3,75.



Te koop in de winkel of te bestellen via info@vimenta.nl.
Bij verzending: portokosten € 3,60.

Thema

Deze keer hebben we het over bijzondere mensen. Jarenlang heb ik op een school voor speciaal onderwijs gewerkt. Regelmatig zeiden we tegen elkaar: ‘Wat hebben we toch mooi volk op school!’ Ik heb ervan genoten wanneer leerkrachten verder keken dan de handicap van het kind. Zo was er een jongen met extreem dwangmatig gedrag. De leerkracht keek daar doorheen en in de pauze hoorde ik haar enthousiast vertellen over de humor van Rick.

Dit keer wil ik het hebben over de kinderen met het syndroom van Down.

Het thema voor deze nieuwsbrief is dan ook **Voeding en syndroom van Down.**

Nu vraagt u zich misschien het volgende af: ‘Voeding kan er toch niets aan veranderen dat een kind het syndroom van Down heeft?’ Nee, dat klopt. Met voeding kunnen we het aantal chromosomen van een kind niet veranderen. Het kind houdt er altijd eentje teveel.

Toch zeggen onderzoekers in Amerika dat voeding er wel toe doet. Zij zeggen dat de verstandelijke beperking vooral veroorzaakt wordt door complexe stofwisselingsproblemen. En dat deze stofwisselingsproblemen met voeding te beïnvloeden zijn.



Het kind met syndroom van Down heeft van chromosoom 21 een extra exemplaar. Zij hebben er 3 waar wij er 2 hebben. Dit extra exemplaar is geen slapend exemplaar, nee, deze draagt ook zijn steentje bij aan de stofwisseling. Daardoor ontstaat er een onbalans in de stofwisseling. Bepaalde onderdelen worden te goed geregeld. De eerste stap om de stofwisseling positief te beïnvloeden is: verwijder alle chemische E-nummers uit het eten en stop met gebruik van geraffineerde suiker. Met geraffineerde suiker wordt de witte suiker bedoeld die we ook vinden in snoep, koek en

gebak. In deel 2 van de serie ‘Kracht van oorspronkelijke voeding’, wordt voeding en syndroom van Down uitgebreider besproken.

Laten we nu eerst samen nog even naar het kind met syndroom van Down kijken. Mijn ervaring is dat zij gaven hebben op gebieden waar wij die niet hebben. Een gave is dat ze veel beter stemmingen van volwassenen in beeld hebben. Een leerkracht kan net doen alsof ze blij is. Een kind met syndroom van Down voelt aan dat deze blijheid niet klopt. Een andere gave is dat zij iemand altijd herkennen, ook al heeft die persoon zich vermomd in andere kleding en kapsel. Zij kijken naar onze ogen en onze lichaamstaal en zij zien direct wie ze voor zich hebben.

Wat de stofwisseling betreft. Deze kinderen hebben vaak ernstig overgewicht en veel kinderen hebben doorlopend een zware slijmaanmaak die via de neus naar buiten komt. Ik heb nog nooit iemand zonder syndroom van Down gezien die het zo erg hebben als zij. Wat me opgevallen is, dat kinderen die het extreem hebben, het meest futloos zijn en bijna niet tot leren komen. Maar is dit niet logisch? Als we zelf een flinke verkoudheid hebben met veel slijmaanmaak, dan zeggen we: ons hoofd zit vol. We kunnen ons minder goed concentreren en zijn ook futloos. Stel nu eens voor dat deze slijmaanmaak bij u niet overgaat. Hoe zou dat voor u zijn?

Kinderen met syndroom van Down die een hogere intelligentie laten zien, zijn meestal slank en hebben minder last van slijmaanmaak. Natuurlijk zijn er uitzonderingen! Zo kwam ik ooit een kind met syndroom tegen met fors overgewicht, maar zij had wel Frans geleerd op een school voor voortgezet onderwijs!

Het is mooi dat men steeds meer ontdekt in de ontwikkeling van kinderen met syndroom van Down. Hieronder volgt een link naar een filmpje. Dit kind kon op jongere leeftijd lezen dan velen van ons. Op twee-jarige leeftijd kreeg hij al woorden aangeboden! En met succes. Zie verder het filmpje. http://www.youtube.com/watch?v=MqD1AiUM_rg

Zie ook de site van fotograaf David! <http://www.daviddefotograaf.nl/>
David is een jonge man met syndroom van Down.



Media

Ook vanavond (21 oktober) is er op de internetradio om ongeveer 20.45 uur een presentatie over voeding te horen.

<http://www.reformatorischeomroep.nl/radio/programma/haarscherp/605/haarscherp/>

Recept 'Boerenkool op zijn Italiaans'.

Het recept is dit keer te downloaden van de site www.vimenta.nl.

Een toelichting op het recept

In het recept staan walnoten vermeld. De walnoot is de Rolls royce onder de noten. Walnoten bevatten verschillende soorten vetzuren, namelijk omega 3, omega 6 en omega 9-vetzuren.

Omega 3, 6 en 9 zijn essentiële vetzuren. Essentieel wil zeggen dat we ze via voeding moeten binnenkrijgen. Ons lichaam kan deze vetzuren niet zelf aanmaken. In de moderne voeding komt omega 3-vetzuur nauwelijks voor.

Personen met ADHD/ADD hebben vaak een ernstig tekort aan omega 3-vetzuren.



Het is weer walnotentijd! De walnoten die vers geraapt en gedroogd zijn bij de kachel zijn de lekkerste walnoten. Na droging moeten ze koel bewaard worden.

Tip: Hebt u last van overgewicht? Zet dan 's avonds een schaal met ongedopte walnoten op tafel. Doordat u ze zelf uit de dop moet halen, wat tijd en moeite kost, zult u merken dat u vanzelf minder eet, dan wanneer er chips op tafel staan. U eet minder maar wat u eet is supergezond! En... de vetten in de walnoten zijn goed voor de lijn!

Als de walnoot vergeleken kan worden met een Rolls royce dan zijn chips te vergelijken met Trabantjes. Waar kiest u dan voor?

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