

Beste lezer,

Er ontstaan contacten over en weer. Ik vind het fijn om mailtjes te ontvangen van mensen die me hun ervaringen vertellen na gebruik van de juiste oorspronkelijke voeding. Zo vertelde een moeder dat haar kinderen bijzonder opgeknapt waren in het gedrag nadat ze geen zuivel meer gebruikten. Een ander vertelde me hoe ze van haar hoofdpijn afkwam na aanpassing van haar voedselpatroon. Iemand vertelde dat de leerkracht opgevallen was dat het kind positief veranderd is. I.p.v. een dromerig kind met een kort lontje is het kind nu bij de les, kan weer heerlijk spelen en neemt de leerstof veel beter op! Meer informatie vindt u in het boek 'Kracht van oorspronkelijke voeding'



ISBN 978-94-91586-15-6

Hebt u nog nagedacht over de vraag in de vorige nieuwsbrief hoe het kan dat er zo'n omslag in denken is gekomen: De mijnwerkers gaven gehoor aan hun kanariepietjes en wij laten de 'kanariepietjes' maar praten.

Tot de komst van de farmaceutische industrie hadden we een ervaringsgerichte maatschappij. Een spreekwoord zegt: 'Ervaring is de beste leermeester'. Jaren geleden leerden de artsen ook door ervaring (van anderen). Vanuit die ervaring wisten zij welke kruiden het beste werkten bij een bepaalde aandoening. Gelukkig is het ervaringsleren nog niet geheel verdwenen. Er zijn hulpverleners die ervaringsleren combineren met wetenschap! Zo vertelt kinderpsychiater dr. Perry in zijn boek 'De jongen die opgroeide als hond', dat toen hij het eerste getraumatiseerde kind moest behandelen, hij met zijn handen in zijn haar zat. Hij kwam erachter dat hij met al zijn kennis niet wist hoe hij dit kind moest behandelen. Hij vroeg raad bij een collega. Die vroeg: "welke symptomen heb je gezien?" Dr. Perry noemde ze op. Zijn collega zei: "Als je die en die symptomen hebt gezien, dan heeft het kind die en die stoornis". Dr. Perry voelde zich hier ongelukkig mee. En dacht: "Een kind is toch meer dan een optelsom van symptomen?" Hij raadpleegde nog een collega. Die adviseerde om ook naar de context te kijken. Dr. Perry heeft daarna ieder kind benaderd met de gedachte: "kind wat kan ik van jou leren?". Door deze opstelling heeft hij zich opgewerkt tot de meest bekwame kinderpsychiater van Amerika. Werkt u met mensen of wilt u graag meer weten over de psychische ontwikkeling van kinderen? Dan is zijn boek aan te bevelen! Hopelijk volgen nog vele deskundigen zijn voorbeeld na.

Te koop in de winkel of te bestellen via info@vimenta.nl.
Bij verzending: portokosten € 3,60.
Ervaart u moeilijkheden bij het bestellen van het boek, stel me dan a.u.b. op de hoogte.

Demonstratie haverscones

Bij deze wil ik dhr. Boer en de medewerkers van www.Boer-Staphorst.nl hartelijk dank zeggen voor de gastvrije ontvangst op 8 november jl. Hebt u te maken met een (ver)bouw of (her)inrichting? Uit eigen ervaring weet ik dat het loont om ook even bij Boer-Staphorst te kijken.

Ook de bezoekers hartelijk dank. Het was een genoegen om een presentatie te verzorgen voor een geïnteresseerd publiek. Klik ook even op de volgende link: [http://www.weblog-staphorst.nl/staphorst/index.php?/archives/8930-Grote-belangstelling-voor-de-haverscones-van-Geesje-Russcher.html#prettyPhoto\[8930\]/0/](http://www.weblog-staphorst.nl/staphorst/index.php?/archives/8930-Grote-belangstelling-voor-de-haverscones-van-Geesje-Russcher.html#prettyPhoto[8930]/0/)

De volgende demonstratie vindt plaats op D.V. 28 december in de Pieter Zandt s.g. te Kampen. Nader bericht volgt. Noteer de datum alvast in uw agenda!

Media

Het programma Haarscherp op de Reformatorische Omroep wordt niet meer gepresenteerd. U kunt vanaf heden weer luisteren naar muziekprogramma's.

Bijeenkomsten

Datum	Bijeenkomsten	Zie voor meer informatie
19 november	Huiskamerbijeenkomst voeding en autisme, ADD/ADHD en chronische moeheid. Deze drie onderwerpen hebben allemaal raakvlakken met elkaar. Zie ook nieuwsbrief nr. 12.	www.vimenta.nl/begeleiding.html
In overleg	Zodra er voldoende aanmeldingen zijn, wordt er een huiskamerbijeenkomst voeding en autisme georganiseerd in Wijk en Aalburg.	
28 december	Demonstratie haverscones bakken, scholengemeenschap Pieter Zandt Kampen	

De vorige keer heb ik u beloofd dat deze nieuwsbrief zou gaan over **Spanning en darmklachten**.

Duizenden jaren geleden wisten ze al dat spanning en ingewandsklachten met elkaar te maken hadden. Dat wisten ze uit **ervaring!** Koning Salomo schreef al: Een blij hart zal een medicijn goed maken, maar een verslagen geest zal het gebeente verdrogen. Hij bedoelt: Een blij hart zal goeddoen als een medicijn, maar een verslagen geest zal het inwendige verdrogen. Met gebeente wordt de inwendige mens bedoeld.

Nu ga ik eerst met u kijken naar onze kleuter Esther. Er is een zangavond met kleuters. Zie je haar op het podium staan? Je ziet dat ze zich veilig voelt. Ze staat daar onbevangen tussen de andere kleuters in. Dan mag ze een liedje alleen zingen. Ook nu zie je dat ze geen last van spanningen heeft. We genieten van haar zuivere tonen. Het is ontroerend hoe mooi ze zingt.



De andere kleuters zijn blij met Esther. Ook zij vinden het prachtig dat Esther zo mooi zingt.

Enkele jaren later kan Esther nog steeds heel mooi zingen. Haar leerkracht wil eruit halen wat erin zit en laat haar regelmatig alleen zingen en prijst haar uitbundig. In de groep van Esther zit ook Willianne. Willianne is een onopvallend meisje. Bij het leren komt ze een beetje achteraan. Als ze voor een toets een zes haalt, zegt de juf nooit tegen haar dat het zo fijn is dat ze een zes gehaald heeft.

Wel hoort ze aan de blijde toon van de juf dat ze blij is dat andere kinderen achten en negens

halen. Dat deze juf Esther zo prijst voor haar mooie zang, dat steekt haar. Na een volgende zangles zegt Willianne fluisterend tegen Esther: ‘Je moet echt niet denken dat je zo mooi kunt zingen en wat heb je lelijke schoenen aan.’ Esther schrikt en huilt. Willianne voegt haar toe, ‘sufferd, hier ga je toch niet om janken?’ Van schrik slikt Esther haar tranen in en beheerst zich.

Iedere keer krijgt Esther dit soort opmerkingen te horen. Ze gaat een hekel krijgen aan de zanglessen. Iedereen kijkt dan naar haar en ze ziet dan ook telkens een geïrriteerde blik van Willianne. Ze gaat er onrustig van slapen. En door de spanning merkt ze dat het zingen steeds minder goed gaat en ze vindt het zingen ook minder leuk.

Jaren later doet Esther de PABO. Het gaat helemaal niet goed. Ze begrijpt er niets van. Ze gaat graag met kinderen om. Ze past vaak op kinderen en geniet van ze. Maar nu ze voor de klas moet staan, klapt ze steeds dicht. De hulpverlener heeft haar handreikingen gedaan. Een tip die hij gaf was deze: Kijk net over de hoofden van de kinderen heen, dan gaat het vast beter. Ze heeft het uitgeprobeerd toen ze een lespresentatie moest geven aan medestudenten en tot haar verbazing werkte het! Maar helaas toen ze hetzelfde deed voor een groep kinderen, ontstonden er ordeproblemen. Door al deze negatieve ervaringen kwam ze hoe langer hoe meer op slot te zitten. Uiteindelijk is ze gestopt met de opleiding.

Vragen aan u:

1. Hebt u enig idee hoe het komt dat Esther tijdens haar stage steeds blokkeerde?
2. Welke ervaringen in het verleden waren er oorzaak van dat Esther in het heden blokkeert?
3. Hebben deze negatieve ervaringen ook invloed op de spijsvertering van Esther?

Over deze vragen mag u enige weken nadenken. We gaan nu naar een voedselwetenswaardigheid.

Stroop uit rijst

Vindt u het ook zo ongelooflijk dat het zetmeel in brood, rijst en pasta grotendeels omgezet wordt in de suiker glucose? Ik neem u even mee naar een natuurwinkel. We vinden daar potten rijst- en gerststroop. Daarnaast wordt er ook stroop gemaakt uit tarwe en maïs. In de fabriek doen ze de werking van onze darmenzymen na. Zoals onze darmenzymen zetmeel afbreken tot glucose, zo laten ze in fabrieken iets soortgelijks plaatsvinden.

In onze mond begint de vertering van zetmeel. Kauw eens heel lang op een hap brood. U zult merken dat deze hap steeds zoeter gaat worden.



Ahornsiroop

Wilt u weten hoe ahornsiroop gemaakt wordt? Klik dan even op de volgende link.

<http://dekruidenelf.be/blog/lekker-natuurlijk-zoet-over-esdoornsiroop-ahorn-en-agavesiroop/>

Recept rundergehaktsoep

Het recept kunt u dit keer downloaden van www.vimenta.nl.

Het is een recept voor een heerlijke rundergehaktsoep! Een soepje die we in deze donkere dagen wel kunnen gebruiken.

De pompoen bevat namelijk een stofje die ons opvrolijkt!

Zie voor meer recepten het boek ‘Kracht van

oorspronkelijke voeding’.



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

Onderwerp volgende nieuwsbrief is: **Spanning en darmklachten (2)**

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

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher