

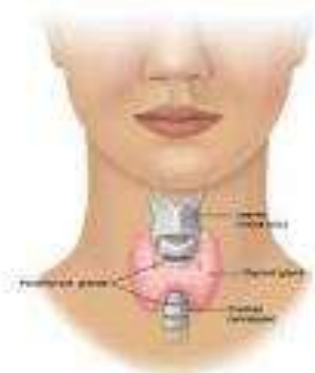
Beste lezer,

De vorige keer hebben we gelezen wat spanningen met Esther deed. In deze nieuwsbrief diepen we het onderwerp **spanning en darmklachten** verder uit.

Esther vertelde dat ze tijdens de stageperiode vaak darmklachten had. De omgeving zag ook dat het niet zo goed ging met Esther, ze was wat afgevallen en ze zag vaak bleek.

Ons lichaam is toegerust om in gevaarlijke situaties snel te kunnen reageren. In een mum van tijd is ons lichaam paraat om te kunnen vluchten of vechten. Er zijn verhalen bekend van soldaten die in doodsgevaar tot ongewone krachtprestaties kwamen. Op het moment wanneer de situatie dreigend is, verzamelt ons lichaam alle energie om tot zo'n uitzonderlijke prestatie te kunnen komen. Alle andere functies van het lichaam worden op een lager pitje gezet of zelfs even stilgezet. Vanuit deze wetenschap is het verklaarbaar dat Esther darmklachten kreeg tijdens de spannende periodes. De spijsbrij werd niet goed verteerd en dat gaf klachten.

Het eerste orgaan dat de lijden krijgt onder langdurige stress is de schildklier. Bij een acute noodsituatie, langdurige spanningen, werkstress of stress vanwege een moeilijke situatie maakt het lichaam adrenaline aan. De basisbouwstof voor adrenaline is L-tyrosine. Dit is een aminozuur. Eiwitten zijn opgebouwd uit verschillende soorten aminozuren. Tijdens de



spijsvertering worden de eiwitten afgebroken tot afzonderlijke aminozuren. L-tyrosine is een aminozuur die we via voeding binnenkrijgen of die ons lichaam aanmaakt uit het aminozuur fenylalanine. Voor deze omzetting heeft het lichaam vitamine B3 nodig. Voedingsmiddelen die L-tyrosine bevatten zijn onder andere: vlees, vis, gevogelte, eieren en bonen. Bij stress moet veel adrenaline worden aangemaakt, waardoor veel L-tyrosine verbruikt wordt.

Onze schildklier maakt schildklierhormonen aan. Om voldoende T4-schildklierhormonen aan te kunnen maken heeft de schildklier L-tyrosine nodig! Wordt deze stof vooral gebruikt voor de aanmaak van adrenaline, dan blijft er niet genoeg over voor de schildklier om schildklierhormonen aan te maken. Kan de schildklier niet voldoende hormonen aanmaken, dan komt onze spijsvertering en stofwisseling ook op een lager pitje te staan. De één beïnvloedt de ander.

Tijdens stress verbruikt ons lichaam veel vitamine C. Koolsoorten zijn rijk aan vitamine C. Per 100 gram bevat spruitjes 114 mg vitamine C, groene kook 105 mg, koolrabi 63 mg, sinaasappels 50 mg, appels 12 mg en 100 gram kiwi 108 mg.



Symptomen die we waarnemen bij mensen die lange tijd onder stress geleefd hebben zijn onder andere: kouwelijkheid, koude handen en of koude voeten, geribbelde of brokkelige nagels en een veranderde stoelgang. Een goede stoelgang komt dagelijks, stinkt niet, komt makkelijk en geeft ook geen ‘remsporen’ in toilet of ondergoed. Bij een goede stoelgang hebben we geen toiletpapier nodig.

Had Esther haar opleiding niet stopgezet, dan was ze waarschijnlijk in een burn-out terecht gekomen. Alles op een rij zettend kunnen we concluderen dat de oorzaak van een burn-out een psychische oorzaak is, maar dat de burn-out (=ernstige vermoeidheidsverschijnselen) een lichamelijk probleem is. Dat betekent dat beide aandacht behoeven. Wil Esther van de spanningsklachten afkomen dan is therapie aan te raden. Om een herstel vanuit een burn-out op gang te brengen, hebben we de juiste voedingsmiddelen nodig. Hoe dieper we in een burn-out zitten, hoe moeilijker en langduriger de weg om er weer uit te komen.



In een consult kan ik samen met u op een rij zetten welke voedingsmiddelen in uw situatie ondersteunend zijn om het herstel vanuit een burn-out te bevorderen. Consulten kunt u aanvragen via [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl).

In de volgende nieuwsbrief komt een nieuwe therapie onder de aandacht die gebruikt kan worden bij spanningsklachten. Deze therapie wordt op dit moment door het Amerikaanse leger in praktijk gebracht. De ervaring is dat er nogal wat soldaten sterven nadat ze weer thuis zijn. Doordat deze mannen kampen met ernstige nachtmerries kiezen ze vaak voor de dood om aan deze nachtmerries te ontkomen. Door de soldaten vooraf deze therapie aan te bieden, hopen ze dat het aantal zelfdodingen daalt.

## Bijeenkomsten

Datum	Bijeenkomsten	Zie voor meer informatie
In overleg	Huiskamerbijeenkomst voeding en autisme, ADD/ADHD en chronische moeheid. Deze drie onderwerpen hebben allemaal raakvlakken met elkaar.	<a href="http://www.vimenta.nl/begeleiding.html">www.vimenta.nl/begeleiding.html</a> nieuwsbrief nr. 12
In overleg	Zodra er voldoende aanmeldingen zijn, wordt er een huiskamerbijeenkomst voeding en autisme georganiseerd in Wijk en Aalburg.	
12 december	Standplaats op de beurs in Deventer	
28 december	Demonstratie haverscones bakken, scholengemeenschap Pieter Zandt Kampen	

Op D.V. donderdag 12 december heb ik een stand op een beurs in Deventer. Deze beurs wordt georganiseerd door studenten en gesponsord door derden. De kosten zijn betaald, dat betekent dat de toegang voor u **gratis** is. Bij mijn stand kunt u heerlijke glutenvrije haverscones proeven. Ze worden gemaakt van een bijzondere haver soort. Deze soort is in Nederland nog niet in winkels verkrijgbaar. Op de beurs kunt u ermee kennismaken. Haver is van nature glutenvrij! Lees ook de informatie over deze haver en haverscones in nieuwsbrief nr. 15. Ook neem ik Keltisch zeezout mee. Wilt u grote hoeveelheden haver of Keltisch zeezout meenemen, wilt u dan vooraf uw bestelling doorgeven? En natuurlijk is mijn boek daar ook verkrijgbaar!

De beurs vindt plaats in de Boreelkazerne aan het Boreelplein 50 te Deventer van 17.00 – 20.30 uur. Zie ook de bijlage!

## Recept

Dit keer bespreek ik het recept die staat op pagina 112 en 113 van het boek 'Kracht van oorspronkelijke voeding'. Het recept nasi goreng eigentijds. Verschillende keren werd me gevraagd waarom de rijst ontkiemen moet.

Omdat ik zelf capsules of tabletten met multivitaminen niet verdraag, stond ik voor de uitdaging om recepten te ontwikkelen met zoveel mogelijk vitaminen en mineralen. Door de rijst vooraf te laten ontkiemen neemt het gehalte aan mineralen en vitaminen drastisch toe. Vitamine C kan wel met 300% vermenigvuldigd worden. Het koolhydraat zetmeel wordt tijdens het ontkiemproces als brandstof verbruikt. Daardoor neemt het aantal koolhydraten af. Hebt u geen tijd om de rijst te laten ontkiemen dan kunt u deze ook ongekiemd bereiden. U hebt dan wel meer kooktijd nodig. Wel is aan te raden om de rijst een dag te laten weken. Het is goed om te weten dat granen, zaden en noten fytinezuur (ook wel fytaat genoemd) bevatten.



Deze stof zorgt er voor dat een zaad in rust niet voortijdig ontkiemt. Zodra er vocht bij een zaad komt, start de afbraak van het fytinezuur. Niet afgebroken fytinezuur zorgt ervoor dat mineralen en vitaminen gebonden blijven aan het fytinezuur en worden daardoor minder goed door ons lichaam opgenomen. Dit is ook de reden waarom natuurartsen zuurdesembrood aanbevelen. Zuurdesembrood vraagt namelijk om een langere rijstijd. In deze tijd wordt fytinezuur (grotendeels) afgebroken. In het recept worden veel groenten gebruikt. De kruiden zijn bepalend voor de smaak van nasi. De verschillende groenten brengen allemaal hun eigen vitaminen en mineralen mee. Zelfs de kleuren van de groenten hebben een positieve uitwerking op ons lichaam. De gebruikte kruiden en specerijen zijn ook gezondheidsbevorderend. De groenten hebben ook een positieve uitwerking op onze darmbacteriën. Bij iedere stoelgang verdwijnen er darmbacteriën. Het is van belang dat de darmbacteriën die in de darm achtergebleven zijn, zich kunnen vermenigvuldigen. Ze kunnen zich alleen vermenigvuldigen wanneer er voldoende voeding voor hen is. Groentevezels zijn een ideale voedselbron. De darmbacteriën maken ook B-vitaminen en vitamine K aan. Hoe beter onze darmflora in orde is, hoe beter onze weerstand is. Zie ook de informatie onder de volgende link:

<http://kanker-actueel.nl/NL/goede-darmflora-darmbacterien-versterken-effectiviteit-van-chemo-bij-kanker-door-immuunstimulatie-aanmaak-extra-t-killercellen-in-organen-buiten-de-darmen.html>

## Pompoen

Graag geef ik een gekregen tip door. Een pompoen is makkelijker te schillen wanneer hij van te voren een poosje in warm water heeft gelegen.

## Facebook

Nu ook voedingstips op facebook: <https://www.facebook.com/#!/vimenta>

### 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)

P.S. De verhalen over mensen zijn niet te herleiden tot personen!

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

Met vriendelijke groet,  
Geesje Russcher