

Beste lezer,

De inkt van de vorige nieuwsbrief was nog maar nauwelijks droog of daar verscheen al weer een berichtje over autisme. Het is een drama. ZEVEN procent van de jongens in de leeftijd van 10-12 jaar zijn al geregistreerd met autisme of een daaraan verwante stoornis. **ZEVEN procent van de jongens en 3,5 procent van de meisjes!** Dan denk ik even terug aan 1986. In de reformatorische hoek was toen behoefte aan een eigen school voor zeer moeilijk lerende kinderen (cluster 3) en voor moeilijk lerende kinderen (speciaal basisonderwijs). Een eigen school oprichten voor kinderen met een gemiddelde intelligentie met een stoornis in het autistisch spectrum (cluster 4) was niet mogelijk, daarvoor kwamen veel te weinig kinderen in aanmerking. En dan nu in een kleine 30 jaar deze toename!

http://www.refdag.nl/nieuws/binnenland/bijna_3_procent_kinderen_heeft_autisme_1_849_834

In de kop van het artikel staat 'Bijna 3 procent van alle schoolkinderen heeft autisme'. Dit geeft een verkeerd beeld. In de leeftijdsgroep van 4 – 10 jaar worden de diagnoses gesteld. Om te voorkomen dat er verkeerde diagnoses gesteld worden, begint men niet te vroeg met het stellen van diagnoses. Vandaar dat de cijfers die staan bij de leeftijdsgroep 10-12 jaar reëel zijn!

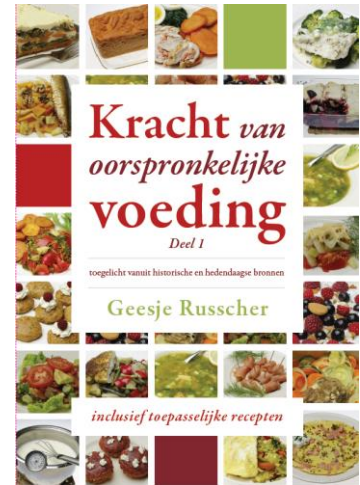
Vanuit een mail

Naar aanleiding van de vorige nieuwsbrief kreeg ik een mail. Een moeder van wie de zoon ernstige woedeaanvallen kreeg na een tetanusvaccinatie en door voeding en behandeling met homeopathie deze woedeaanvallen heeft kunnen elimineren schreef me het volgende.

“Deze week kwam een neefje logeren. ADHD, slikt Ritalin. Hij is altijd heel druk. Komt binnen en heeft meteen het hoogste woord. Je komt er bijna niet tussen. Het was deze keer echter opvallend hoe rustig hij was. En hij was ook z'n tabletten nog vergeten. Ik blij, want hij is zonder tabletten eigenlijk leuker. Ik was benieuwd wat er zou gebeuren.☺. Zijn moeder vroeg na anderhalve dag hoe het ging en ik kon eerlijk zeggen dat het prima ging. Ik zei dat het me opviel dat hij zo rustig was en niet dominant aanwezig. Zegt ze: 'Dat komt natuurlijk door jouw gezonde voeding: hij krijgt bij jou geen kleurstoffen enzo.' Toen hij de volgende dag volkorenbrood en koek ophad, was hij aanmerkelijk drukker. M'n kinderen was het ook opgevallen en dat vind ik altijd zo grappig. Kinderen zijn nl. altijd eerlijk in hun oordelen.”

Het onderwerp van deze nieuwsbrief is **TL-licht en gezondheid.**

Pieter is een man van middelbare leeftijd. Hij heeft jarenlang in de bijstand gezeten. Zijn gezin heeft het financieel niet breed. Tot zijn grote blijdschap heeft hij weer een baan gevonden. Vol vreugde is hij maandagmorgen begonnen. Hij werkt in een fabriekshal die vooral verlicht wordt door TL-verlichting. Boven zijn werkplek hangen ook een paar lampen. Helaas geven die lampen een flikkerend licht. Pieter wil er niet direct iets van zeggen, maar vindt het wel vervelend. De lampen flikkeren en maken een zoemend geluid. In de pauze maakt hij dit bespreekbaar met zijn werkgever. Die haalt zijn schouders op en zegt, nou ja, die lampen worden oud en moeten t.z.t. vervangen worden. Pieter gaat weer terug naar zijn werkplek en



bekijkt de lampen nog eens en ziet ook dat ze echt oud zijn. Hoe verder de dag vordert, hoe vermoediger Pieter van die lampen wordt. Een eerste werkdag na jarenlange werkloosheid vraagt al extra energie en nu vreten die lampen ook nog eens energie. Zijn vrouw en kinderen verwachten aan het eind van de werkdag een blijde man thuis te zien, maar in plaats van blijheid zien ze een gezicht zwaar van moeheid en snauwt hij de kinderen af. Moeder zucht!

Zonlicht is van levensbelang. We hebben gezien bij gijzelaars die jaren in een kelder (met kunstlicht) opgesloten zijn geweest dat ze ernstige gezondheidsproblemen hebben opgelopen.

Kunstlicht kan zonlicht nooit vervangen. Met name TL-licht kan ernstige vermoeidheidsverschijnselen geven. Oude TL-lampen zien we een flikkerend licht geven. Echter ook nieuwe TL-lampen geven een flikkerend licht. Maar deze volgen elkaar zo snel op



dat de meeste mensen dit niet waarnemen. Nu zijn er kinderen en volwassenen die dit wel waarnemen en daar letterlijk gek van worden. Personen die deze flikkeringen bij nieuwe lampen waarnemen zijn vaak mensen met een stoornis in het autistisch spectrum of mensen die overgevoelig zijn geworden na bijvoorbeeld langdurig gebruik van zware medicatie.

Komt uw kind elke dag stuiterend van school terug, neem dan eens een kijkje in zijn klas. Wat voor verlichting is er aanwezig? Het is van belang wanneer uw kind overgevoelig is voor TL-verlichting hij/zij een plaatsje dicht bij het raam krijgt en dat de TL-verlichting in zijn

omgeving uitgeschakeld is. Heeft er op uw school een verbouwing of nieuwbouw plaats, neem dan contact op met de school en stuur erop aan dat er zoveel mogelijk lichtkoepels en grote ramen geplaatst worden. Hoe meer daglicht een school binnen kan komen, hoe minder TL-verlichting nodig is en hoe beter kinderen (en personeel) functioneren!

Ook al denken wij dat wij TL-verlichting goed kunnen verdragen, ook wij zijn beter af met daglicht! Rechtstreeks zonlicht is het beste licht wat er is. Het is dan ook een drama voor scholieren wanneer ze in de pauzes in de kantine blijven hangen. Let wel: dat is ook een drama voor docenten! Leerlingen die enkel aan TL-licht worden blootgesteld, vertonen veel meer gedragsproblemen. Dus ouders, we moeten weer terug naar de ouderwetse middagpauze van een uur buitenlucht. Sluit de kantines en laten de docenten weer ouderwets hun pleinwacht waarnemen.

Voor meer bijzonderheden: zie ook de volgende links:

http://www.autismeinfocentrum.nl/fetch_faqs_cat.html?mnu=tmain500:sfaqs&s=1&l=nl&t=1390540070&queryname=usr_cat_faq&oid=32142749&full=0

<http://www.architectuur-voor-autisme.org/index-aanbevelingen/thuiswonende-kinderen/aanbeveling-110/>

Misschien denkt u denkt nu: "Dit is voor mij niet van toepassing. Ik verdraag TL-verlichting heel goed. Voor een tekort aan vitamine D slik ik wel vitamine D." Als u zo denkt, moet u het volgend onderzoek eens lezen. In dit onderzoek hebben ze een proef gedaan met muizen die aanleg hadden voor darmkanker. Eén groep kreeg geen behandeling, één groep kreeg via het voedsel vitamine D en een groep werd met UV-licht (zonlicht) behandeld. Bij de laatste groep was duidelijk zichtbaar dat de groei van kanker geremd werd.

<https://www.mmv.nl/nieuws/zon-remt-tumoren>

Een school die een timeout-ruimte wil inrichten moet in ieder geval zorgdragen dat er voldoende licht van buiten komt. Is die niet aanwezig, probeer dan een lichtkoepel te plaatsen. Kan dat ook niet, denk dan aan UVA-licht of aan ledverlichting.

Prachtig verhaal

Een aantal jaar geleden kwam ik op een cluster 4-school voor voortgezet onderwijs. In één van de lokalen lag een grote herdershond. U begrijpt dat we verbaasd vroegen waarom die hond daar lag. Het antwoord was: “Die hond is van één van onze docenten. Als één van onze leerlingen door het lint gaat, dan zeggen we: ga jij de hond maar even uitlaten. De leerling kan dan even tot zichzelf komen en als hij terug is, dan zit hij weer goed in zijn vel.” Mooi hè? Dit verhaal bevestigt wat hierboven beschreven is!

Urineanalyse

Personen die geen TL-verlicht kunnen verdragen, kampen veelal met een exorfijnenbelasting. Dit wordt veroorzaakt door een slechte vertering van gluten, soja, koemelkeiwitten of spinazie. Met een urineonderzoek kan aantoonbaar worden gemaakt welke voedingsmiddelen niet goed verteerd worden en in welke mate. In de volgende nieuwsbrief hoop ik hier verder op in te gaan. Ook laat ik dan een voorbeeld van een urineanalyse zien.

Ontmoeting

Zie ik u nog op de boerenerffair van 12 en 13 september of op de lezing van 23 september? In de vorige nieuwsbrief vindt u de bijzonderheden. <http://www.vimenta.nl/nieuwsbrieven.html>

RECEPT

Pittige gehaktballetjes en sperzieboontjes in tomatensaus



Nieuwsbrieflezers kregen dit recept erbij. Ook u kunt u vrijblijvend opgeven voor de nieuwsbrief.

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

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

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher