

Beste lezer,

De verkoop van deel 3 is goed van start gegaan. Nu kunnen zowel kinderen als volwassenen lekker en gezond eten! U hebt dit boek nog niet? Dan is het een idee om het voor uw verjaardag te vragen. Ook kunt u uw werkgever een tip geven om dit boek in het kerstpakket te doen!

Meer informatie over mijn boeken vindt u op www.vimenta.nl.

Voor veel mensen is het een eyeopener dat de meeste chronische aandoeningen met voeding te beïnvloeden zijn! Ik geniet ervan wanneer cliënten vertellen dat, nadat ze de voeding aangepast hebben, herstel in gang kwam.

Deze keer is het thema **nitraat en nitriet**.

Vooraf neem ik u mee naar de tuin van boer Bart. Het is 's morgens vroeg. De zon komt net op. Gaat u mee? Ssst, wel stil zijn hoor! We sluipen zachtjes naar de ingang van de tuin en blijven daar stil wachten. En ja hoor, daar komen ze aan. Moeder konijn en haar jongen. Stil kijken we toe. De jonge konijnen willen zich gelijk tegoed doen aan de spinazie, maar moeder konijn roept



ze tot de orde. We horen haar het volgende zeggen: "Lieve kinderen, gisteren hebben we spinazie gegeten, vandaag eten we worteltjes en bloemkool. Want weet je, te veel bladgroenten eten is gevaarlijk want bladgroenten bevatten nitraat..."

Vol verbazing horen we dit aan. Wat een wijsheid van moeder konijn!

Groenten bevatten nitraat. Met name bladgroenten kunnen veel nitraat bevatten. Nitraat is een waardevolle stof. Nitraat wordt omgezet in nitriet. Nitriet is onder andere bacteriedodend. Dat is bijzonder! Dieren wassen gras en groenten niet en op deze wijze krijgen ze een stof binnen die bacteriën doodt! In ongunstige omstandigheden kan nitriet omgezet worden in de kankerverwekkende stof nitrosamine.

Jarenlang zijn we bang gemaakt voor nitraat en nitriet in bladgroenten. Het was alsof deze groenten zelf gevaarlijk voor ons waren. Dieren weten bij instinct wat goed voor hen is of niet. Uit bovenstaand onzinverhaal weten we dat wanneer konijnen bladgroenten eten zich van geen gevaar bewust zijn. Dat betekent dat er iets anders aan de hand moet zijn. Het klopt dat bladgroenten in het verleden teveel nitraat bevatten. Echter dat kwam niet doordat de plant dit teveel vanuit zichzelf aanmaakte, maar door overbemesting. Met name met de komst van kunstmest wisten veel tuinders niet waar de grenzen lagen. Ze zagen dat de planten bijzonder hard groeiden op kunstmest. Vooral financieel was dat best voordelig, dus gooi er nog maar een handje kunstmest op.



In die tijd zijn er slachtoffers gevallen. Zie de link: <http://www.ntvg.nl/artikelen/spinazie-bron-van-nitrietvergiftiging-bij-jonge-kinderen>

Inmiddels heeft de overheid de normen aangescherpt. Groenten mogen een bepaalde hoeveelheid nitraten bevatten. Dat geeft al aan dat de mens met kunstgrepen de hoogte van nitraten kan opjagen. <http://www.milieu-en-gezondheid.be/rapporten/nitraten%20en%20nitrieten.pdf>

Tuinders vinden het niet altijd prettig dat de normen aangescherpt zijn. Zie het volgend citaat 'Bemesting in de kas : maximum stikstofgift vormt belemmering glasteelt'
<http://globe.thaicyperu.go.th/th/node/309836>

Het voedingscentrum heeft de adviezen nitraatname herzien. We mogen weer dagelijks bladgroenten eten. Het blijkt namelijk dat nitriet vanuit sigarettenrook en cosmetica vele malen gevaarlijker is dan nitriet uit groenten!

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/pers/persberichten/voedingscentrum-herziet-adviezen-voor-nitraatname.aspx>



Let wel: De niet-biologische tuinders gebruiken de maximaal toelaatbare limieten voor kunstmest!

<http://www.tuinbouw.nl/artikel/nitraat>

Biologisch verbouwde groenten zijn beter. Als het goed is, krijgen deze groenten met mate natuurlijke mest. Onlangs kreeg ik groenten die bemest waren met een natuurlijke mineralenrijke mestsoort. Die groenten waren toch lekker! Volgend jaar ga ik deze mestsoort zelf uitproberen. U hoort er nog meer van!

Wist u dat de voedingsindustrie nitrieten toevoegt aan bijvoorbeeld vlees, vis en kaas? De producten worden daardoor langer houdbaar gemaakt. Zelf ben ik huiverig voor dit soort nitrieten. Het zijn synthetisch nagemaakte nitrieten. Zelf word ik intens moe en depressief van deze nitrieten. De rode kleur aan supermarktvlees wordt veroorzaakt door toegevoegde synthetische nitrieten. Vlees behoort bruin te verkleuren. Op de foto heeft het vlees een verkeerde kleur!

Het synthetische nitriet heeft E-nummer **E250** gekregen.

'Natriumnitriet, synthetisch conserveermiddel, dit additief gaat een reactie aan met keukenzout waardoor het in de maag wordt omgezet tot nitrosamine, de volgende gezondheidsrisico's zijn bekend: hyperactiviteit, astma, slapeloosheid, misselijkheid, lage bloeddruk, kankerverwekkend, extra gevaarlijk voor kinderen.'

Zie ook: <https://www.foodwatch.org/nl/onze-campagnes/onderwerpen/e-nummers/e250-natriumnitriet/>



Lezingen

Ik heb twee lezingen over gezonde voeding gehouden. Eén in Rijssen en één in Goes. Ook ben ik uitgenodigd door een vrouwengroep in Noordwijk.

Er staat een lezing gepland voor D.V. woensdagavond 26 november in Genemuiden. Ik ben daar op uitnodiging van de Nederlandse Patiënten Vereniging (NPV). Op deze avond zijn zowel leden als niet-leden welkom. Ook u bent van harte welkom. Noteert u alvast de datum? Nadere bijzonderheden volgen.

Even voorstellen

In deze nieuwsbrief stel ik Erika Mans aan u voor. Zij heeft een webshop en verkoopt de boeken 'Kracht van oorspronkelijke voeding', naakthaver, honing en nog verschillende andere natuurproducten. Haar site heet: www.oorspronkelijkevoeding.nl. (Haar bedrijf staat los van mijn gezondheidspraktijk!)



Ook presenteert ze haar producten op de volgende goede-doelen-markten.

Datum	Waar	Tijd
Zaterdag 1 november	Lodestein College, zuiderinslag 1 te Hoevelaken	Vanaf 10.00 uur
Vrijdag 21 november	Bethelkerk, Anjerstraat 2 te Ridderkerk	Vanaf 14.30 uur

Iedereen is van harte welkom! U kunt laagdrempelig kennismaken met de verschillende producten. Ook laat Erika u brood of gebak gemaakt van naakthaver proeven.

Hebt u het laatste recept op facebook al gezien? <https://www.facebook.com/vimenta>

RECEPT

Dit keer trakteer ik u op een pompoensoepje. Er zit vlees in verwerkt. Geeft u deze soep als voorgerecht dan is het goed om in het hoofdgerecht geen vlees te verwerken! Doe net als onze voorouders: gebruik vlees met mate. Ook heb ik rundernieren gebruikt. Het gebruik van orgaanvlees is een beetje in onbruik geraakt, terwijl juist de organen heel rijk zijn aan voedingsstoffen. Zo zijn de nieren bijvoorbeeld rijk aan molybdeen en vitamine B2. Molybdeen hebben we nodig om tandbederf tegen te gaan en vitamine B2 is noodzakelijk om ijzer goed op te kunnen nemen! Gebruik orgaanvlees van dieren die buiten mochten lopen en dus gras aten!

Pompoensoep

Lezers van de nieuwsbrief krijgen dit recept er gratis bij. Ook u kunt zich vrijblijvend abonneren op 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