



Beste lezer,

Het is al weer ruim een maand geleden dat we elkaar 'spraken' via de nieuwsbrief. Deze keer wil ik het onderwerp 'verandering van eetpatroon' afronden. De volgende keer komt een nieuw onderwerp aan de beurt, namelijk: voeding en de schildklier.

## Verandering van eetpatroon (slot)

Toen ik jong was, was het gebruikelijk dat de koeien in de herfst op stal bijgevoerd werden met verse knollen. Ik zie ze nog smullen. Overdag gingen de gezinsleden naar het land om de knollen met de hand te rooien. We noemden dat 'ruumplukkn'. Soms waren de knollen door en door koud en nat, met name wanneer er nachtvorst was geweest. In mijn herinnering was dit een nat, vies en koud klusje. Het liefst ging ik dan ook niet mee naar het land. Nu hoorde ik van iemand die dit juist een leuk werkje vond. U begrijpt dat ik even met mijn ogen knipperde. Hoe kan ze dit nu fijn gevonden hebben? Dus ik vroeg even door. En toen begreep ik het! Haar vader verstond de kunst om dit klusje als middel te gebruiken om zijn dochter aandacht te geven. Zij had tijdens dit klusje even de aandacht van haar vader voor haar alleen! Met verwondering constateerde ik dat ze een wijze en verstandige vader had. De aandacht lag niet op de klus die gedaan moest worden, maar op de persoonlijke aandacht voor elkaar.

We kunnen er tegenop zien om een maaltijd met verse ingrediënten te bereiden voor een gezin.



Verse groente snijden kost nu eenmaal meer tijd dan even een blik groenten opentrekken. Nu kunnen we in ons eentje die klus klaren. We kunnen ook om de beurt gezinsleden laten helpen bij het eten koken. Dat kunnen we op dezelfde wijze doen als die vader. Het samen eten koken zien we dan als middel om gezinsleden om de beurt persoonlijke aandacht te geven. Dus niet de klus staat in het middelpunt maar de aandacht voor elkaar. De kans is dan groot dat uw kinderen op volwassenleeftijd met dankbaarheid terugkijken op deze momenten. Het is tegelijk een moment van ontspanning. Iets wat ze in deze stresstijd hard nodig hebben.

Ook hoorde ik van ouders dat wanneer kinderen meehelpen met koken ze eerder een nieuw gerecht willen eten dan wanneer ze niet meegeholpen hebben. Door mee te doen, krijgen ze het gevoel dat zij die maaltijd bereid hebben. Het is hun product. En je eigen product wil je wel eten!

Nu weet ik dat er kinderen zijn die heel gevoelig in de mond zijn en daardoor bijna niets willen eten. Eigenlijk zijn we allemaal gevoelig in de mond. Er zitten veel meer zenuwuiteinden in onze mond dan elders in ons lichaam. Als we een wondje in de mond hebben, dan kan dat heel zeer doen. Nu maakt ons lichaam in ons speeksel een pijnstillend hormoon aan om de pijn te dempen. Dit hormoon heet opiorfine. Het is een pijnstillend met een veel sterkere werking dan morfine. Nu zou het kunnen dat uw kind te weinig van dit hormoon aanmaakt en dat het daarom zo supergevoelig is. U kunt rekening houden met deze gevoeligheid door uw kind wat meer

gepureerd voedsel aan te bieden. Daarnaast is het goed om te blijven stimuleren om te kauwen. Immers dit stofje wordt in het speeksel aangemaakt. Tijdens het kauwen wordt het meeste speeksel aangemaakt.

Daarnaast weet ik van kinderen en huisgenoten die zo moe zijn na een school- of werkdag dat ze in paniek raken wanneer ze gevraagd worden om even te helpen. Deze paniecreactie zien we nogal eens bij personen met een stoornis in het autistisch spectrum. Deze mensen reageren vaak in paniek als ze niet goed onder woorden kunnen krijgen dat hun hoofd er te moe voor is. Ze weten niet hoe ze dat uit moeten leggen. Om het toch maar duidelijk te maken dat ze het niet zien zitten om te helpen kunnen ze dat doen in de vorm van een driftbui, grote mond of domweg negeergedrag. Speelt zoiets in uw gezin dan staat u voor een grote uitdaging om helder te krijgen wat er nu precies aan de hand is. Kijk ze eens in de ogen. Ogen vertellen heel veel. Staan de ogen dof? Glimmen ze? Of stralen ze moeheid uit?

Zo zijn er kinderen die elke dag naar school moeten, ondanks dat ze burn-out gerelateerde klachten hebben. Ook zijn er volwassenen die iedere dag naar hun werk gaan, ook al kost hen dat veel energie. Komen ze dan thuis dan zijn ze volledig op. Hun hoofd vraagt naar rust! Is voeding één van de oorzaken, dan kan deze aangepast worden! Vraag eventueel een voedingsadvies bij Vimenta of laat een urineonderzoek doen.



### Praktische eettips

Pastagerechten zoals macaroni e.d. horen niet thuis in ons Nederlandse menu. Pasta's zijn gemaakt van tarwe, evenals brinta, koekjes, brood, pasta enz. Als we niet oppassen eten we de hele dag tarwe. Daarbij is de tarwe die gebruikt wordt voor de meeste pastagerechten bijzonder arm aan voedingsstoffen en bevat het vooral zetmeel. Deze soort wordt snel omgezet in suiker. De snelle omzetting naar suiker laat onze bloedsuiker-spiegel te veel schommelen.

Vandaar dat er nogal wat mensen moe worden nadat ze macaroni gegeten hebben. Gelukkig zijn er goede alternatieven. Wat denkt u van een gerecht als 'Lasagne à la courgette'? Dit gerecht vindt u op pagina 112 en 113 van deel 3 van de serie 'Kracht van oorspronkelijke voeding'. Ook de frikandellen op pagina 135 vallen in de smaak. Vorige week mailde me iemand dat de jochko-vla heerlijk is. Dit recept staat op pagina 126.



### Praktische adviezen

Inmiddels zijn er ouders die koken volgens de richtlijnen van mijn boeken. Karien Slagman uit Rijssen is enthousiast over deze manier van eten koken omdat ze zelf nadat ze haar voeding aangepast heeft, positieve gevolgen ervaart. Zij biedt aan om anderen te helpen anders te leren koken. Zij heeft twee keer een workshop gehouden rondom haar eigen keukentafel. U kunt zich aanmelden voor de volgende ronde. Zij vraagt voor deze workshop een kleine vergoeding. U kunt haar rechtstreeks benaderen voor meer informatie. Haar emailadres is: [Karien@slagman.info](mailto:Karien@slagman.info).



Woont u te ver bij Rijssen vandaan en u kookt ook volgens de richtlijnen van mijn boeken, dan kunt u overwegen om in uw eigen woonplaats ook zoiets te organiseren. Er is behoefte aan praktische handreikingen.

### Verkoudheden

De huisartsen hebben het in de winter druk met het voorschrijven van allerlei medicijnen tegen verkoudheden e.d. Maar heeft dat zin? Zie onderstaande link.

<http://site.zorgportaal.nl/index.php/component/content/article/103-nieuws/nieuws/3676-medicijnen-helpen-niet-bij-neusklachten>

Hier heb ik nog een mooie. Weet u wat een bijwerking is van een neusspray? Dat is een verstopte neus!

<http://www.rtlnieuws.nl/editienl/neusspray-junkie-je-bent-niet-de-enige>

Een doorgesneden ui op het nachtkastje kan helpen om de neus open te houden.

Tip: Geef uzelf en uw eventuele huisgenoten puur natuur voeding met veel groenten. Ban snoep en frisdrank uit. Wie weet mag u dan voortaan de winters ook doorkomen zonder verkoudheden. Dat zou toch fijn zijn!

Bent u te vaak verkouden en zijn er ook andere klachten, dan is een consult bij Vimenta aan te raden. Hebt u last van hooikoorts? Dan is het nu de tijd om daar op natuurlijke wijze wat aan te doen!



## RECEPT

Dit keer krijgt u een recept voor een heerlijke (ijs)thee. Deze thee wordt gezet van rooibosthee en citroengras. Op curaçao wordt citroengras toegepast bij koorts, griep en verkoudheid.

Onder de volgende link vindt u bijzonderheden over rooibos! <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/108491-de-geneeskracht-van-rooibos.html>

### *Rooibosthee met natuurlijke citroensmaak*

#### *Voor 1 liter*

- 1 liter water
- 1 zakje rooibosthee
- 2 theelepels gedroogd citroengras
- naar keuze: 2 theelepels biologische honing



#### *Bereidingswijze*

- Breng het water aan de kook.
- Schenk het water in een theekan en voeg rooibos en citroengras toe.
- Laat het afkoelen totdat het lauwwarm is.
- Voeg de honing toe en laat het in de koelkast verder afkoelen.

*Opmerking 1 De thee kan ook warm gedronken worden.*

*Opmerking 2 Citroengras is te koop bij Vimenta. Zie de bijlage.*

*Let op Geef aan baby's geen honing.*

*Let op In de winkel is ook rooibos met honingsmaak te koop. Dit is meestal geen natuurlijke honing, maar nagemaaakte synthetische honing.*

#### **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)

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

Met vriendelijke groet,  
Geesje Russcher  
voedingsdeskundige