

Vitaler en mentaal krachtiger door volwaardige voeding

Beste lezer,

Sinds enkele maanden ben ik bezig met het samenstellen van recepten voor een kookboek. Het thema van het kookboek is: **Ga voor gezonde voeding en ga voor lekker!**

In deze eerste nieuwsbrief vertel ik u over de voortgang van het kookboek en ik voeg er twee recepten bij.

Het thema **gezonde en lekkere voeding** is gekozen omdat ik nog heel vaak tegenkom dat mensen denken dat gezonde voeding niet lekker is. Kankerpatiënten die ongeveer 30 jaar geleden bij dokter Moerman (natuurarts) kwamen, werden op gezonde voeding gezet. Hij schreef veel zure producten voor zoals citroen en karnemelk, daarnaast o.a. groentesappen, rauwe eidooiers, erwten en noten. Hij heeft veel tegenwerking gehad van de reguliere artsen. Dat werkte door bij het publiek. Je hoorde dan ook dat het geen doen was om te eten zoals dokter Moerman dat voorschreef. Al dat zure spul en het vele bietensap kon toch niet goed zijn?

Inmiddels concluderen we dat dokter Moerman zijn tijd ver vooruit was. Veel voedingsmiddelen die hij voorschreef, daarvan is nu wetenschappelijk bewezen dat ze helpend zijn bij kanker. Tegelijk kan ik ook vertellen dat het menu van dokter Moerman wel bijgesteld is. Op dit moment ligt niet meer zo de nadruk op zuur maar meer op gezonde voeding in zijn totaliteit. Door wetenschappelijk onderzoek is nu van meer natuurlijke voedingsmiddelen bekend wat de werking ervan is.



Persoonlijk had ik erg te kampen gehad met darmstoornissen, de schimmel candida, parasieten, overgevoeligheid voor e-nummers en andere chemische stoffjes, insuline resistentie en een burnout. Na een jarenlange zoektocht kwam ik uit bij natuurlijke voeding die van nature koolhydraatarm is. Eerst dacht ik dat er weinig meer te eten overbleef maar dat viel allemaal erg mee. Op dit moment heb ik meer dan 100 recepten samengesteld met als uitgangspunt: het moet puur natuur zijn, maar het moet wel lekker zijn. Het kookboek is geschikt voor iedereen die gezond wil eten, maar is ook toegesneden op mensen die al aandoeningen hebben, zoals suikerziekte, coeliakie, burnout, chronische oververmoeidheid, overgewicht, gewrichtsklachten enz.

Het kookboek staat nu in de 'grondverf'. In het kookboek zelf wordt toegelicht wat voeding voor positieve invloed heeft op genoemde klachten. Op dit moment wordt de inhoud van het kookboek doorgenomen door een arts en een natuurgeneeskundige. Zelf ben ik bezig om bepaalde recepten nog eens te herzien en te bekijken of ze nog lekkerder gemaakt kunnen worden.

Het recept dat hier stond is overgeplaatst naar de receptenpagina.

Tip:

U kunt zich aanmelden voor de volgende nieuwsbrieven bij info@vimenta.nl.

Iedere nieuwsbrief gaat vergezeld met een nieuw recept!

Aandachtspunten volgende nieuwsbrieven:

Voeding en overgewicht; Voeding en suikerziekte; Voeding en burnout; voeding en gewrichtsklachten, voeding en Candida albicans enz. enz.

Met vriendelijke groet,

Geesje Russcher