

**Beste lezer,**

Het is alweer half oktober. De zomer is voorbij, maar we kunnen nu weer genieten van een heerlijk haardvuur.

Het hoofdthema van deze nieuwsbrief is **Silicium**.

### Silicium

Calcium en magnesium zijn mineralen. Silicium is een spoorelement. Het verschil tussen mineralen en spoorelementen is de hoeveelheid waarin we ze nodig hebben. Van mineralen hebben we over het algemeen milligrammen nodig, van spoorelementen microgrammen. Feitelijk zijn spoorelementen ook mineralen. Mineralen en spoorelementen moeten we via voeding binnenkrijgen. Het lichaam kan ze niet zelf aanmaken.

Silicium wordt op veel sites niet bij de mineralen en spoorelementen genoemd, daardoor lijkt het alsof silicium niet belangrijk is. Toch heeft ons lichaam wel degelijk silicium nodig. Silicium in opneembare vorm wordt kiezelzuur genoemd. De plant heermoes is zeer rijk aan kiezelzuur. Ook de brandnetel is rijk aan dit mineraal. Van de granen bevatten haver en gierst het meeste kiezelzuur. Andere granen en groenten bevatten vaak weinig kiezelzuur.

Er bestaan wel 90.000 siliciumverbindingen zoals zand, rots, kwarts en kristal. Echter in deze vorm is het voor ons lichaam niet opneembaar. Alleen de siliciumverbindingen in de vorm van kiezelzuur in planten, dieren en water is voor de mens opneembaar.

We hebben silicium nodig voor het in standhouden van bind- en botweefsel. Hoge concentraties vinden we in bot, kraakbeen, pezen, huid, haar, nagels, de aorta, grote bloedvaten, lymfevaten, lever, nieren en longen.

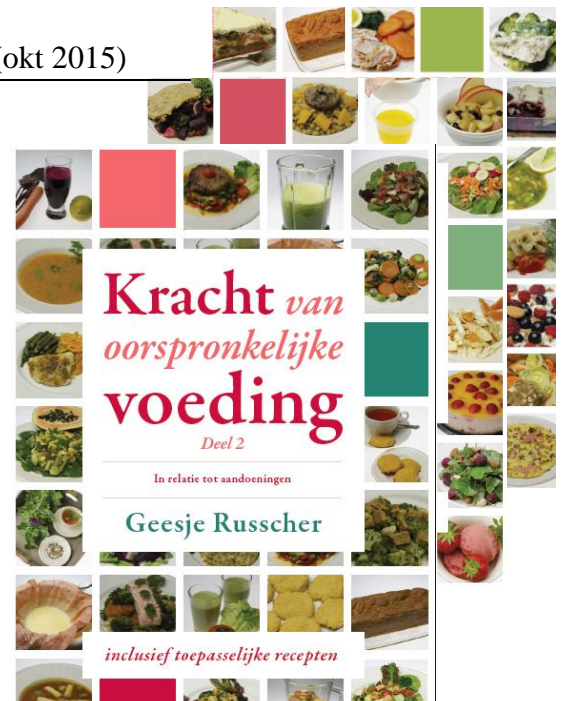
Ook planten hebben silicium nodig in opneembare vorm. Silicium maakt planten steviger en verhoogt de weerstand tegen schimmels. Een Siliciumgebrek herken je aan groeiremming en slappe, zielige planten.



Wat voor planten geldt, geldt ook voor mensen. Silicium geeft stevigheid. Het bevordert de opname van calcium. Ook helpt silicium bij het ontgiften van aluminium. Verder zien we positieve effecten van silicium bij huidaandoeningen. Regelmatig een handje jonge brandnetelblaadjes in de soep is zo gek nog niet.

Vorig jaar sprak ik een Zeeuw die zelf organische mest samengesteld heeft. Deze mest is rijk aan silicium en andere mineralen en spoorelementen. Nieuwsgierig als ik ben, heb ik een paar kilo gekocht en heb mijn groentetuintje dit voorjaar bemest met deze mest. Deze mest wordt gebruikt in de bonsaiteelt. <http://www.bonsaihoek.nl/Tibolar-RS-voeding-voor-bonsai-2.5-kg-Pellets-NPK4-6-2-Tibolar-RS-nutrients-for-bonsai-2.5-kg-Pellets-NPK-4-6-2>

Mijn planten hebben het er goed op gedaan. Ze zien er veel steviger uit. En met name de bietjes waren heerlijk zoet.



Meer informatie over de boeken vindt u hier:

<http://www.vimenta.nl/boeken.html>

Vorig jaar heb ik mijn planten een aanvullende bemesting gegeven met Keltisch zeezout. Ook daar doen planten het goed op. Natuurlijk moeten ze niet teveel zout krijgen, maar via het zout kregen ze mineralen die van nature niet of nauwelijks meer in de grond aanwezig zijn. Ook een bemesting met zeewier is aan te raden. Natuurlijk moet deze wel vrij zijn van chemicaliën.

U kunt zich voorstellen dat ik me rijk voel met een eigen tuintje. Mijn



groenten zijn veel rijker aan mineralen en spoorelementen dan de groenten uit de supermarkt. Groenten die groeien op kunstgrond en kunstmest kunnen slechts die mineralen en spoorelementen bevatten die in kunstmest aanwezig zijn. Ook bevatten mijn groenten extra afweerstoffen. Dat zijn stoffen die de plant aanmaakt wanneer het zelf de strijd moet aanbinden tegen schimmels en ongedierte. Kasgroenten maken deze stoffen nauwelijks aan omdat ze bespoten worden met bestrijdingsmiddelen tegen schimmels en ongedierte. Daardoor hoeft de plant zelf geen afweerstoffen aan te maken.

### Workshop/proeverij

Mag ik u uitnodigen om een workshop/proeverij bij te wonen in het hoge Noorden?

Deze workshop vindt plaats in De Westereen (Friesland) op D.V. zaterdag 14 november.

Het is een dag met een theoretisch en een praktisch gedeelte. De theorie gaat 's morgens met name over coeliakie. Volgens de coeliakievereniging is kant-en-klaar brood en koek niet gezond. Zou dit een reden kunnen zijn dat mensen met coeliakie vaak ook andere auto-immuunaandoeningen ontwikkelen? Met elkaar willen we hier over nadenken. Voor de lunch maken we onder andere met elkaar een heerlijke glutenvrije salade. In de middaggezing geven we informatie welke voedingsmiddelen in het algemeen gezondheidsbevorderend zijn. We kijken eerst hoe de

voeding er oorspronkelijk uitzag en wat de mensen duizenden jaren geleden aten. Vanuit de Bijbel weten we dat het volk Israël spijswetten gekregen heeft. Doordat deze spijswetten beschreven zijn, weten we bijna tot in detail wat tot de dagelijkse voeding behoorde. Vanuit de wetenschap wordt keer op keer bevestigd dat dat voedingspatroon gezond voor het lichaam is.

Vervolgens gaan we kijken wat de gemiddelde Nederlander eet. Ook zetten we op een rij welke voedingsstoffen ons lichaam nodig heeft tot onderhoud. Er zijn mooie dingen te vertellen!

Na de theorie volgt een praktisch deel: het samen maken van kombucha.

Natuurlijk kunt u op deze dag ook uw glutenvrije boodschappen doen in de winkel van Van der Leij Glutenvrij.

De kosten voor deze dag zijn € 25,-. Dit is inclusief eten, drinken, een tasje met producten en een bemoedigingspakket voor iemand anders. U dient zich vooraf aan te melden bij Lena van de Leij.

Ook kunt u van haar een volledig programma van de dag krijgen. <http://www.glutenvrij-vanderlei.nl/winkel/index.php?act=viewDoc&docId=2>

Voor enkele personen kan ik vanuit Staphorst een lift aanbieden.

### Workshop

Karien Slagman en ik hebben een mooie praktijkdag samengesteld. Karien is moeder van een jong gezin. Doordat zij lekker en gezond is gaan eten, is haar gezondheid met sprongen vooruit gegaan. Op de praktijkdag wil ze u vertellen hoe je een gezonde maaltijd voor een gezin samenstelt. We geven u informatie over sappen en smoothies. Samen maken we zuurkool op eenvoudige wijze. En als afsluiting maken we heerlijke bonbons.

Het programma ziet er als volgt uit:

9.15 uur: inloop, koffie/thee met glutenvrij gebak

9.30 uur: start, algemene informatie over voeding

10.00 uur: Karien: neemt u stap voor stap mee in het samenstellen van een gezonde maaltijd.

11.15 uur: sappen en smoothies en demonstratie van slowjuicers

12.00 uur: lunch

13.15 uur: maken van zuurkool (op moderne wijze: snel klaar en lekker!)



14.15 uur: maken van bonbons

15.30 uur: naar huis

Kosten: De kosten zijn € 32,50 per persoon. Dit inclusief koffie/thee, gebak en alle onkosten. De lunch kost € 7,50 per persoon. Komt u uit de buurt dan kunt u er voor kiezen om thuis te lunchen.

De lunch bestaat o.a. uit: soep, salade en haverscones. Alles komt uit eigen keuken.

Aan het eind van de dag krijgt u een goodiebag mee met interessante producten.

Alleen personen die zich vooraf aangemeld hebben, kunnen meedoen.

Aanmelden via Karien Slagman, haar mailadres is:

[Karien@slagman.info](mailto:Karien@slagman.info). Aanmelden voor 13 november!



De datum is: D.V. dinsdag 17 november 2015

Plaats: Boer Staphorst, Achthoevenweg 2, Staphorst

Aantal personen: 10 – 20.

We maken er een leuk en leerzaam dagje van.

### **Recept**

Dit keer krijgt u een recept om zelf vlierbessensap te maken. Als u er nog op tijd bij bent, kunnen ze nog geplukt worden. Vlierbessensap versterkt het immuunsysteem.

Ook heb ik op mijn site een nieuw recept geplaatst: [Spitskool met kokossaus](#). Een heerlijk gerecht!

Zie <http://www.vimenta.nl/recepten.html>

### **Vlierbessensap om in te vriezen**

Abonnees krijgen het recept er gratis bij. Ook u kunt vrijblijvend abonnee worden!



#### **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