

Beste lezer,

De warme dagen zijn bijna voorbij. Van harte hoop ik dat u een mooie zomer gehad hebt.

Deze keer wil ik het met u hebben over een nieuw onderzoek inzake voeding en ADHD, nieuwe onderzoeksgegevens met betrekking tot Ritalin, paracetamol tijdens zwangerschap en verder nog wat nieuwtjes over voeding.

Nieuw onderzoek voeding en ADHD

Er is nieuw onderzoek opgestart naar aangepaste voeding en ADHD op de lange termijn. Dit onderzoek wordt verricht door Karakter, Triversum, Accare en RIVM. Deze organisaties weten vanuit een vorig onderzoek dat een dieet voor herstel van ADHD-symptomen op de korte termijn effectief is. Ze gaan nu onderzoek doen naar voeding en ADHD op de lange termijn. Zij komen steeds vaker ouders tegen die vragen naar een behandeling van ADHD zonder medicijnen.

Het is jammer dat ze alle onderzoeken die er al zijn, aan de kant schuiven en zelf het wiel weer willen uitvinden. Tegelijk is het heel fijn, dat deze organisaties verder onderzoek willen doen. Wilt u meer weten over het onderzoek, klik dan [hier](#).

Wilt u de uitkomst van dit onderzoek niet afwachten, dan kunt u een exorfinenonderzoek laten doen via Vimenta, zodat u weet op welke voedingsmiddelen geregeerd wordt. Met inzet van de juiste voeding en supplementen kan dan het herstel gestimuleerd worden. Zie ook vorige nieuwsbrieven op de site van Vimenta.



Ritalin en veiligheid

Het is nog steeds niet bekend of Ritalin wel veilig is voor kinderen. De effecten van Ritalin op kinders Hersenen is nog maar nauwelijks onderzocht. In een onderzoek gepubliceerd in het tijdschrift JAMA Psychiatry is voor de **eerste** keer gekeken naar verschillen in het effect van Ritalin op de hersenen van volwassenen en kinderen, aldus professor Liesbeth Reneman. Het ADHD-medicijn blijkt de doorbloeding in kinders Hersenen langdurig te verhogen.

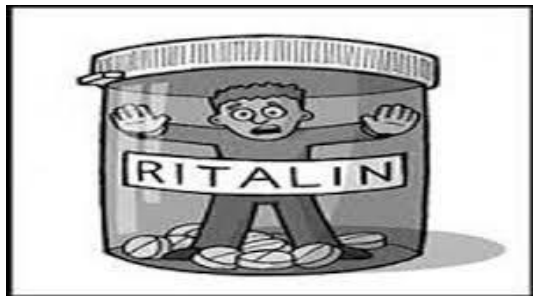
“Uit het onderzoek blijkt niet of de gemeten verandering goed of slecht is. Toch is dit volgens Reneman een belangrijke vondst: "Dit onderzoek was nodig omdat Ritalin vaak wordt voorgeschreven aan kinderen, terwijl de effecten voornamelijk in volwassen proefdieren en mensen zijn onderzocht. Volwassenen hebben, in tegenstelling tot kinderen, een brein dat grotendeels is uitontwikkeld."

Toch hoeven we volgens de onderzoekster niet te stoppen met het voorschrijven van Ritalin. "Het gebruik bij kinderen moet goed worden afgewogen tot er meer bekend is over de effecten op lange termijn. Het middel zou alleen moeten worden gegeven aan kinderen die daadwerkelijk ADHD hebben en hiervan aanzienlijke hinder ondervinden."

Meer informatie over dit onderzoek vindt u [hier](#).



Men weet dus nog steeds niet wat de effecten zijn van Ritalin gebruik op de lange termijn en desondanks moeten kinderen Ritalin slikken. De huidige generatie kinderen die Ritalin slikken worden t.z.t. waarschijnlijk vader of moeder. Ik vraag me af, wat Ritalin doet met het nageslacht van deze gebruikers. Zou het kunnen dat kinderen van ouders die zelf Ritalin slikten, ter wereld



komen met klassiek autisme?

Ondanks dat men de effecten op de lange termijn niet weet, moeten artsen gewoon doorgaan met het voorschrijven van Ritalin. Wat een schrijnend verschil met het onderzoek inzake voeding en ADHD. Dat wordt uiterst zorgvuldig gedaan. Het lijkt erop alsof we aan gezonde voeding een buil kunnen vallen...

Nogmaals Ritalin

Onder de volgende link vindt u nog een recent onderzoek naar de werking van Ritalin. Opnieuw wordt iets nieuws aan het licht gebracht... Klik [hier](#) voor meer informatie.

Paracetamol tijdens zwangerschap

Paracetamol is verkrijgbaar in de vrije verkoop en het kost bijna niets. Daardoor lijkt het een onschuldige pijnstiller. Helaas is het niet zo onschuldig. Langdurig gebruik van paracetamol kan o.a. doofheid veroorzaken. Klik [hier](#) voor onderzoeksgegevens van doof geworden vrouwen na langdurig gebruik van ibuprofen en paracetamol. Ook bij mannen is bij langdurige gebruik van paracetamol gehoorverliezen geconstateerd. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Ook is nu naar buiten gekomen dat kinderen van moeders die paracetamol gebruikten tijdens zwangerschap meer kans op gedragsproblemen hebben. Klik [hier](#) en [hier](#) voor meer informatie.

Naakthaver

Onderzoekers van de Universiteit in Wageningen hebben de kostbare inhoudsstoffen van naakthaver in kaart gebracht. Met name wordt geroemd over de kostbare olie die naakthaver bevat. Citaat: "Haver is het enige graangewas dat olie ophoopt in het zaad. Bepaalde rassen kunnen tot 10-15% olie bevatten. Vooral de naakte haverrassen staan bekend om hun hoge oliegehaltes. Deze olie bestaat voor 80% uit onverzadigde vetzuren, waardoor haver mede bijdraagt aan het verlagen van de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten."

Willen we zoveel mogelijk profiteren van deze goede vetten, dan moeten we deze niet laten oxideren en de naakthaver zo vers mogelijk gebruiken. Zolang haver kiemkracht heeft is ze nog vers. Meer bijzonderheden over naakthaver vindt u [hier](#).

Goede doelenmarkt

Op D.V. zaterdag 17 september sta ik nog een keer op een goede doelenmarkt van Adullam. Deze wordt gehouden in het centrum van Staphorst, tegenover de grote kerk, aan de Kerklaan van 10.00 – 15.30 uur. U bent van harte welkom. Bij de kraam van Vimenta kunt u, zolang de voorraad strekt, een cadeauezakje naakthaver afhalen. Ook bestellingen kunt u daar afhalen. Geeft u uw bestelling dan wel even van te voren door! Kom gerust even langs voor een (hernieuwde) kennismaking.



Recept

Dit keer krijgt u een variatietip op een bestaand recept. Keer op keer kwam op de opleiding ter sprake dat kurkuma longa de ontstekingsremmende stof curcumine bevat. Hebt u echt last van ontstekingen dan is het goed om een extract te gebruiken met curcumine erin. Daarnaast is het altijd goed om ontstekingsremmende kruiden te gebruiken. Ze zijn nog lekker ook! Bent u ooit een E-nummer tegengekomen met een soortgelijke werking?

De beste kurkuma moet heel donkergeel zijn. De goedkopere soorten kunnen gemengd zijn met zetmeel of afkomstig zijn van de Canadese geelwortel.

Het ontbijt, ei met ui, van pagina 65 verveelt me nog steeds niet. Het is een heerlijk voedzaam ontbijt en het ligt niet zwaar op de maag. U moet de uien niet bruin bakken, dan worden ze wel zwaarder verteerbaar. Dagelijks een ui eten, waarden onze goede darmbacteriën ook. Vaak neem ik er een beker cacao drank (deel 3, pagina 160) bij. Deze drank is rijk aan ingrediënten die een energiestoot geven en deze drank is nog lekker ook. Voor het ontbijt, ei met ui, gebruik ik dan 2 eiwitten en 1 dooier. De dooier die overblijft kan dan gebruikt worden voor de cacao drank.

Ontbijt met ontstekingsremmende stoffen

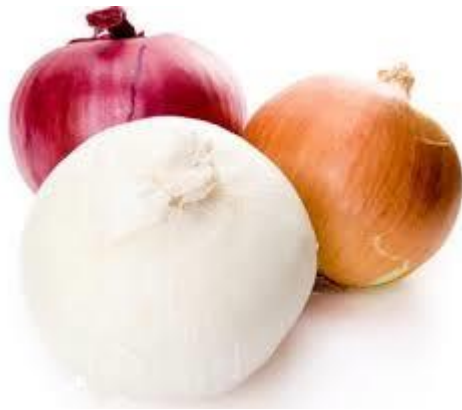
Extra nodig:

1 mespunt kurkuma

½ theelepel gemalen gember

Bereidingswijze

- Neem het recept 'ei met ui' van pagina 65 van deel 1 uit de serie 'Kracht van oorspronkelijke voeding'.
- Voeg aan de kleingesneden ui de kurkuma en gember toe en roer dat door elkaar.
- Zie verder het recept in deel 1 op pagina 65.



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