

Beste lezer,

In deze nieuwsbrief wordt het thema ‘**voorbereiding op zwangerschap**’ vervolgd. Voorgaande nieuwsbrieven kunt u nalezen op www.vimenta.nl

Nadat de vorige nieuwsbrief verschenen is, attendeerde iemand me op het boek van Weston Price ‘**Voeding en fysieke degeneratie**’. W. Price was tandarts in de jaren 30 van de vorige eeuw. Hij heeft schokkende ontdekkingen gedaan. Op zijn vakgebied heeft hij uitgebreid onderzoek gedaan. Daarvoor heeft hij wereldwijd natuervolkeren bezocht. Hij heeft onder andere de Maori’s (Nieuw Zeeland), Eskimo’s, Indianen en een geïsoleerd levend volk in Zwitserland bezocht. Hij heeft ontdekt dat wanneer deze volken nog aten wat ze oorspronkelijk aten, ze niet alleen een goed ontwikkeld gebit hadden, maar dat ook de onder- en bovenkaak beter ontwikkeld waren. Zodra de moeders tijdens de zwangerschap moderne Westerse voeding gingen eten, ging het fout. De kinderen kregen smalle bekjes, de kaken waren vaak niet goed ontwikkeld en ze hadden veel last van tandbederf in tanden en kiezen. Ook zag hij verschil in kaakontwikkeling wanneer een moeder na een bevalling te snel weer zwanger werd. Sommige natuervolkeren gaven jonge vrouwen/meisjes een half jaar voor het huwelijk al speciale voeding, zodat wanneer er t.z.t. een kindje kwam dit kindje een optimale start kon maken. Wie meer wil weten kan het boek lenen in de bibliotheek of het zelf aanschaffen.



Traditionele Zwitsers



Moderne Zwitsers



These children were raised on a traditional diet which consisted mainly of fish and shell fish



Compare those children with the white children in New Zealand, eating modern foods like white flour and sugar



Ziet u de verschillen in de bouw van kaken en gebit?

Bij de eerste personen is zichtbaar dat hun moeders nog de oorspronkelijke voeding aten en zij zelf houden dat voedingspatroon nog in ere.

De kinderen die we rechts zien, zijn geboren uit ouders die niet meer gezond aten en ook de kinderen kregen ongezonde voeding. De kaken zijn niet volgroeid en ze hebben last van rotte tanden.

Weston Price was een voorstander van het gebruik van rauwe melk en dan met name van koeien die fris gras met kruiden hebben gegeten. Op zich heeft hij gelijk. Rauwe melk is veel rijker aan voedingsstoffen, vitaminen, enzymen en natuurlijke bacteriën. Echter hij heeft niet meer meegemaakt dat de eiwitten in de 'moderne' melk gemuteerd zijn door het kruisen van rassen en daardoor schadelijker zijn geworden. Dat geldt ook voor de biologische melk. Gelukkig zijn er weer boeren die A2A2 melk kunnen leveren. Met A2A2 melk wordt bedoeld dat het de oorspronkelijke melkeiwitten bevat.

Meer informatie over het boek vindt u [hier](#).

Andere media

Het is opvallend hoeveel artikelen tegenwoordig geschreven worden om aandacht te vragen voor de ontwikkeling van het kind en dat daar al heel vroeg mee begonnen moet worden. Het volgende citaat komt uit een uitnodiging voor een congres die op D.V. 20 maart 2018 in Ede gehouden wordt over het babybrein.

'Interactie tussen moeder en kind is van groot belang voor een goede ontwikkeling van de baby, maar de (mentale) gezondheid van de moeder vóór de geboorte is even zo belangrijk.'

Het congres gaat vooral over de pedagogische kant. Meer informatie over het babycongres vindt u [hier](#).

Een kop van een ander artikel luidt: ***chemicaliën bedreigen vruchtbaarheid man***

Laten we dit soort berichten serieus nemen en waar mogelijk onze maatregelen nemen.

Ad 2 Medicijngebruik (vervolg van voorgaande nieuwsbrieven)

Ook al is het van bepaalde medicijnen niet duidelijk of het gevolgen heeft voor het ongeboren kind, is het toch goed om medicijngebruik, als het kan, af te bouwen. Bepaalde aandoeningen kunnen tot herstel gestimuleerd worden met natuurlijke middelen. Eerst dient dit herstel gestimuleerd te worden, daarna kan met de (huis)arts overlegd worden of de medicijnen afgebouwd kunnen worden. Stop dus nooit zomaar op eigen houtje met medicatie. Diabetes type 2 is een aandoening die omkeerbaar is. Ook eczeem en hooikoorts zijn aandoeningen die tot herstel gestimuleerd kunnen worden. Hoge bloeddruk kan met natuurlijke middelen beïnvloed worden. Kunt u niet minderen met medicatie omdat uw aandoening met medicijnen behandeld moet worden, dan kunt u er toch alles aan doen om uw gezondheid met volwaardige voeding waar mogelijk te bevorderen.



Lees altijd de bijsluiters. Het volgende staat vermeld over Prednison:

Zwangerschap

'Corticosteroiden passeren de placenta. (Prednison is een corticosteroïde)

Teratogenese (ontwikkeling van aangeboren afwijkingen of misgeboorte): *Bij dieren in hoge doses schadelijk gebleken (schisis). Bij de mens geen aanwijzingen voor schadelijkheid.*

Farmacologisch effect: *Een pasgeborene van een moeder die tijdens de zwangerschap*



aanzienlijke doses corticosteroiden heeft ontvangen, moet nauwlettend worden geobserveerd in verband met mogelijke bijnierschorsinsufficiëntie. Kenmerken hiervan zijn neonatale hypoglykemie, hypotensie, elektrolytverstoringen en verstoring van de immuunrespons. Bij chronisch gebruik in hogere doseringen is intra-uteriene groeivertraging mogelijk.

Advies (volgens de bijsluiter): *Corticosteroiden kunnen worden gebruikt tijdens de zwangerschap, mits zo kort en zo laag mogelijk gedoseerd. De voorkeur gaat uit naar predniso(lo)n en*

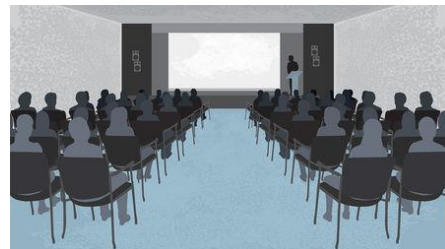
hydrocortison, omdat deze middelen grotendeels worden geïnactiveerd in de placenta.

Overige: *Bij gebruik van prednisolon in hoge doses gedurende een lange periode (30 mg/dag gedurende minimaal 4 weken) zijn bij vruchtbare mannen reversibele stoornissen van spermatogenese (ontwikkelingsfase van sperma) waargenomen die een aantal maanden na staken van de behandeling aanhielden.'*

Gebruikt u medicatie en er is een kindervens, dan kunt u met de arts bespreken of u die medicatie nog moet gebruiken. Lees van te voren de bijsluiters, zodat u de juiste vragen kunt stellen.

Uitnodiging lezing NPV te Amerongen

Op D.V. dinsdag 13 maart mag ik, op verzoek van de plaatselijke NPV, een lezing houden in Amerongen. U bent welkom bij deze lezing. Het begint om 20.00 uur. Adres is: De Allemanswaard aan de Beatrixstraat in Amerongen.



Thema NPV-avond: **Levensstijl, voeding en gezondheid**

Welke levensstijl is beter? 'Voorkomen is beter dan genezen', of 'Eet wat je lekker vindt. Word je ziek dan ga je naar de dokter voor medicijnen'. Wat zegt de Bijbel hierover? Wat kan voeding betekenen in het herstel van chronische aandoeningen zoals eczeem?



Uitnodiging voorjaarsmarkt op een boeren erf in Lopik

U bent van harte welkom op de voorjaarsmarkt van Bonisa in Lopik. Deze vindt plaats op D.V. zaterdag 17 maart van 10.00 tot 15.00 uur aan de Lopikerweg-Oost 34 op het erf van familie De Bruijn. Het zou leuk zijn wanneer we elkaar daar mogen ontmoeten. De vrijwilligers die dit soort markten organiseren, maken er altijd veel werk van, waardoor er een gezellige sfeer ontstaat met voor elk wat wils. Zie ook de [link](#).

Wilt u op die markt uw bestelling ophalen, dan kunt u de bestelling van te voren even doorgeven via info@vimenta.nl

Overig nieuws vanuit de pers:

Zoetstof Trehalose

De suiker Trehalose die sinds 2001 steeds meer gebruikt wordt door de voedingsindustrie lijkt ziekteverwekkende bacteriën in de darmen te voeden. Deze zoetstof wordt onder andere in ijs, pasta en gehakt gebruikt. Meer informatie leest u [hier](#):

Vette vis tegen depressie

Omdat onderzoekers van het AMC ontdekt hebben dat vette vis helpt bij depressie wordt in dit ziekenhuis vette vis op het menu gezet!!! Klik [hier](#) voor meer informatie.

Recept bamiq

Dit keer krijgt u een recept voor een heerlijke maaltijd. Met dit recept kunt u weer een heerlijke bami op tafel zetten, maar dan zonder mie. Mie bevat vooral lege koolhydraten, waardoor we teveel brandstof binnenkrijgen en te weinig voedingsstoffen, waardoor onze lichaamscellen ondervoed



raken. Mie wordt vervangen door quinoa. De smaak van quinoa past precies in dit recept! Quinoa is een graan die nog kiemkracht heeft en dus nog leeft! Daardoor kan het ons lichaam veel beter voeden dan mie. Met name het gedeelte waar de kiem zit is zeer voedzaam. Quinoa is rijk aan mineralen en sporelementen. Het bevat een volledig eiwit en tal van andere stoffen. Geef uzelf en uw



eventuele huisgenoten het beste van het beste!

Het recept vindt u op www.vimenta.nl



Meer volwaardige recepten vindt u in de kookboeken : 'Kracht van oorspronkelijke voeding'.

Alle drie delen voor slechts € 50,--



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
Voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut