

**Beste lezer,**

Het is iedere keer weer schrikken dat de tijd zo snel gaat. Door studie en drukte in de praktijk is het maken van een nieuwsbrief de laatste maanden erbij ingeschoten. Het is alweer bijna Kerst 2018.

In deze nieuwsbrief wordt het thema ‘**voorbereiding op zwangerschap**’ vervolgd. Voorgaande nieuwsbrieven kunt u nalezen op [www.vimenta.nl](http://www.vimenta.nl)



Deze nieuwsbrief gaat over de darmflora van moeder en kind en aanvullen van voedingstekorten.

#### **Ad 4 De darmflora moet goed zijn**

Een baby start met het opbouwen van de eigen darmflora met bacteriën uit de anus van de moeder die het tijdens een normale bevalling in het mondje krijgt.

Een goede stoelgang heeft een mooie worstvormige vorm. Het is niet brijig of te hard. Bij een goede stoelgang hebben we geen toiletpapier nodig. Voor de vorm gebruiken we het wel, maar het papier blijft zo goed als schoon. Ook heeft een goede stoelgang geen nare geur.



Een baby maakt tijdens de geboorte nog geen maagzuur aan, dat komt daarna op gang. De bacteriën die bij de geboorte binnenkomen, kunnen ongehinderd de maag passeren en zich vervolgens vestigen in de darm. Heeft de moeder schadelijke bacteriën of zelfs parasieten in de darm, dan kunnen die zich ook vestigen in de darm van het kindje. Of de moeder heeft geen schadelijke bacteriën bij zich, maar wel een zwakke darmflora, dan start ook het kindje met een zwakke darmflora. Met een zwakke darmflora bedoel ik dat de moeder minder soorten goede darmbacteriën in de darm heeft. Heeft de moeder in haar leven verschillende keren antibiotica gehad dan kunnen bepaalde stammen goede bacteriën verdwenen zijn.



Is het kindje geboren en het krijgt borstvoeding dan gebeurt er iets moois. Een pasgeboren kindje heeft in de darmen veel zuurstof. Dit kan darmkrampjes veroorzaken. De moeder heeft van nature de bacteriën enterococci en de goede escherichia coli op de tepels. Deze bacteriën krijgt het kindje met de borstvoeding binnen. Deze bacteriesoorten leven van zuurstof. Dat betekent dat ze het zuurstof wat in de darmjes zit van het kindje kunnen wegwerken. Zodra het zuurstof weggewerkt is, heeft het kindje normaal gesproken geen last meer van darmkrampjes.

Deze bacteriën moduleren ook het immuunsysteem. Het immuunsysteem speelt een grote rol in het voorkomen van hooikoorts, astma en andere auto-immuunaandoeningen.

Wanneer iemand van kinds af aan darmklachten heeft of kampt met eczeem of een allergie dan is de kans groot dat zijn/haar moeder ook al (darm)klachten had of niet lekker in haar vel zat ten tijde van haar zwangerschap. Soms zijn bepaalde klachten niet zo duidelijk te herleiden tot darmklachten, met name wanneer men geen buikpijn ervaart. Nou ja, men heeft wel eens last van winderigheid, de stoelgang is brijig, maar dat is men normaal gaan vinden. Wanneer een hondenbezitter ziet dat zijn hond brijige drabbige ontlasting heeft en zijn achterste behoorlijk bevuilt, dan wordt er verder gekeken. Is het dier ziek? Hoe ziet zijn vacht eruit? Glanst deze nog? Is de vacht dof of vertoont het dier depressieve kenmerken? Dan gaan we naar de dierenarts. Deze onderzoekt vervolgens wat er aan de hand is.

Inmiddels heb ik contact met particuliere laboratoria. Ik kan laten onderzoeken op parasieten, bacteriën die mogelijk ziekteverwekkend zijn, op goede bacteriën die leven van zuurstof en op bacteriën die doodgaan van zuurstof. Deze laatste groep kon men voorheen niet vinden. Een



ontlasting werd op kweek gezet. Alleen bacteriën die blijven leven kun je kweken. Nu kan men ook zoeken op DNA van dode bacteriën. Dat kan een schat aan informatie opleveren. Zo kan bijv. de bacterie prevotella copri de oorzaak zijn van reumatische artritis. De parasiet giardia lamblia kan reactieve artritis veroorzaken. **Op de afbeelding: giarda lamblia sterk vergroot**

Ook kunnen schadelijke darmbewoners zorgen voor depressieve klachten. Zij kunnen tryptofaan (een aminozuur) die we nodig hebben voor de aanmaak van serotonine omzetten naar een giftige stof. We hebben dan last van die giftige stof en tegelijkertijd een tekort aan serotonine. In de toekomst hoop ik nog een keer uitgebreid in te gaan op ontlastingsonderzoeken. Hier volgt een link naar een wetenschappelijk onderzoek naar de bacterie prevotella copri: [klik hier](#)

### **Ad 5 tekorten in mineralen en vitaminen moeten opgeheven zijn**

Eten we zoals 'iedereen' eet dan is er een groot risico op tekorten aan mineralen en vitaminen. Als we 's morgens muesli eten, tussendoor een koekje, met de lunch brood, met het avondeten pizza of macaroni en 's avonds een plak cake, dan hebben de hele dag hetzelfde gegeten nl tarwe. Alleen de vorm was anders. Bij zo'n eenzijdig menu is de risico op tekorten hoog. Voelen we ons gezond dan is één moment per dag dat we tarwe (bij voorkeur speltbrood) eten meer dan genoeg. We eten toch ook niet elke dag 5 x wortels, waarom eten we dan wel de hele dag tarwe? Van granen eten we vooral het zetmeeldeel en nog wat vezels. Tarwekiemen zijn vaak uit het meel gezeefd omdat de kiemen olierijk zijn. Daardoor bederft het meel wat rijk is aan gemalen tarwekiemen sneller. In bloem zijn de kiemen totaal afwezig. Daarnaast heeft de industrie gezorgd dat we veel minder groenten zijn gaan eten. Pastagerechten klaargemaakt met een pakje bevatten meestal maar weinig groenten.

### **Welke voeding heeft de moeder nodig?**

De moeder heeft methyl donor-rijke-voeding nodig. Daarmee wordt bedoeld dat de moeder die voeding binnen moet krijgen die de vorming van nieuw DNA inclusief de genen van het kindje op gunstige wijze beïnvloedt. Voor meer informatie klikt u [hier](#).

Aanstaande moeders moeten in ieder geval choline, foliumzuur, betaïne en methionine binnenkrijgen. We zijn bang gemaakt voor eieren, lever en ander orgaanvlees. Onze voorouders wisten uit ervaring dat hierin juist veel voedingswaarde zit.



Choline vinden we in eidooiers, bonen, groene bladgroenten en in kiemen van granen. Vandaar dat ik een voorstander ben van het eten van onbeschadigde granen zoals naakthaver. De kiem is nog intact en daardoor is dit graan veel rijker aan voedingsstoffen. Voor meer informatie kunt u [hier](#) klikken.



Betaïne vinden we onder andere in bietjes, zoete aardappel, haverzemelen, rundvlees, basilicum en broccoli. Betaïne kan in het lichaam omgezet worden in choline. Betaïne helpt bij het handhaven van de juiste hoeveelheid vocht in ons lichaam. Het kan hoge homocysteïne waarden bestrijden. Wanneer we een te hoge homocysteïne waarde hebben, lopen we meer risico op hart- en vaatziekten. Betaïne is ook verkrijgbaar in een supplement. Bijv. Betaïne anhydraatpoeder of als Betaïne HCL (hydrozyme). De eerste helpt vooral voor het normaliseren van de homocysteïne, de tweede ondersteunt de maagfunctie. Voor meer informatie kunt u [hier klikken](#).

Methionine is een aminozuur. Het bevat zwavel en is onder andere betrokken bij de eiwitproductie in de cellen. Methionine hebben we nodig voor huid, haar en nagels. We hebben het nodig voor de meest belangrijke processen in ons lichaam.

Eiwitten bestaan uit aminozuren, zoals een telefoonnummer uit nummers bestaat. Een groepje verschillende nummers bij elkaar kan een telefoonnummer zijn. zo kan een groepje verschillende soorten aminozuren met elkaar een eiwit vormen. Zie ook nieuwsbrief nr. 24. Deze vindt u [hier](#).

### **Kerst en spijswetten**

Aan het begin van onze jaartelling werd de Heere Jezus geboren. Toen werd de belofte vervuld, die gegeven werd in Genesis, het eerste boek van de Bijbel. Het volk Israël heeft spijswetten en reinigingswetten gekregen. Uit onderzoeken weten we dat mede dankzij deze wetten het volk veel ziekten bespaard zijn gebleven. God zelf heeft er voor gezorgd dat de geslachtslijn van de Heere Jezus doorliep en dat deze niet gestopt is omdat een hele familie uitstierf aan een besmettelijke ziekte veroorzaakt door bijvoorbeeld een geslachtsziekte of door ziektekiemen die overgedragen kunnen worden door varkens. Weliswaar is het soms kritiek geweest. Dan denken we aan wat de profeet Jesaja zegt: 'Want er zal een Rijsje voortkomen uit den afgehouden tronk van Isai, en een Scheut uit zijn wortelen zal Vrucht voortbrengen.'

We mogen nu herdenken dat de belofte vervuld is. We hoeven geen reinigingswetten en spijswetten te onderhouden vanuit de gedachte dat er gezorgd moet worden voor nageslacht waaruit de Messias geboren zou moeten worden. We mogen ons verwonderen dat de Messias is geboren. Opdat Hij Zijn volk zalig maakt van hun zonden!

Wel is ons een rijke schat op het gebied van voedingsadviezen nagelaten. In het hier en nu is het goed om in grote lijnen de spijswetten te volgen, dat geldt ook als er een zwangerschapswens is. Bijvoorbeeld: Varkensvlees is rijk aan arachidonzuur (een vorm van een omega 6-vetzuur). Arachidonzuur bevordert ontstekingen. Beter is om regelmatig vette vis (haring, makreel) te eten, omdat die rijk zijn aan omega 3, een ontstekingsremmer! Ook is vette vis rijk aan vetten die nodig zijn voor de hersentjes van het kind. In de recepten in mijn boeken heb ik geen recepten opgenomen met vlees wat bekend staat als onrein. Onrein wil zeggen dat het mogelijk (besmettelijke) ziektekiemen kan bevatten.

### **Recept**

Dit keer krijgt u een recept voor heerlijke roze koekjes. De smaak van bietensap combineert geweldig goed met chufameel. Als de koekjes klaar zijn, dan proeft u niet meer dat er bietensap gebruikt is. Ze zijn redelijk zoet, weliswaar minder zoet dan fabriekskoekjes. Chufameel wordt ook wel tiggernotenmeel genoemd. Het zijn geen noten, maar zoete knolletjes die onder de grond

groeien. Hebt u geen slowjuicer om sap mee te persen, dan hebt u misschien wel iemand in uw vrienden- of familiekring bij wie u zo'n apparaat kunt lenen.

Ook krijgt u een variatie op het recept yoghaav. Het basisrecept staat op de site van Vimenta.

### **Roze koekjes**

Voor ongeveer 30 stuks

100 gram roomboter of ghee  
2 dl vers geperst bietensap  
125 gram chufameel  
100 gram boekweitmeel  
Keltisch zeezout  
2 theelepels bakpoeder



### **Bereidingswijze**

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Doe de roomboter of ghee samen met het bietensap in een pannetje en verwarm het op een laag vuur.
- Zodra de roomboter of ghee gesmolten is, haalt u de pan van het vuur.
- Voeg chufameel, boekweitmeel, zeezout en bakpoeder toe. Roer alles door elkaar tot een stevige pap.
- Leg een vel bakpapier op een bakplaat.
- Doe het deeg op het bakpapier en strijk het uit tot een mooie rechthoek met een dikte van ongeveer een kwart centimeter.
- Schuif de bakplaat in het midden van de oven en laat het 20 minuten bakken. Het deeg mag niet bruin worden.
- Haal de bakplaat uit de oven en zet de temperatuur op 60 °C.
- Knip het baksel met een schaar in vierkante stukjes. Het baksel is nog enigszins soepel.
- Doe de stukjes terug op de bakplaat en schuif de bakplaat opnieuw in de oven. Laat het een half uur tot drie kwartier in de oven verder drogen totdat het knapperige koekjes zijn.
  
- Ze zijn lekker met een beker cacao drank! Zie het recept in deel 3 van de serie 'kracht van oorspronkelijke voeding'.

### **Variatie Yoghaav**

Extra nodig:

Halve komkommer

1 eetlepel tzatziki kruiden

### **Bereidingswijze**

- Maak de yoghurt volgens het recept op de site.
- Rasp de komkommer en voeg deze toe en roer er een eetlepel tzatziki kruiden door. Laat het even een half uurtje staan en dien het daarna op.



### **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 en orthomoleculair therapeut