

Beste lezer,

Ook dit jaar hoop ik u regelmatig van interessant nieuws te voorzien. Er komen steeds meer onderzoeken op gebied van voeding, supplementen en gezondheid beschikbaar. Er gebeurt nog veel in ons lichaam wat nog niet geheel in kaart is gebracht. Bijvoorbeeld op het gebied van het microbioom. Dit werd vroeger de darmflora genoemd. Er gaat een wereld open nu ze kunnen zoeken op DNA van bacteriën. Ze komen nu nieuwe bacteriën op het spoor. Meestal zijn dit bacteriën die dood gaan zodra ze in contact komen met zuurstof. Daarom kunnen deze niet op kweek gezet worden. Immers wat dood is, kan niet meer groeien. De eerste stap wat ze doen, is in kaart brengen welke bacteriën er allemaal zijn. De tweede stap is om er achter te komen wat iedere soort teweeg brengt. Inmiddels weten we dat de bacterie *Prevotella copri* vooral gevonden wordt bij personen met reumatische artritis, met name in de vroege stadia van deze aandoening. Klik [hier](#) voor meer informatie vanuit een recent wetenschappelijk onderzoek en klik [hier](#).



Of dit onderzoek: Borstkanker in relatie tot de microbiota van augustus 2018: [link wetenschappelijk onderzoek](#)

Microbiota verwijst naar de totaliteit van microben (bacteriën, oerbacteriën, schimmels, virussen en protozoa (parasieten)) in een bepaalde omgeving.

We gaan nu verder met het onderwerp: **voorbereiding op de zwangerschap.**

Ad 6 Stress moet teruggebracht zijn

Voor het lichaam zijn er verschillende soorten stress. We denken aan: psychische stress, medicijnstress, spanningsstress, werkstress, mantelzorgstress en eigen gekozen stress.

Tijdens stress kunnen we te snel en te zwaar gaan ademen en in een soort chronische hyperventilatie komen. Ook als we het zelf niet opmerken, kan hier sprake van zijn. Het kindje kan hier last van krijgen. Ademen we te zwaar dan ademen we teveel koolstofdioxide uit. Het bloed bevat dan te weinig CO₂. Dit bloed gaat ook naar het kindje en die ervaart ook een tekort aan CO₂. Het advies is om te werken aan vermindering van stress. Met name wanneer het stress is die we onszelf opleggen. We



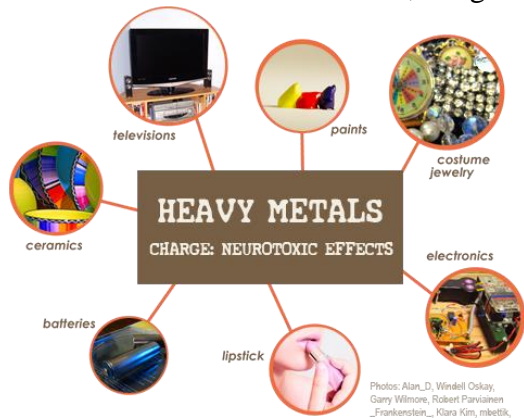
moeten vaak zoveel van onszelf.

Personen met een gezonde ademhaling kunnen we met gemak 30 – 40 seconden de adem inhouden zonder dat ze ademnood krijgen. Probeer u het maar eens met een stopwatch.

Klik op deze [link](#) voor tips bij een burn-out.

Ad 7 Het lichaam stimuleren tot ontgiftig

We hebben tegenwoordig allemaal zware metalen in ons lichaam. De één meer dan de ander. Hoeveel we in ons lichaam hebben, hangt ook samen met het feit of ons lichaam goed kan



ontgiften. Tegenwoordig hebben baby's bij de geboorte al zware metalen bij zich die ze gekregen hebben van de moeder. Het is goed om te weten dat schadelijke stoffen in ons lichaam opgeslagen worden in vetcellen. De meeste vetcellen van een pasgeboren kind vinden we in de hersenen. Daarom is het goed om vóór de zwangerschap het lichaam te stimuleren tot ontgiftig. Wat weg is, kan geen kwaad meer doen.

Chlorella is een goede ontgifter van zware metalen. Silicium ontgift specifiek van

aluminium. Silicium vinden we vooral in heermoes en gierst.

Vanuit de pers

Schadelijke stoffen tijdens de zwangerschap

Als een moeder tijdens de zwangerschap schadelijke stoffen binnenkrijgt, dan heeft dat gevolgen voor het kind in de puberteit. Klik op deze [link](#) voor meer informatie.

Ondervoeding of overvoeding

Blootstelling aan ondervoeding of overvoeding in de baarmoeder of in het jonge leven verstoort de normale groei en ontwikkeling van het kind. Vaak hebben toekomstige moeders helemaal niet door dat ze te eenzijdig eten en daardoor in een staat van ondervoeding zijn. In het volgende artikel wordt gesproken over te vet eten. Daarbij moeten we denken aan chips, koek, gebak en snacks. Deze producten bevatten veel verborgen schadelijke vetten. Zo bevat een zak chips meestal meer dan 30% vet. Zou u een maaltijd bereiden met net zoveel vet, dan hebt u 1 kopje olie nodig en 2 kopjes meel. Eet u geen ongezonde tussendoortjes en bereidt u de maaltijden zelf, dan komt u lang niet aan deze hoeveelheden. Wees dan ook niet te zuinig met roomboter, olijfolie extra vierge of kokosolie extra virgine. Voor meer informatie klikt u [hier](#).

Gebruik van anticonceptie heeft invloed op dikte van het baarmoederslijmvlies

Vanuit een wetenschappelijk onderzoek: Langdurig gecombineerd gebruik van orale anticonceptiepillen (5 jaar of meer) kan mogelijk de optimale groei van het baarmoederslijmvlies negatief beïnvloeden, leidend tot een hogere mate van afstoting van de bevruchte eicel. Voor meer informatie klikt u [hier](#).

Recept

Dit keer krijgt u een recept voor een rode koolschotel. Rode kool is een beetje in de vergetelheid geraakt. Misschien wel door zijn omvang. Hij kan nl heel groot worden. Ooit kreeg ik een grote rode kool. Ik was er verlegen mee. Hij woog wel 2 of 3 kg. Ik had maar weinig nodig en wat doe je dan met de rest?

Nu had ik zelf rode kool in de tuin en ik heb wat moois gezien.



Ik had de kool afgesneden met een stuk stronk eraan. Wat ik nodig had sneed ik af van de bovenkant en vervolgens legde ik het restant met de stronk op een koele plaats. Na een week was de kool nog steeds goed. Het snijvlak was wat bruin verkleurd. Die heb ik met een kaasschaaf verwijderd. En opnieuw sneed ik af wat ik nodig had. Zo heb ik zes weken over één kool gedaan. En weet u waarom het goed bleef? Er zat nog leven in de stronk. Op een gegeven moment ontstonden aan de stronk kiempjes met nieuwe blaadjes. Zie ook de foto's. Dit wetend is het natuurlijk veel goedkoper om een grote biologische kool te kopen, die nog leven heeft in de stronk, dan voorgesneden kool uit de supermarkt.



De paarse kleur van de kool is bijzonder gezond. Het hoort bij de anthocyanen.

Deze vinden we ook in blauwe bessen. Ook rood fruit zoals aardbeien en kersen bevatten anthocyanen. Met name de paarse kleur is er rijk aan. Op de site van de Moermanvereniging staat informatie over rode kool, klikt u [hier](#) voor meer informatie.

Rode koolschotel

Bereidingstijd ongeveer 25 minuten

Voor twee personen

1 appel
1 ui (ongeveer 200 gram)
400 gram rode kool
125 of 150 gram kippoulet
½ eetlepel ceylon kaneel
Keltisch zeezout
olijfolie extra vierge
naar keuze: handje rozijnen



Bereidingswijze

- Van tevoren kunt u de appel in stukjes snijden. Een biologische appel hoeft niet geschild te worden. Ook de ui en kool kunt u van te voren kleinsnijden.
- Doe olijfolie in de pan en smoor het poulet in de olie. (Wees niet te zuinig met de olie)
- Voeg de uistukjes toe en smoor ze even mee.
- Voeg vervolgens de kool- en appelstukje, kaneel en eventueel een handje rozijnen toe en laat het in 15-20 minuten gaar smoren. Voeg eventueel iets water toe om te voorkomen dat het aanbrandt.
- Breng op smaak met Keltisch zeezout.

Tip Maak ook eens de rode koolsalade op pagina 68 van deel 3 van de serie 'Kracht van oorspronkelijke voeding'.

Opmerking 1 U ziet dat ik weinig vlees gebruik in mijn recepten. 50-75 gram per persoon is ruim voldoende. We worden via de media regelmatig gevraagd om niet bij iedere maaltijd vlees te eten. Iedere dag 125 gram vlees per persoon en 2 x geen vlees is 625 gram vlees/kip per week. Iedere dag 75 gram is 525 gram per week. 50 gram vlees per dag is 350 gram per week. Het voordeel van een kleiner portie vlees is, dat het beter verteerd wordt. Een lap van 125 gram rundvlees kan te veel zijn voor maag en darmen om goed te kunnen verteren. Voor het verteren van vlees moet ons lichaam meer spijsverteringsenzymen aanmaken dan voor de vertering van groenten.



Opmerking 2 Koop vlees bij een betrouwbaar adres, bijv. bij een biologische slager die het vlees lokaal inkoop. De industrie heeft veel ruimte gekregen van de overheid om ons voor de gek te houden. Klik [deze link](#) aan voor meer informatie.

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