

Beste lezer,

De laatste nieuwsbrief is al weer van februari 2019. Graag schreef ik wat vaker een nieuwsbrief, maar door drukte in de praktijk lukt dat niet. Vandaar dat er zoveel tijd zit tussen het verschijnen van de nieuwsbrieven.

Dit keer is het onderwerp **Vitamine K**. Daarnaast krijgt u informatie over hoe jeuk veroorzaakt door de brandharen van de **processierups** verminderd kan worden en tot slot krijgt u weer een recept.



“Jan, laat je even de hond uit? Vergeet niet voldoende wc-papier mee te nemen!”

Jan vindt het goed en laat de hond uit. Even later komt hij al mopperend terug. “Wat is dit smerig! Hij had toch een brijige ontlasting! Ik heb moeten poetsen om het achterwerk van die hond schoon te krijgen. Dit is niet normaal!”
Petra: “Waarom is dit niet normaal, wij moeten toch ook veel poetsen na onze stoelgang? Ik heb veel wc-papier nodig om me schoon te maken. Dan is het toch logisch dat we onze hond na het ontlasten ook schoon moeten vegen...”



Wat vindt u? Is het normaal dat een hond brijige ontlasting heeft en zijn achterste daarmee bevuilt? Moeten we met deze hond naar de dierenarts? Als wij van onszelf of van

kinderen zien dat de ontlasting brijig is, misschien zelfs stinkt en er veel geveegd moet worden, moeten we dan een afspraak maken met een mensenarts?

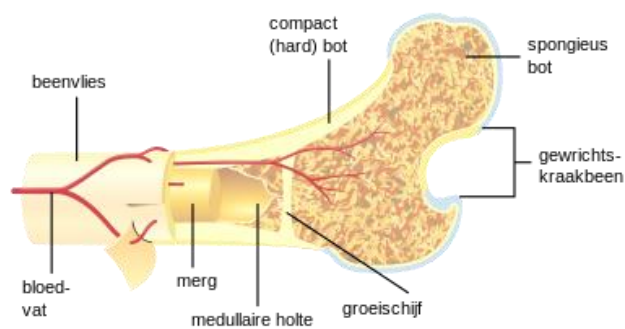
Nog een verhaaltje

Jan werkt overdag als metselaar. Op vrijdagmiddag moet hij nog een muurtje metselen. De specie maakt hij zelf. Daarvoor heeft hij cement, metselzand, water en een iets afwasmiddel nodig. Als hij het mengsel wil maken, ziet hij dat er te weinig cement is. Maar Jan is creatief. Hij heeft nog een mengsel in de auto staan wat lijkt op cement, het is een soort E-nummer waarmee je echte cement kunt vervangen. Zo gezegd zo gedaan. Het muurtje zag er na afloop mooi uit. Vervolgens gingen er stormen en regens overheen. Na verloop van tijd verzakt het muurtje en vertoont het vele scheuren. U begrijpt dat de eigenaar Jan gebeld heeft. Hij was teleurgesteld dat het muurtje in korte tijd al gescheurd en verzakt was. Toen heeft Jan eerlijk verteld dat hij voor een deel een mengsel gebruikt heeft wat op cement leek...

Vitamine K

Deze vitamine wordt toegevoegd aan kunstvoeding voor baby's. Een moeder die borstvoeding geeft, krijgt het advies om druppels met vitamine K en D aan de baby te geven. Enkele jaren geleden vroeg ik aan een arts waarom het nodig is om dit te geven. Onze voorouders deden dat ook niet. Zijn antwoord was: ‘Dit is nodig omdat de moeders tekorten hebben. Daardoor kunnen zij niet aan het kindje geven wat nodig is.’

Vitamine K kan wel eens veel belangrijker zijn dan tot nu toe gedacht werd! Op supplementen met vitamine K staat dat het nodig is voor botten en bloedvaten. Vitamine K zorgt ervoor dat calcium in de botten ingebouwd kan worden. Eigenlijk is dit heel bijzonder. We krijgen via de voeding calcium binnen.



Vitamine D zorgt ervoor dat calcium vanuit de darm in de bloedbaan opgenomen wordt. Vervolgens zorgt vitamine K ervoor dat calcium op de juiste plek terecht komt. Bij te weinig vitamine K kan calcium op de verkeerde plaatsen afgezet worden, bijv. op de pezen (wat veel pijn kan doen) of aan de binnenkant van de bloedvaten of op een andere ongewenste plaats.

Vitamine K is ook van groot belang voor de bloedstolling. Vitamine K komt nauwelijks door de placenta heen. Dat is maar goed ook, want zou er veel vitamine K door de placenta heen gaan, dan kan het kindje te harde botjes krijgen. Dat geeft problemen bij de bevalling. Bij de bevalling is het juist fijn dat de botjes soepel zijn en nog kunnen buigen. Na de geboorte moet vitamine K snel aangevuld worden, omdat het kindje anders een risico op bloedingen heeft. Wanneer werden jongetjes ook al weer besneden ten tijde van het Oude Testament? Ja juist, op de achtste dag. Dan kon het kind eerst via borstvoeding voldoende vitamine K binnenkrijgen, zodat de bloeding na de besnijdenis snel kon stoppen. In die tijd aten moeders natuurlijke en volwaardige voedingsmiddelen. Groenten werden vers verwerkt of rauw gegeten. Daardoor kregen de moeders vitamine K binnen via voeding en in de darmen werden groentevezels e.d. gefermenteerd door de goede darmbacteriën en in dat proces ontstaat ook vitamine K.

Vitamine K vanuit studies

Studies tonen aan dat het nemen van een dagelijks supplement de vitamine K-spiegel in de moedermelk verhoogt en vitamine K-waarden bij baby's die borstvoeding krijgen verbetert. In één kleine studie met slechts vier melkgevende moeders kregen de moeders 0,1, 0,5, 1 of 3 mg enkelvoudige doses van orale vitamine K1 (von Kries et al. 1987). Melk werd vóór het supplement (basislijn) en vervolgens een paar dagen na het supplement bemonsterd. Voor alle moeders waren de uitgangswaarden 2 tot 3 microgram per liter. Gemiddelde melkniveaus van vitamine K piekten 12 tot 24 uur na het supplement. Het hoogste niveau was 150 microgram per liter op 18 uur na een dosis van 3 mg. Meer studies vindt u [hier](#).

Er zijn dus kleinere studies gedaan waar gezien werd dat wanneer de moeder extra vitamine K gebruikt tijdens de borstvoeding dat dan de vitamine K ook hoger is in de borstvoeding.



We kennen twee soorten vitamine K. Vitamine K1 is van plantaardige herkomst en is vooral aanwezig in groene (blad)groenten, algen en plantaardige oliën. Vitamine K2 wordt in de darm aangemaakt door de goede darmbacteriën en komt voor in gefermenteerde zuivelproducten zoals kwark en kaas. De rijkste voedingsbron van vitamine K2 is natto, een Japans gefermenteerd sojaproduct. Koezuivel, met name

afkomstig van A1 melk kan helaas tal van klachten veroorzaken, dus die bron valt af. Koezuivel van A2 kan met mate gegeten worden, mits men geen klachten heeft.

Ik ben deze nieuwsbrief met twee onzinverhaaltjes begonnen. In het eerste verhaaltje probeer ik duidelijk te maken hoe belangrijk het is om een goede stoelgang te hebben. Voor de vorm gebruiken we wc-papier, maar moeten we veel vegen om ons schoon te poetsen, dan gaat het in

de darm niet goed. Er kan sprake zijn van verkeerde darmbewoners, candida, een ontsteking of parasieten in de darm. Ook verkeerde voeding kan de stoelgang negatief veranderen. Gebruikt u zuivel en deze wordt in de darm niet goed verteerd, dan kan het lichaam dit zien als afval wat het zo snel mogelijk moet kwijt zien te raken. De stoelgang kan dan te zacht zijn of zelfs richting diarree gaan. Gaat het in de darm niet goed, dan is er ook een verminderde aanmaak van vitamine K2.



In het tweede verhaaltje probeer ik duidelijk te maken dat wanneer we metselspecie moeten maken, dat we dan niet moeten aanrømmelen. We moeten cement niet voor een deel vervangen door iets wat op cement lijkt. Dan gaat het niet goed. Daarnaast moet ook de cementmolen goed draaien. Hapert er wat aan, dan krijg je ook geen goed mengsel.

Onze spijsverteringsorganen kunnen we zien als de centrale waar alles om draait. De voeding moet goed verteerd worden, alleen dan komen er bruikbare bouwstoffen in de bloedbaan terecht. Nu kunnen we ons lichaam als een kliko gebruiken en er van alles ingooien, maar goede voedingsstoffen zoals vitamine K vinden we niet in slechte E-nummers, snacks of frisdrank. Waardevolle voedingsstoffen vinden we wel in verse groenten, de juiste vetten, oliën en eieren. We mogen gerust 500 – 1.000 gram verschillende soorten groenten per dag eten.

Tijdens de spijsvertering komen er stoffen beschikbaar die in de bloedbaan komen en vervolgens door het lichaam gebruikt kunnen worden als bouw- en brandstoffen! Met bouwstoffen kan het lichaam onderhouden worden. Uit brandstoffen halen we energie. Het is heel bijzonder dat het met de spijsvertering nog niet af is. De spijsvertering vindt plaats in de mond, maag en dunne darm. Wat dan nog niet verteerd is gaat naar de dikke darm. In de dikke darm vinden we miljarden bacteriën. Deze vermengen zich met de reststoffen die overgebleven zijn vanuit de vertering. De bacteriën fermenteren deze onverteerbare stoffen. En tijdens de fermentatie ontstaan tal van andere stoffen. Bacteriën maken verschillende producten aan, zoals bijvoorbeeld vitamine K2, B-vitamines en boterzuur. Vezels die de bacteriën niet kunnen fermenteren zoals harde tarwevezels gaan met een aantal restafvalstoffen naar het toilet. De helft van de stoelgang bestaat uit darmbacteriën. Na het ontlasten gaan de bacteriën die achtergebleven zijn, zich weer vermenigvuldigen in de darm zodat er weer voldoende bacteriën aanwezig zijn om de volgende klus te doen.

Helaas worden de goede bacteriën in hun werkzaamheden belemmerd door parasieten, slechte bacteriën of candida. Zijn deze ongewenste darmbewoners aanwezig, dan kunnen ze zelfs de goede bacteriën verdrijven.

Hieronder vindt u nog een paar links met informatie over borstvoeding.

<http://borstvoeding.aardig.be/borstvoedingstips/kraamweek/#t2>

<https://dekritischeverloskundige.wordpress.com/2017/11/>

Op deze site wordt gevraagd of het een foutje van de natuur kan zijn, omdat vitamine K nauwelijks door de placenta heen komt. Wat denkt u, zou de Schepper fouten maken? Nee toch? Alles heeft zijn bedoeling.

Prostaat en vitamine K2

Hier volgt nog een link naar een onderzoek van het belang van vitamine K2 en een vergrote prostaat. Er zijn aanwijzingen dat een tekort aan vitamine K2 mede oorzaak van een prostaatprobleem kan zijn. Voor meer informatie klikt u [hier](#).

Dit onderzoek wordt in het Engels weergegeven. Dit kan vertaald worden met een vertaalprogramma.

Allergische reactie op de processierups

Wat betreft de explosieve uitbreiding van de processierups zijn we wereldnieuws geworden. <https://www.iamexpat.nl/expat-info/dutch-expat-news/reports-poisonous-caterpillars-explode-netherlands>

Ineens worden artsen geconfronteerd met een nieuw probleem, nl een allergische reactie op de brandharen van de processierups. Het is opgevallen dat de ene persoon een enorme jeuk van die brandharen krijgt en een andere persoon heeft er nauwelijks last van heeft. Terwijl die tweede persoon vaak wel de bultjes op de huid heeft. Inmiddels wordt meer en meer duidelijk dat personen die veel groenten en volwaardige voeding eten, veel minder of helemaal geen jeuk van de brandharen ondervinden. Met name quercetine kan de reactie dempen. Quercetine vinden we onder andere in (rode)uien, appels, druiven, bessen en ook in bepaalde kruiden zoals dille, kurkuma en groene thee. Eten we dagelijks een flinke ui, dan hebben we waarschijnlijk minder last van de brandharen van de processierups. Hebben we al klachten dan kan een supplement met quercetine genomen worden. Voor meer informatie klikt u [hier](#). Ook vertelde iemand me dat ze afgelopen maanden propolisextract had ingenomen. Ook zij had geen last van jeuk.

Voor nog meer adviezen klikt u [hier](#).

Recept

Dit keer krijgt u een recept voor een gezonde dipsaus voor groenten. Lekker als tussendoortje of op een feestje. Het is ook lekker als beleg op bijvoorbeeld een rijstwafel.

Groentendipsaus

Bereidingstijd enkele minuten (exclusief weektijd)

Voor ruim 1 dl

- 1 dl olijfolie extra vierge
- 2 eetlepels gedroogde Italiaanse kruiden of sla- kruiden (van Het Blauwe Huis)
- 4 eetlepels geraspte kokos (geen kokosmeel)
- 1 eetlepel chiazaad
- Keltisch zeezout



Bereidingswijze

- Doe alle ingrediënten in een beker van de staafmixer.
- Laat het ongeveer 2 uur weken.
- Pureer het met de staafmixer.

Serveer bij de saus reepjes wortels, bleekselderij of paprika.

Opmerking Kokosmeel blijft over na het maken van kokosmelk. De kostbare voedingsstoffen zijn er dan uit gehaald. De vezels worden gedroogd en kunnen als meel gebruikt worden. In de dipsaus willen we juist de kokosmaak erin hebben.

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