

Beste lezer,

Het is al weer enige tijd geleden dat er een nieuwsbrief van Vimenta verschenen is. Er is voldoende om over te schrijven, maar doordat het druk is geworden in de praktijk, is het schrijven van nieuwsbrieven er een beetje bij in geschoten. In de komende tijd nieuwsbrieven hoop ik te schrijven over fases van ziektestadia. Dr. Reckeweg heeft deze stadia ongeveer 50 jaar geleden al beschreven.



We bespreken in deze nieuwsbrief de eerste fase, hij noemde deze fase de **uitscheidingsfase**.

Om de fases beter in beeld te krijgen kom ik eerst met een voorbeeld.

Wanneer een houten buitendeur oud wordt, dan kan het zijn dat er vocht onder de verflaag komt waardoor de verf loslaat. Wordt dat op tijd opgemerkt, dan kan de vochtplek uitgeschuurd en



daarna opnieuw geverfd worden. Dat is fase één.

Wanneer het langer duurt voordat het opgemerkt wordt dan heeft men verschillende keuzes. De vochtplek kan afgedekt worden met een blikken plaat. Dan springt men als het ware over naar fase drie. Het probleem is bedekt, maar het is er nog wel. Achter die plaat kan het vocht zijn gang blijven gaan. Waardoor het vervolgens in fase drie, vier en vijf terecht kan komen. Zoals u ziet heb ik fase twee overgeslagen.

Fase twee is een fase van herstel door een

ingrijpende maatregel. De eigenaar had een timmerman kunnen vragen om die deur uit te stukken. Dat houdt in dat de timmerman het hout wat verrot is eruit haalt en dat vervangt door nieuw hout. Nu is die fase overgeslagen. Op zich kan zo'n plaat het houtbederf van buitenaf nog wel enigszins tegenhouden, omdat er nu geen opspattend regenwater tegen het hout aan komt. Maar het vocht wat al in het hout aanwezig is, kan wel naar boven trekken en het rottingsproces kan doorgaan. Wilt u lezen wat uitstukken betekent dan klikt u [hier](#).

Zo kunnen we ook fases van ziekten herkennen. Reckeweg heeft fase één de uitscheidingsfase genoemd. Wanneer we geïnfecteerd worden met een virus of een slechte bacterie dan probeert het lichaam die infectie aan te pakken, zodat de virussen of de bacteriën opgeruimd worden. Hebben we een voedselvergiftiging opgelopen dan volgt daarop buikpijn en diarree. Doordat het lichaam diarree kan veroorzaken kunnen de slechte bacteriën uit de darm gedreven worden. Hoe heftiger de diarree hoe eerder we van de buikgriep af zijn (menselijkerwijs gesproken). Meestal is het daarmee ook klaar. Andere signalen dat het lichaam aan het opruimen is, zijn transpiratie (zweeten), niezen, hoesten, of er ontstaat zo nu en dan een puistje, of de urine stinkt omdat de nieren helpen bij het ontgiften. Continu is het lichaam bezig om ziekteverwekkers op te sporen en af te voeren. Overal om ons heen zijn ziekteverwekkers in de vorm van bacteriën, virussen en

parasieten aanwezig. Daarom is het goed om het lichaam te ondersteunen in deze eerste fase, zodat het lichaam ook dagelijks bacteriën, virussen en parasieten onschadelijk kan maken. De basis om dit te kunnen is: voldoende frisse lucht, volwaardige voeding, beweging en voldoende water te drinken.



Ook wondjes die normaal herstellen vallen in fase één. Eigenlijk is het heel bijzonder dat wanneer we ons in een vinger gesneden hebben, dit ‘zomaar’ weer aan elkaar groeit. Om een lelijk litteken te voorkomen plakken we soms een hechtpleister of laten we het door een arts hechten en daarna geneest het meestal ‘vanzelf’ goed.

Wanneer het lichaam in fase 1 de ziekteverwekkers niet voldoende onschadelijk kan maken, volgt fase 2. Fase twee wordt de ontstekingsfase genoemd. De tweede fase hoop ik

in de volgende nieuwsbrief uit te leggen. Totaal worden er zes fasen onderscheiden.

Aanvullende zorgverzekering

Bent u verzekerd tegen zorgkosten, dan kan het goed zijn om uw polis na te kijken. Per 1 januari voeren zorgverzekeringen soms wijzigingen door. Met name op het gebied van de aanvullende verzekeringen kunnen we wijzigingen verwachten. De pot die beschikbaar is voor de aanvullende verzekering beheert de verzekeraar zelf en deze bepaalt ook welke therapieën vanuit die pot vergoed worden. Hoe meer soorten therapieën vergoed worden, hoe meer kans de verzekeraar heeft dat de pot leegkomt. En dat laatste willen ze voorkomen, immers zij willen hun kosten ook vergoed krijgen en het liefst maken ze ook nog enige winst. Vorig jaar heeft CZ de vergoeding voor orthomoleculaire geneeskunde geschrapt. Per 1 januari 2020 schrapt Menzis deze vergoeding ook. De consulten van Vimenta vallen onder de orthomoleculaire geneeskunde. Klik [hier](#) voor de zorgwijzer.

Het kan zijn dat uw verzekeraar vergoedingen betaalt voor reïncarnatietherapie. Bij reïncarnatietherapie gaat het om het herbeleven van ervaringen uit het huidige en vorige leven. Bent u niet van plan om ooit van deze therapie gebruik te maken, dan betaalt u wel voor anderen zodat die het wel vergoed krijgen. Feitelijk geldt dit voor alle soorten zorg, maar bij de aanvullende zorgverzekering kunt u kiezen waar u aan mee wilt betalen en wat u zelf aan zorg zou willen afnemen. Deze keuze maakt u door de polissen van de zorgverzekeraars met elkaar te vergelijken en dan over te stappen naar die zorgverzekeraar die het beste bij u en uw levensovertuiging past.

overig nieuws

Etiketten lezen

Keer op keer wordt duidelijk dat het nodig is dat we de kleine lettertjes op etiketten lezen. Dit keer heb ik een waarschuwing voor lezers die ziek worden van koemelk of koemelkproducten en daarom kiezen voor producten van geitenmelk. Albert Heijn verkoopt namelijk een product wat ze geitenkaas noemen maar wat vooral bestaat uit roomkaas van koemelk. Voor meer informatie klikt u [hier](#).



Recept

U krijgt deze keer een recept om haverbrood te maken van de hele korrel. Het broodje is een inclusief haverbrood. Het woord inclusief duidt aan dat het beleg erin meegebakken is, dus u hoeft het niet te beleggen! De eieren en de roomboter (of ghee) zorgen voor een heerlijke volle smaak.

Vimenta haverbrood.

Bereidingstijd ongeveer 50 minuten (exclusief weektijd)

Voor een kleine cakevorm

300 gram naakthaver
2 dl water
1,5 theelepel Keltisch zeezout
4 eieren
50 gram roomboter (of ghee)
1 eetlepel psyllium (vezels)



Bereidingswijze

- Laat de naakthaver minimaal 6 uur (of een nacht) weken.
- Breng de haver met 2 dl water, roomboter of ghee en zeezout aan de kook, zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en laat deze in ongeveer 25 minuten gaar koken.
- Verwarm de oven voor op 160 °C.
- Vet de cakevorm in.
- Splits de eieren.
- Doe de eiwitten samen met psyllium in een kom en sla de eiwitten met een mixer stijf. De eiwitten moeten zo stijf worden dat de kom op de kop gehouden kan worden zonder dat het eruit loopt.
- Zodra de haver gaar is, zet het vuur hoog en voeg de eiwitten toe. Schep deze voorzichtig door de haver. Witte stukjes van ei mogen zichtbaar blijven. Juist deze stukjes eiwitten zorgen voor luchtigheid in het brood.
- Haal de pan van het vuur en schep nu ook de eidooiers erdoor. Doe dit snel en voorzichtig. De dooiers en eiwitten moeten nl in de oven pas gaar worden.
- Schep het mengsel in de cakevorm. Strijk de bovenkant glad en zet de vorm in de oven.
- Laat dit brood ongeveer 15-20 minuten in de oven staan. De haver is al gaar, het enige wat nog gebeuren moet is het stollen van de eieren zodat de haverkorrels aan elkaar verkleven. Het is niet nodig dat er een bruine korst op komt.
- Haal het brood uit de oven, haal het uit de vorm en stort het op een groot bord.
- Laat het afkoelen.
- Als het bijna afgekoeld is, zet dan de vorm er weer overheen. Dit doen we om te voorkomen dat de korrels die aan de buitenkant zitten uitdrogen. Een uitgedroogde haverkorrel wordt namelijk weer hard.

Opmerking 1 Naakthaver blijft een bijzonder product. Op deze wijze bereid is de smaak mild en zoet. Gaan we de haver eerst malen (dus zonder te weken) en daarna verwerken dan wordt de smaak bitter.

Opmerking 2 Tot het moment dat we de haver aan de kook brengen, leeft de haver. Het heeft nog kiemkracht. Daardoor is de haver supervers. De vetten die erin zitten zijn nog onbeschadigd. Dat is een heel verschil met het werken met meel of geplette granen, gemalen of geplet in fabrieken. Want dat zijn dode producten met geoxideerde vetten of zelfs met verwijderde vetten, zodat de houdbaarheid van het meel toeneemt.

Bonusrecepten

Hier volgen een paar bonusrecepten.

Mexicaanse liefdesdrank

Neem het recept van de cacao-drink zoals staat op pagina 160 van deel 3 van de serie 'Kracht van oorspronkelijke voeding' als basis.

Daarnaast hebt u nodig:

2 mespuntjes ceylon kaneel

2 mespuntjes pure vanillepoeder

Naar keuze: 1 mespunt zwarte peper.

De extra ingrediënten klutst u tegelijk met de cacao door de vloeistof.



Pannenkoeken met appeltaartvulling

Neem het recept voor boekweitpannenkoeken zoals u vindt op pagina 56 van deel 3 van de serie 'Kracht van oorspronkelijke voeding' als basis.

Voeg aan het beslag toe: halve eetlepel koekkruiden of speculaaskruiden.

Voor de appeltaartvulling:

1 appel

handje rozijnen

olijfolie extra vierge

- Verwijder het klokhuis en snijd de appel in stukjes. Doe olijfolie in een pan, voeg de appelstukjes en rozijnen toe en laat het onder zo nu en dan omroeren gaar smoren.
- Bak de pannenkoeken zo dun mogelijk. Leg ze op een stapel en doe de appeltaartvulling er boven op.



Dit laatste recept heeft eerder op facebook gestaan.

Een biologische appel hoeft niet geschild te worden.

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