

Beste lezer,

Het blijft een zorgvolle en spannende tijd vanwege het Covid-19 virus. Zoals u uit voorgaande nieuwsbrieven begrepen hebt, blijft het goed om het lichaam te onderhouden met volwaardige voeding. Dat dit nodig is, blijkt ook uit studies. Hier volgt een citaat vanuit een studie over het belang van b-vitamines met betrekking tot het immuunsysteem:

'B-vitamines helpen niet alleen om een gezond immuunsysteem op te bouwen en te behouden, maar het kan mogelijk COVID-19-symptomen voorkomen of verminderen of SARS-CoV-2-infectie behandelen. Een slechte voedingstoestand maakt mensen gemakkelijker vatbaar voor infecties; daarom is een uitgebalanceerd dieet noodzakelijk voor immunocompetentie.'

De studie kunt u [hier](#) nalezen.

B-vitamines vinden we vooral in volwaardige voedingsmiddelen zoals groenten, onbewerkt vlees, vis en noten.

In deze nieuwsbrief ga ik het hebben over fase 3 van ziekzijn, zoals opgesteld is door dr. Reckeweg.

In fase 1 en 2 hebben we gezien dat het lichaam zelf weer de juiste balans kan (her)vinden. Het



lichaam kan bedreigd worden door infecties, maar door het inzetten van zweten, koorts, bloeden, diarree en overgeven, kan de infectie aangepakt worden in fase 1, is dat niet voldoende dan kan het lichaam ontstekingen maken om een infectie te verwijderen. In fase 2 zien we dat ziekte een functie heeft. Met ziekte probeert het lichaam schadelijke stoffen (bacteriën, virussen e.d.) uit het lichaam te verwijderen.

Het lichaam kan de balans ook hervinden wanneer we het kortdurend blootstellen aan ongezonde voeding. Eten we dagelijks ongezond, dan kan dat gevolgen hebben. We kunnen jarenlang onvolwaardige voeding eten en dan kan het lijken dat we best wel ongezond kunnen eten, omdat we ons nog steeds 'goed' voelen. Weliswaar hebben we te veel buikvet, kampen we met menstruatieklasten, ook wel PMS-klachten genoemd, acne ontsiert ons gezicht, de glans op de haren is verdwenen, we zien wit, zijn stressgevoeliger geworden, hebben het snel koud, vleesbomen groeien in ons, spataderen en poliepen zijn ontstaan. Al deze klachten worden vaak als afzonderlijke klachten gezien. Een vleesboom (myoom) zien we als iets wat alleen op die plek gegroeid is. Als deze operatief verwijderd is, denken we dat we weer gezond zijn... Echter na verloop van tijd kan er weer een nieuwe vleesboom gaan groeien. De vraag is dan: Hoe kan dit gebeuren? Het antwoord is: Vleesbomen en andere genoemde klachten kunnen ontstaan wanneer het lichaam de balans niet meer kan hervinden.



Wanneer het lichaam in fase 1 en 2 de balans weer kan hervinden noemen we homeostase. Homeostase is het inwendig proces waarbij het interne milieu van het lichaam met verschillende processen in evenwicht gehouden worden, ondanks veranderingen in de omgeving waarin we ons bevinden.

We kunnen het lichaam ook uitdagen met bepaalde prikkels om de homeostase te beoefenen. Dat kan bijvoorbeeld door ons met koud water af te douchen, of met een hete douche (zo heet als dragelijk is). We weten wanneer een drenkeling te lang in koud water ligt, het door onderkoeling kan overlijden. Het is in dat geval onmogelijk voor het lichaam om op eigen kracht de balans te hervinden. Dit is een rigoureuus voorbeeld. Een minder heftig voorbeeld is iemand met hooikoorts. Wist u dat hooikoorts voor de tweede wereldoorlog zo goed als



niet voorkwam? Zo waren er artsen in Nederland die met de trein naar Duitsland gingen om daar een hooikoortspatiënt te bekijken. Deze persoon was een bezienswaardigheid. De toenmalige artsen vonden het onverklaarbaar hoe je nu ziek kon worden van iets wat puur natuur was. Inmiddels is hooikoorts bijna normaal geworden.

Fase 3 wordt de neerslag of verslakkingsfase genoemd. Wanneer het lichaam in fase 1 en 2 ongewenste stoffen niet kan verwijderen, probeert het deze stoffen in het lichaam op te slaan op een plaats waar het niet zoveel kwaad kan. Met niet zoveel kwaad bedoel ik dat het opgeslagen wordt op een plaats waar het niet levensbedreigend is. Zo kunnen we wel leven met reuma, maar een bloedvergiftiging kan dodelijk zijn. Schadelijke bacteriën kunnen een bloedvergiftiging (sepsis) veroorzaken. Door de slechte bacteriën in te kapselen, wordt erger voorkomen. Wist u dat een rughernia ook met bacteriën te maken kan hebben? Voor meer informatie klikt u [hier](#).

In een andere studie lezen we dit: Volgens de resultaten en de aanwezigheid van de bacterie *P. acnes* in meer dan 35% van de gekweekte monsters, is de aanwezigheid van *P. acnes* bij lumbale hernia een verdacht element dat tot deze aandoening leidt. Deze studie kunt u [hier](#) nalezen.

Wanneer slechte bacteriën in de bloedbaan komen, probeert het lichaam deze in te kapselen met vetcellen. Ook zijn er bacteriën die zelf een plaatsje zoeken in het lichaam waar ze een grotere overlevingskans hebben. Ze zoeken graag plaatsen die minder goed doorbloed zijn, zoals gewrichten. Deze bacteriën die in het inwendige van de mens leven gaan dood van zuurstof, vandaar dat ze die plaatsen opzoeken die minder goed doorbloed zijn. In bloed zit zuurstof en dan kan dodelijk voor hen zijn.

Ook toxische stoffen die het lichaam niet kwijt kan raken in fase 1 en 2 worden opgeslagen. Vetweefsel is het meeste geschikt voor opslag van toxische stoffen. Daarom moeten personen die kampen met overgewicht als ze gaan afvallen ook aandacht besteden aan de afvoer van toxische stoffen.

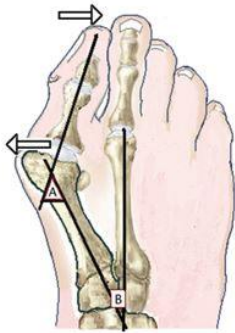
In fase 3 wordt de basis gelegd voor chronische aandoeningen. Schade is dan nog niet echt zichtbaar. Dit wordt ook wel een pseudo-stille fase genoemd. Ogenscheinlijk lijkt er nog niets aan de hand te zijn. Nou ja, we hebben wel last van PMS-klachten, acne hebben we ook, soms een keer hooikoorts. Maar verder voelen we ons goed. Vaak zijn we ook nooit ziek. Maar is nooit ziek zijn in fase 3 een voordeel???

Wordt vervolgd.

Scheefstand van het lichaam

Inmiddels hebt u ook de conclusie getrokken dat alles met alles te maken heeft. Zo staat ons hoofd niet los van het lichaam. Psychische klachten kunnen voortkomen uit ontstekingsprocessen elders in het lichaam. Dat kunnen ook laaggradige ontstekingen zijn. Laaggradig wil zeggen dat er geen koorts aan te pas komt.

Dat alles met alles samenhangt zien we ook bij ons skelet. Wanneer we kampen met doorgezakte voeten, dan focussen we ons op de voeten en laten we steunzolen aanmeten. Het lijkt dan weer beter te gaan. Het kan gebeuren dat we zien dat er een hallux valgus ontstaan is.



Bij een hallux valgus is de grote teen naar binnen gegroeid. Kijken we oppervlakkig dan lijkt ook dit een probleem van de voet zelf te zijn. krijgt men heel veel klachten vanwege de hallux valgus dan kan men zich er aan laten opereren. Hoe complex deze operatie is en welke akelige gevolgen een operatie kan hebben, leest u [hier](#).

Inmiddels weten we nu dat doorgezakte voeten en een hallux valgus meestal veroorzaakt worden door een scheefstaande atlas. De atlas is de bovenste nekswervel. Staat die maar iets scheef dan duwt het onderliggende wervels ook in een scheefstand. Het bekken kan ook scheef komen te staan, daardoor kan er ook een beenlengteverschil zijn.

Het hoofd staat normaal gesproken 'los' op de wervelkolom. Het hoofd is heel zwaar. Het kan wel 6-7 kg zwaar zijn. De wervelkolom is maar een smalle koker. En toch bungelt ons hoofd niet, zoals de kop van een zonnebloem, alle kanten op. Het zijn krachtige spieren die het hoofd op zijn plaats houden. Hebben we in het verleden een ongeval gehad, of het is bij de geboorte niet goed gegaan, dan kan het zijn dat er sprake is



van scheefstand van de atlas die door krachtige nekspieren in stand gehouden wordt.



Een therapeut die de atlas op de juiste wijze kan behandelen is Wim van den Berg van [Atlas Zone Therapie](#) uit Maassluis.

Wat hij doet is het volgende: (Ik probeer het eenvoudig uit te leggen). Hij doet het omgekeerde wat bij een whiplash gebeurt. Zitten we in een auto en we worden van achteren aangereden, dan kan door de klap de bovenste wervel van plek verschieten. Door de klap rekken de nekspieren uit, de wervel verschiet van plek, vervolgens gaan de spieren er weer strak omheen zitten en daardoor blijft de scheefstand in stand. De spieren geven geen ruimte meer aan de wervel om weer de juiste plaats in te nemen. Dat is ook de reden waarom we ons bij een whiplash direct moeten laten behandelen! Mogelijk dat de spieren dan nog soepel genoeg zijn om de wervel weer de juiste plaats in te kunnen laten nemen. Wim

rekt met een apparaatje de nekspieren uit, wat flink pijn kan doen, zodat de wervel de ruimte krijgt om de juiste plek weer in te kunnen nemen. Staat de wervel weer op de juiste plaats dan kan het zijn dat het lichaam weer helemaal rektrekt. Wim zegt altijd dat hij geen wonderen kan doen. Hebben we te maken met vastzittende vergroeiingen, bijvoorbeeld een ernstige vorm van hallux valgus, dan kan het zijn dat dat niet (helemaal) herstelt.

Inmiddels vraagt u zich af wat het skelet nu te maken heeft met gezondheid. In mijn praktijk zoek ik altijd naar verbanden. Zo kan het zijn dat er buikpijnklachten ontstaan zijn na het hebben gekregen van een whiplash. Er gaan nl zenuwen via het ruggenmerg naar de organen. Wanneer we eten, dan proeft de tong wat we eten. Eten we veel vet, dan gaat er een signaal naar de galblaas. Die krijgt dan vanuit de hersenen opdracht om zodra die extra vetten in de dunne darm aangekomen zijn, er extra gal bij te spuiten. Zou dat niet gebeuren dan krijgen we buikpijn na het eten van oliebolletjes. Wanneer de zenuwen iets afgekneld zijn, kan het gebeuren dat bepaalde signalen niet goed bij de spijsverteringsorganen aankomen met alle gevolgen van dien.

Zelf heb ik mij door Wim laten behandelen vanwege doorgezakte voeten. Voor de behandeling constateerde hij ook een beenlengteverschil. Ook had ik te maken met een hallux valgus aan beide voeten. Het was een bijzondere ervaring dat ik na de behandeling geen steunzolen meer nodig had. De hallux valgus aan de linkervoet is helemaal hersteld. De hallux valgus aan de rechtervoet is deels hersteld.

Op dit moment is een onderzoeksteam bezig om deze behandeling ook wetenschappelijk te bevestigen. Wim van den Berg heeft in samenwerking met Aart Nederveen, hoogleraar Toegepaste MR Fysica aan de Faculteit der Geneeskunde, werkzaam op de Afdeling Radiologie en Nucleaire Geneeskunde van de Universiteit van Amsterdam (AMC-UvA) het initiatief genomen een wetenschappelijke studie op te zetten naar de (mogelijke) scheefstand van de atlas.

Zo'n gedegen onderzoek kost geld. Daarom zoeken ze sponsors die dit onderzoek mede willen financieren. Graag roep ik u allen op om de volgende site te bezoeken: <https://www.atlaszone.nl/over-atlas-zone/wetenschappelijk-onderzoek/>. Op die site staat een link wat u gebruiken kunt om een bedrag te doneren. Vele kleintjes maken nog steeds één grote!

Recept

Dit keer krijgt u een recept die ik gekregen heb van een nieuwsbrieflezer. Het is een heerlijke wortelsoep. Hij heeft dit recept uit een krant. In het voorwoord staat dat het recept afkomstig is van Eva Jillings Lantinga.

Zoekend op haar naam zag ik dat dit recept ook op haar site staat. Ik type het recept niet over maar verwijs met een link naar haar site. Voor het recept klikt u [hier](#).

Aanvullend advies van de nieuwsbrieflezer:

In het recept gaat men uit van 1200 cc groentebouillon, maar ik verhoog het tot 1500cc en gebruik iets meer wortelen. Een staafmixer heb ik niet, maar ik gebruik gewoon de blender en doe het dan in 3x, dat gaat prima. Het karwei zaad is een sterk kruid, dus overdrijf niet.

Wij vinden deze soep heerlijk. De naam en de winterwortelen doen vermoeden dat het alleen in de winter te eten is, maar het is in alle seizoenen lekker.

Eet smakelijk.

Hartelijke groet uit W.



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