

**Beste lezer,**

Uw geduld is op de proef gesteld. In plaats van een maandelijks nieuwsbrief verschijnt deze soms maar één keer per half jaar. Het gaat niet altijd zoals we graag zouden wensen. Dat zien we ook in deze coronatijd. De zorgen zijn nog niet voorbij. Iedere dag worden we eraan herinnerd dat het leven iets is wat weer voorbij gaat. En als we dan mogen horen dat iemand overleden is en nu Gods lof mag zingen, zoals we mogen weten van oud-kamerlid Van der Vlies, dan kunnen we er nog jaloers op zijn ook.



Inmiddels hebben we al veel geleerd over het virus Covid-19. Een infectie kan heftig verlopen, maar ook mild. Ook zijn er personen die lang nadat de infectie geweest is, nog klachten ervaren. Omdat het een nieuwe aandoening is, was er niet gelijk antwoord op wat je daaraan kon doen. Ook wist men niet wat er precies in het lichaam gebeurde. Doordat men nu via lijkschouwing bij overleden personen onderzoek kan doen, krijgt men steeds beter in kaart waar het virus terecht kan komen en wat het kan veroorzaken. Zo vindt men ook virusresten in de hersenen waardoor we nu weten dat het virus ook ontstekingen kan veroorzaken in de hersenen.

In vorige nieuwsbrieven gaf ik al aan dat ons lichaam met goede voeding onderhouden moet worden. Onze voorouders zeiden vroeger al: Wie zijn lichaam bewaart, bewaart geen rotte appel. Een gezonde leefstijl is meer dan lichaamsbeweging en niet roken. Het houdt ook in dat we het lichaam onderhouden met voeding wat als voeding geschapen is. We mogen geloven dat ten tijde van de schepping de voeding afgestemd was op wat de mens nodig had. Sindsdien zijn onze genen nauwelijks veranderd. In deel 1 van de serie Kracht van oorspronkelijke voeding leest u meer over wat de mens vroeger at en wat er door kruisen van rassen veranderd is. Geloven we in de evolutietheorie dan kunnen we hopen dat eenmaal ons lichaam zich aan de voeding gaat aanpassen. Volgens wetenschappers moeten we dan wel een miljoen jaar geduld hebben. Geloof u ook dat het eenmaal zo zal zijn dat we gezond blijven met een menu van chips, snacks, koek, snoep, uitgeklede voedingsmiddelen, zoals witbrood, witte pasta enz.?

Doordat we meer welvaart hebben gekregen en er meer medicijnen zijn ontwikkeld, zijn we zorgelozer geworden. Vroeger was het uitgangspunt: “Voorkomen is beter dan genezen”. Tegenwoordig is het uitgangspunt: “Eet en drink wat je lekker vindt, word je ziek dan heeft de dokter wel een pilletje voor je om je weer beter te voelen of om symptomen te onderdrukken.” Zelfs christenen zijn hierin meegegaan. De Heere zorgt voor ons, waarom zouden we ons dan nog druk maken over gezonde voeding? Vaak wordt dan verwezen naar onderstaand tekstgedeelte uit de Bijbel.

**22** En Hij (Heere Jezus) zei tot Zijn discipelen: Daarom zeg Ik u: Zijt niet bezorgd voor uw leven, wat gij eten zult, noch voor het lichaam, waarmee gij u kleden zult.

**23** Het leven is meer dan het voedsel, en het lichaam dan de kleding.

**24** Aanmerkt de raven, dat zij niet zaaien, noch maaien, welke geen spijskamer noch schuur hebben, en God voedt dezelve; hoeveel gaat gij de vogelen te boven?

**25** Wie toch van u kan, met bezorgd te zijn, een el tot zijn lengte toedoen?

- 26** Indien gij dan ook het minste niet kunt, wat zijt gij voor de andere dingen bezorgd?  
**27** Aanmerkt de leliën, hoe zij wassen; zij arbeiden niet, en spinnen niet; en Ik zeg u: ook Salomo in al zijn heerlijkheid is niet bekleed geweest als een van deze.  
**28** Indien nu God het gras dat heden op het veld is, en morgen in den oven geworpen wordt, alzo bekleedt, hoeveel meer u, gij kleingelovigen!  
**29** En gijlieden, vraagt niet, wat gij eten, of wat gij drinken zult; en weest niet wankelmoedig.

Echter lezen we dit in de context van die tijd, dan weten we dat het normaal was om zich aan de spijs- en reinigingswetten te houden. Ook de Heere Jezus hield zich aan die wetten. Indirect lezen we hier over Gods zorg voor de mens. De mens heeft spijswetten gekregen waarvan hedendaagse wetenschappers zeggen, dat dit bijzondere voedingsvoorschriften waren. De voeding die zij volgens hun wetten mochten eten waren vrij van ziektekiemen, zoals slechte bacteriën, wormen, parasieten en schimmels! De vogels moesten het zelf maar uitzoeken wat te eten, de mens daarentegen kreeg prachtige voedingsadviezen. God heeft er alles aan gedaan om te voorkomen dat het volk aan een besmettelijke ziekte of aan een vergiftiging door schimmels uitgeroeid zou worden. In die tijd had men nog geen antibiotica tegen infectieziekten. Een infectieziekte had dan ook vaak dodelijke gevolgen. Hij had beloofd dat de Heere Jezus geboren zou worden. Soms moest het volk weer tot de orde geroepen worden, wanneer ze de wetten verwaarloosden en God niet meer dienden. De gevolgen werden gelijk zichtbaar. Jongeren stierven aan akelige ziekten. Stierf een jongere dan is er veelal geen nageslacht en kon een geslacht uitsterven. Uiteindelijk mocht de Heere Jezus geboren worden. Dat doel was toen bereikt. Daarom zegt de Heere Jezus dat Hij de wet vervuld heeft. Daarom hoeven we ook die wetten niet meer te onderhouden vanuit de gedachte dat uit ons nageslacht de Heere Jezus nog geboren moet worden. Desalnietemin mogen we de richtlijnen nog steeds in grote lijnen volgen. Ook omdat we weten dat ooit de voeding zoals ze voorgeschreven was en zoals het geschapen was, afgestemd was op wat de mens nodig had en vrij is van ziektekiemen. Inmiddels denken we het zelf te weten en gaan we vlees namaken in een laboratorium en zijn we tevreden geworden met nepvoeding. Door gebruik te maken van E-nummers kan voeding vervangen worden. Een product kun je naar honing laten smaken zonder dat er honing inzit. Of iets naar kaas of fruit laten smaken terwijl er geen grammetje kaas of fruit inzit.

Wel weten we dat de Heere Jezus zich ergerde aan wetten die de mens er zelf bijgemaakt had. Zich houden aan de wetten zoals die door God gegeven waren, was voldoende. Alle extra regels waren ballast en gingen soms zelfs tegen Gods wetten in. Zie Markus 7. De Farizeeën dachten de Heere Jezus te kunnen beschuldigen, door Hem te confronteren met het feit dat de discipelen aten met ongewassen handen. De Heere Jezus gaf gelijk antwoord: ‘Doch tevergeefs eren zij Mij, lerende leringen die geboden zijn van mensen.’ De Farizeeën hebben Hem niet één keer kunnen betrappen op een overtreding van de spijs- en reinigingswetten! Vandaar dat we in Lukas geen oproep vinden om de spijs- en reinigingswetten te verwaarlozen, maar wel een oproep om overbezorgdheid na te laten en te vertrouwen op God. Ook vinden we geen oproep tot roekeloos gedrag. Je lichaam verzorgen met volwaardig voedsel was toen normaal gedrag.

### **Levertraan of snoep**

Had de overheid in plaats van gratis sneltesten beschikbaar te stellen, ieder gezin voorzien van een fles levertraan, de verkoop van snoep en frisdrank stilgelegd, de verkoop van groenten en vette vis bevorderd, mogelijk dat de situatie dan heel anders verlopen zou zijn.

Inmiddels wordt van verschillende kanten bevestigd dat een gezond dieet meer weerstand geeft tegen corona. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Let wel: In alles wat we doen, blijven we van Gods zegen afhankelijk! Ook kunnen er andere omstandigheden zijn, waardoor er minder weerstand is tegen deze ziekte. Maar we mogen er wel alles aan doen om onze gezondheid te behouden. Die houding zien we ook bij landbouwers, zij doen er alles aan om hun oogst te laten slagen. Echter ten diepste kunnen ze er niets aan doen. Er is geen mens die een grassprietje kan laten groeien.

Je gezondheid onderhouden met gezonde voeding, betekent dus niet dat u van uw buik uw god maakt. Dan gaat u juist minder overdadig eten. De tussendoortjes zijn niet meer nodig. U doet dan eigenlijk het tegenovergestelde. U gaat eten om uw lichaam te voeden en dan hebt u genoeg aan voedzame maaltijden.

Ook vanuit de wetenschap weten we dat er natuurlijke middelen zijn die kunnen helpen bij het herstel. Hier volgen enkele studies.

### **N-Acetylcysteïne, een vergeten immuunmodulerend middel**

N-acetylcysteïne (NAC), een voorloper van de antioxidant glutathion, wordt al tientallen jaren gebruikt om dik slijm in de longen los te maken en een vergiftiging met een overdosis paracetamol te behandelen. NAC kan echter ook het immuunsysteem versterken, virale vermenigvuldiging onderdrukken en ontstekingen verminderen. Ondanks deze waardevolle kenmerken is NAC meestal over het hoofd gezien tijdens SARS-Cov- en MERS-Cov-epidemieën, evenals tijdens de huidige COVID-19-pandemie. Klik [hier](#) voor de studie.

### **Vitamine C**

Ook vitamine C speelt een rol in het herstel van patiënten met het coronavirus. Klik [hier](#) voor de studie.

### **Zink**

Tijdens een infectie wordt veel zink verbruikt. Heeft men smaak- en reukverlies dan heeft men veel zink verloren. Klik [hier](#) voor meer informatie.

### **Lactoferrine:**

Lactoferrine is een veilig ijzerbindend glycoproteïne dat aanwezig is in de eerste moedermelk, het vertoont een breedspectrum aan antivirale activiteit, ook tegen coronavirussen. Bovendien vertoont Lactoferrine ontstekingsremmende, anti-infectieuze en immuunregulerende eigenschappen, die in overeenstemming zijn met de behandelingsvereisten voor SARS-CoV-2-infectie. Klik [hier](#) voor de studie.

### **Quercetine**

Twee recente onderzoeken evalueerden de werkzaamheid van suppletie met quercetine als aanvullende therapie bij de behandeling van COVID-19. Voor meer informatie klikt u [hier](#).

Dit zijn enkele natuurlijke middelen die het herstel van het coronavirus kunnen ondersteunen. Wel wil ik u dringend vragen dat wanneer er medische hulp nodig is, u wel een dokter moet raadplegen!

### **Paracetamol**

Wanneer we verhoging hebben, dan kunnen we paracetamol innemen. Als de koorts maar zakt, dan denken we te gaan herstellen. Maar klopt dat? Heeft koorts dan geen functie? Het immuunsysteem kan de temperatuur verhogen. Een hoge temperatuur helpt bij het vernietigen van het virus. Het virus kan nl niet over hitte. Wordt de koorts dodelijk hoog, dan moet ingegrepen worden, maar een lichte koorts is prima. Wat het lichaam zelf kan opruimen is mooi meegenomen.

De meeste artsen adviseren om bij een besmetting met het coronavirus paracetamol te gebruiken. Inmiddels zijn er ook wetenschappers die zich ook afvragen of dit wel een goede keus is.

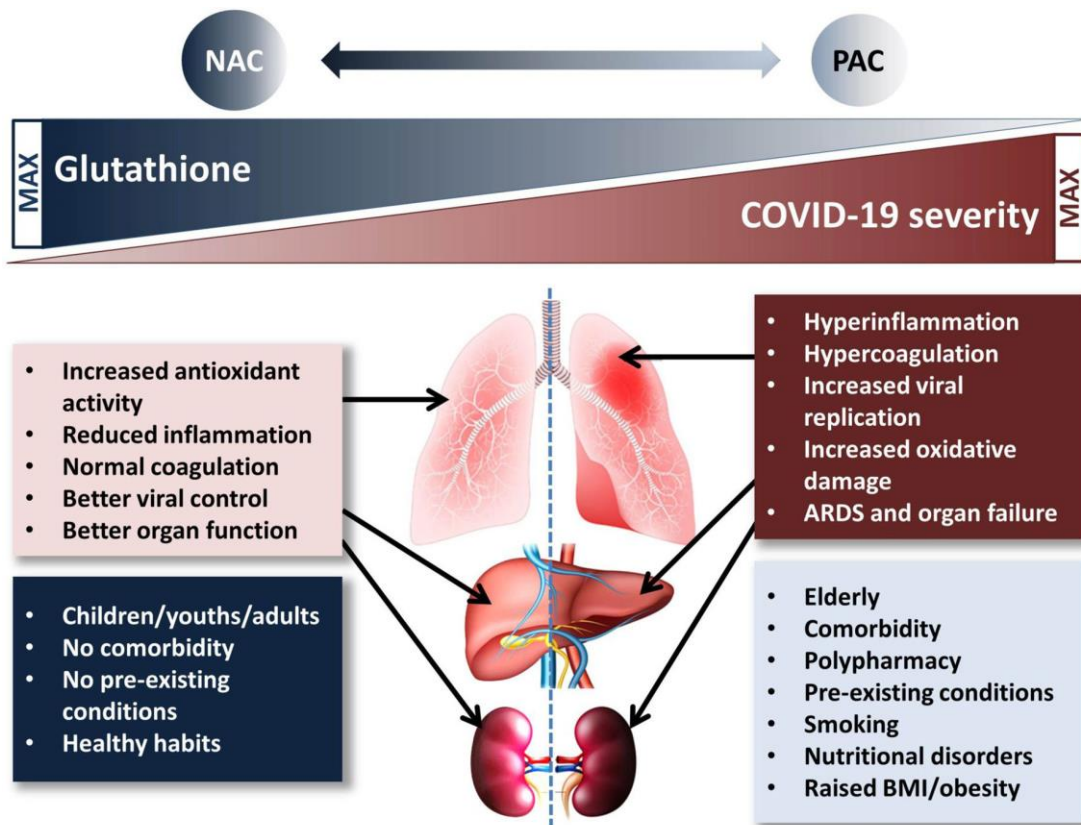
Hieronder vindt u informatie uit studies:

Zie dit artikel: *Paracetamol bij de thuisbehandeling van vroege COVID-19-symptomen: een mogelijke vijand in plaats van een vriend voor oudere patiënten?*

Een citaat vanuit dat artikel *Het lijkt echter ongetwijfeld bevestigd dat patiënten die paracetamol gebruikten als electieve thuis therapie in het vroege stadium van SARS-CoV-2-infectie, een hoger risico hadden om in het ziekenhuis te worden opgenomen.* Het artikel kunt u [hier](#) lezen.

Uit een andere studie:

Deze onderzoekers veronderstelden dat er een klinische correlatie bestaat tussen de dosis paracetamol en de patiëntresultaten, en erkenden dat het koortsverlagende middel de productie van prostaglandine (ontstekingsremmende stof) in de hersenen remt, wat leidt tot een verhoogde productie van pro-inflammatoire cytokines, zoals interleukine 6, dat in verband is gebracht met slechte resultaten bij COVID -19. Voor meer informatie klikt u [hier](#).



Klik [hier](#) voor meer informatie. PAC is de afkorting van Paracetamol.

Dat paracetamol het immuunsysteem onderdrukt is wel bekend. Zo wordt ook dringend afgeraden om vóór vaccinatie paracetamol te nemen.

Dit zegt het RIVM: *“Het RIVM heeft onderzoek gedaan naar het effect van paracetamol op het immuunsysteem van jongvolwassenen. Als paracetamol vóór vaccinatie werd ingenomen, was de hoeveelheid antistoffen lager dan wanneer vooraf géén paracetamol werd ingenomen. Dat komt omdat paracetamol een negatieve invloed heeft op het immuunsysteem, het natuurlijke verdedigingsmechanisme van het lichaam.”* Voor meer informatie klikt u [hier](#).

Ook lijkt paracetamol invloed te hebben op het ontstaan of toenemen van autistisch gedrag. Het aantal kinderen met autisme is de laatste jaren toegenomen. Omdat kinderen na vaccinatie

klachten kunnen krijgen zoals verhoging, koorts, griepachtige klachten, krijgen ouders al snel het advies om het kind paracetamol te geven. Dit product is overal vrij verkrijgbaar, behalve in

Cuba. Cuba is een land waar vaccinatie tegen kinderziekten verplicht is en waar paracetamol niet vrij verkrijgbaar is. Opvallend is, dat in dat land autisme minder vaak voorkomt.

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

De vraag is, of we dan helemaal geen paracetamol moeten gebruiken. Dat hoort u me niet zeggen. Ik kan begrijpen wanneer er heftige pijnen zijn, dat u dan een paracetamol neemt. Het is goed om dan wel te beseffen dat bij inname het immuunsysteem onderdrukt wordt en dat er dan meer gebeurt dan alleen het onderdrukken van de pijn.

### **Wat dan te doen bij koorts?**

We moeten weer terug naar huis-tuin-en-keukenmiddeltjes. Wat deden onze voorouders bij koorts? Ze gingen koorts wel begeleiden. De patiënt kan bijvoorbeeld azijnsokken aangedaan worden. Kijkt u eens op deze site: <https://omawetraad.nl/gezondheid/koorts>. En blijf voldoende drinken!

Let op: U moet wel een arts raadplegen wanneer de koorts dodelijk hoog wordt.

### **Recept**

U krijgt dit keer een eenvoudig recept. Dit recept heb ik gekregen en geef het graag door.

Op simpele wijze kunt u verschillende soorten kaas op tafel hebben, terwijl er maar één soort kaas op tafel ligt.

Nodig: (geiten)kaas  
Gemalen komijn  
Gemalen fenegriek

Na het besmeren van uw (glutenvrij) brood met roomboter strooit u er naar keuze gemalen komijn, fenegriek of een mengsel van deze kruiden op uw brood. Daarna legt u er een plakje (geiten)kaas op.

Dus u hebt de keus uit: geitenkaas naturel, geitenkaas met komijn, geitenkaas met fenegriek of geitenkaas met komijn en met fenegriek.

Eet smakelijk.

Nog een tweede recept: **Tijmthee**

Nodig: per kopje

1 theelepel gedroogde tijm

1 kopje heet water

Naar keuze: Vers geperst citroensap of honing

**Bereidingswijze**

- Breng het water aan de kook.
- Doe de gedroogde tijm in een mok. U kunt ook een thee-ei gebruiken.
- Giet heet water over de tijm. Laat 15 minuten trekken.
- Verwijder de tijm of zeef de tijm eruit.
- Voeg naar smaak rauwe honing of citroensap toe.
- Wordt gekozen voor rauwe honing, dan de thee eerst aflat en koelen tot ongeveer 40 graden °C. Met rauwe honing wordt honing van de imker bedoeld. Supermarkthoning bevat vaak deels nephoning.



**Variatietip** Volg dezelfde instructies als hierboven en voeg een 1/2 theelepel vers geraspte gember toe.

**Aanvullende informatie** Tijmthee voor het verlichten van hoest en het kalmeren van allergie-, verkoudheids- en griepsymptomen. Tijm kan ook bloeddrukverlagend en bloedverdunnend werken.

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