

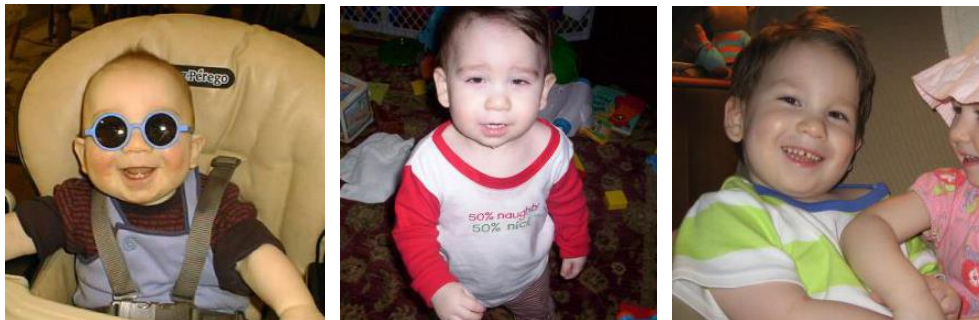
Beste lezer,

Eerst kom ik terug op de vorige nieuwsbrief. Een lezer maakte me erop attent dat rauw gehakt niet valt onder de bewerkte vleessoorten maar onder rauw vlees. Rauw gehakt wordt vaak gemengd met zuurteregelaars, zoals ascorbinezuur en niet met natriumnitriet. Kunt u geen citroensap verdragen dan heeft uw lichaam waarschijnlijk ook problemen met de zogenoemde zuurteregelaars.

### Aanvullend nieuws over vaccinatie

<http://www.nu.nl/binnenland/3928098/twintig-kinderen-kregen-slaapziekte-griepvaccin-in-2009.html>

Onlangs heb ik bij Atrium Innovations een studiedag gehad, waarop aanvullende informatie gegeven werd over behandeling van kinderen met een stoornis in het autistisch spectrum. Het is bijzonder dat kinderen van deze aandoening kunnen herstellen!



Op deze foto's staat drie keer hetzelfde kind. De eerste foto was voor vaccinatie, de tweede erna en de derde foto nadat het kind behandeld is met de juiste voeding en voedingssupplementen.

### Vragen van lezers

Na een lezing vullen kunnen hoorders enquêteformulieren invullen. Ze mogen dan aangeven over welk onderwerp ze in een nieuwsbrief graag meer informatie willen.

Ik voeg de vragen samen tot enkele hoofdvragen.

1. Kunt u praktische eettips geven?
2. Hoe stimuleren we oudere kinderen met ADHD om van suikers af te blijven en gezond te eten?
3. Hoe realiseer je het wanneer je met een gezin gezond wilt eten?



## Het thema van deze nieuwsbrief is: **Verandering van eetpatroon**

Het is goed om veranderingen in het eetpatroon stapsgewijs door te voeren. Begin met de dingen die niet opvallen. De eerste stap is: Doe alle margarines, bak- en braadvetten de deur uit. Deze vetten zijn meestal gemaakt van zonnebloemolie die geraffineerd en gehard wordt. Door deze bewerkingen sluit margarine (en becel) niet meer aan bij wat de mens nodig heeft.

Ik heb de ingrediëntenlijst van becel light bekeken. Tot mijn verbazing bestaat dit spul voor het grootste gedeelte uit water! 100 gram becel light bevat 30 gram vetten, 4 gram overig en de rest is dikgemaakt water! Het bevat dus 66% water! Wat zijn fabrikanten slim om mensen zoveel geld te laten betalen voor water!

Hieronder volgt de ingrediëntenlijst.

### *Ingrediënten*

Water, plantaardige olieën (zonnebloem, lijnzaad, palm, koolzaad), gemodificeerd zetmeel, gelatine, emulgatoren (lecithine, mono- en diglyceriden van vetzuren), conserveermiddel (kaliumsorbaat), voedingszuur (citroenzuur), vitamines A en D, aroma's, kleurstof (bèta-caroteen).

Toelichting op de ingrediëntenlijst

Dit product bevat geraffineerde en geharde olie van zonnebloem, lijnzaad, palm en koolzaad.

Van



naar ->



Daarnaast gemodificeerd zetmeel en gelatine om het water dik en smeerbaar te maken, diverse emulgatoren (voor de smeerbaarheid), conserveringsmiddel en voedingszuur, de synthetische vitamines A en D, aroma's en kleurstof. De kleurstof is van natuurlijke herkomst. Helaas vertellen ze niet waaruit de aroma's bestaan. Het bevat meer dan één smaakstof. Welke? In ieder geval staat er niet bij dat het natuurlijk aroma's zijn. Dat betekent dat het synthetisch nagmaakte smaakstoffen zijn. In ieder geval moeten het smaakstoffen zijn die het dikgemaakte water van een margarinesmaak moeten voorzien.

De eerste stap naar een gezond voedingspatroon is: Gebruik weer gewoon roomboter, olijfolie extra vierge en kokosolie extra vierge. Keer op keer wordt bevestigd dat deze natuurlijke vetten het beste aansluiten bij wat de mens nodig heeft. Dat geldt ook voor mensen met hart- en vaatziekten! Bent u bang gemaakt voor roomboter? Gebruik deze dan met mate! In plaats van becel met water gebruikt u een schrapsel roomboter op uw brood. Roomboter bevat 80-90% vet.

Wist u dat veel supermarktproducten in verhouding vele malen duurder zijn dan de puur natuurlijke voedingsstoffen? Een pakje niet-biologische roomboter kost net zoveel als becel light! Honing in de supermarkt is goedkoper dan de biologische honing, echter de supermarkthoning mag voor de helft uit nephoning bestaan! Wat is dan duurder?

Wordt vervolgd

## **Uitnodiging lezing**

De vereniging van de Nederlandse Patiëntenvereniging (NPV) van Genemuiden nodigt u van harte uit voor een lezing die ik hoop te houden over gezonde voeding en wat gezonde voeding kan betekenen voor lichaam en geest. Zowel leden als niet-leden zijn van harte welkom.

Mijn boeken zijn daar ook verkrijgbaar.

Datum: woensdag 26 november 2014

Plaats: De Meente, Dorus Rijkersstraat 2, Genemuiden

Tijd: 19.45 inloop; 20.00 opening; 21.45 sluiting



## **Uitnodiging superzaterdag**



De zaterdag erop ben ik opnieuw in Genemuiden! U kunt dan mijn boeken komen 'proeven' bij boekhandel de Nijstad, Langestraat 26. Zaterdag 29 november is een bijzondere winkeldag in Genemuiden. Iedere winkelier heeft wat leuks bedacht om de klanten te verrassen. Op die zaterdag presenteer ik lekkere en gezonde hapjes volgens eigen recept. U komt toch ook?

## **Uitnodiging huiskamerbijeenkomst**

Voor woensdagmorgen 28 januari staat een huiskamerbijeenkomst gepland in Wijk en Aalburg. Deze kan bij leven en welzijn bij voldoende belangstelling doorgaan. Het onderwerp is: voeding en stoornis in het autistisch spectrum. Kosten: € 25,- inclusief 21% BTW.

Bij voldoende belangstelling wordt er ook één in Staphorst gepland. En er zijn ouders bezig om er één in Rijssen te organiseren.

Hebt u belangstelling dan kunt u zich aanmelden via [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl). Graag met naam en adresgegevens.

## **RECEPT**

Ook van gezonde ingrediënten kunnen we heerlijk snoepgoed maken. Hebt u te maken met een opstandige puber die niet gezond wil eten, maak dan onder schooltijd het volgende recept eens klaar. U zet het op tafel en vertelt dat u lekkere bonbons gemaakt hebt. U vertelt niet welke ingrediënten u gebruikt hebt. Laat uw kind er eerst maar van snoepen!

Het zijn dit keer bijzondere ingrediënten die wonderlijk goed met elkaar te combineren zijn. Hebt u ooit gedacht dat u bonbons zou eten van bietjes, linzen en boekweit? Heerlijke bonbons die rijk zijn aan voedingsstoffen! Van linzen wordt onder andere het volgende gezegd: Linzen zijn rijk aan fosfor en ijzer. Ze doen de borstvoeding opgang komen en kunnen verlichting geven bij reuma-achtige aandoeningen in nek en schedel.

## **Gratis abonnement**

Nieuwsbrieflezers die een gratis abonnement hebben, hebben het recept erbij gekregen. Ook u kunt zich vrijblijvend aanmelden voor de nieuwsbrief!