

Beste lezer,

Deel 1 van de serie 'Kracht van oorspronkelijke voeding' is vanaf 4 september leverbaar!

Het is een prachtige uitgave geworden met een harde omslag.

Het boek kost € 16,95.

Het ISDN-nummer is: 978-94-91586-15-6.

Naam van de uitgever: Om Sions Wil.

Nieuwsbrieflezers die wonen in de driehoek Staphorst, Nunspeet en Rijssen kunnen het bij mij bestellen. Ik bezorg het dan thuis.

Lezers die verder weg wonen kunnen het ook bij mij bestellen.

Het wordt dan per post bezorgd. Er worden dan portokosten in rekening gebracht. Het boek is ook te koop in de boekhandel.



Graag wil ik de mensen bedanken die vanuit hun eigen invalshoeken met me meegedacht hebben. Dat zijn naast de mensen van de uitgeverij, Ton Vreeken, plantenkweker en zaadhandelaar (www.vreeken.nl); drs. Saskia van As (www.praktijkvanas.nl); Lucas Flamend (www.exendo.be) en mijn mee-lezer Wilma Groeneveld. Hartelijk dank!

Van verschillende kanten hoorde ik dat men niet meer weet wat gezond is. We worden op het gebied van voeding overspoeld met verwarrende informatie. De één zegt dat je Becel margarine moet gebruiken, een ander zegt dat roomboter beter is. Groenten, zoals bietjes, uien en sperziebonen zouden slecht zijn voor de lijn. Wat is nu waar?

In deel 1 wordt uitgelegd hoe de oorspronkelijke voeding er ongeveer uitzag en wat mensen eraan veranderd hebben. Wist u dat bananen oorspronkelijk kleiner waren en pitten in het vruchtvlees hadden? Ook wordt in deel 1 uitgelegd welke voedingsmiddelen het beste door ons lichaam opgenomen worden.

Om te weten wat de mensen duizenden jaren geleden aten en welke voedingsgewoonten er toen waren, is gebruik gemaakt van een zeer oud boek: de Bijbel. Daarnaast heb ik op een rij gezet wat wetenschappers zeggen over voedingsmiddelen die in die tijd gebruikt werden, zoals olijven, groenten, eieren, zuivel, vetten, vlees, fruit, enz.

Ook is tegen het licht gehouden welke in welke verhouding het voedsel duizenden jaren geleden gegeten werd. Werd er vooral brood gegeten, zo niet, waarom niet?

Kortom deel 1 geeft vanuit historische en hedendaagse bronnen helderheid over gezonde voeding. De theorie gaat vergezeld met meer dan 60 recepten! De gebruikte ingrediënten zijn rijk aan vitaminen, mineralen en spoorelementen!

Het thema van deze nieuwsbrief is: **Voeding en darmklachten**

Deze keer neem ik u mee naar Rick. Rick is een slimme jongen. Zijn vader is directeur van een E-nummerfabriek. Van jongsaf aan heeft hij meegekregen dat wanneer je echte voeding vervangt door namaakvoeding je rijk kunt worden. Zo kun je duur vlees gedeeltelijk

vervangen door zetmeel. Je voegt dan wat smaakstoffen toe die naar vlees smaken en de consument eet er smakelijk van. Toen dacht Rick: 'wat mijn vader kan, kan ik ook!' In de garage staan nog allerlei mengsels van E-nummers. Zijn vader nam in het verleden nogal eens E-nummers mee naar huis die afgekeurd waren. Rick gaat naar de garage, schroeft de potjes open en ruikt er aan. 'Wauw, dat ruikt goed!', roept hij.



Rick neemt een liter benzine. Hij vult de benzine aan met water en voegt enkele E-nummers toe die naar benzine ruiken. Vervolgens zoekt hij naar een E-nummer die water en benzine goed met elkaar laten mengen. Ook deze vindt hij en voegt ook dit toe.

Even later komt zijn broer Wim binnen. Wim zegt: 'Wat stinkt het hier naar benzine. Waar ben je toch mee bezig?'

Rick vertelt waar hij mee bezig is. Wim wordt enthousiast. Hij kan wel wat goedkope benzine voor zijn scooter gebruiken. Samen zetten ze de scooter binnen en Rick vult de tank met het nieuwe mengsel. Dat gaat leuk worden! Ze duwen de scooter weer naar buiten. Ze starten de scooter en rijden maar! De eerste meters gaan prima. Een juichstem gaat op. Maar dan begint de motor van de scooter zwaar te hoesten en te proesten. Een zwarte rookpluim komt uit de uitlaat en de motor stopt en is niet meer aan de gang te krijgen!

Later aan tafel vertellen ze het hele verhaal. Vader moet hartelijk lachen. Hij zegt: 'ja, jongens, een mens kun je nog bedriegen met nep-voedingsstoffen, maar een motor van een scooter bedrieg je nooit!'

Wat een onzinverhaal hè? Toch is het goed om hier nog eens goed over na te denken.

Er zijn nogal wat mensen die iets soortgelijks in hun lichaam ervaren als in bovenstaand verhaal beschreven is. Het probleem is dat het niet herkend wordt. Als er problemen zijn met de darmen en er komt niets uit de onderzoeken dan krijgt de cliënt vaak te horen dat hij een spastische of prikkelbare darm heeft.

Een huisarts vertelde me, dat wanneer ze geen diagnose kunnen stellen, ze vaak vaststellen dat er sprake is van een spastische darm of prikkelbare darm. "Deze diagnose", zo vertelde hij, "is eigenlijk een verlegenheidsdiagnose. Er gebeurt nog zoveel in de darmen wat nog niet in kaart gebracht is."

Mensen met een zogenaamde spastische of prikkelbare darm hebben vaak diarree.

Het is bijzonder hoe mooi de mens gemaakt is. Diarree heeft bij een gezond mens een functie. Stel u loopt vandaag een voedselvergiftiging op. Als uw lichaam op een goede manier reageert, krijgt u spontaan diarree. Op deze wijze kunnen giftige stoffen op een heel snelle manier uw lichaam verlaten. Diarree heeft dus een reinigende werking. Datzelfde zien we met buikgriep. Ook dan voert het lichaam een reinigende werking uit doordat de voeding, besmet door ziektekiemen, door heftige darmwerkingen met spoed het lichaam moet verlaten.



Hebt u regelmatig diarree 'zonder oorzaak', en de arts weet niet wat het is, houdt dan eens een eetdagboek bij. Er zijn namelijk (te bewerkte) voedingsmiddelen waar het lichaam zodanig op reageert als waren het afvalstoffen die zo snel mogelijk het lichaam moeten verlaten. Naast voeding kan ook een parasitaire besmetting een rol spelen. Wordt vervolgd.

Consult

De informatie via de nieuwsbrief kan nooit helemaal persoonlijk op de lezers toegesneden worden. Op een consult kunnen we uw voedingspatroon doorlichten en bekijken waar mogelijk verbeteringen zijn aan te brengen in uw voedingspatroon om uw klachten te verminderen of hopelijk zelfs te laten verdwijnen. Vooraf aan het consult ontvangt u een uitgebreide vragenlijst. U stuurt de vragenlijst voor het consult retour, zodat ik me goed op het consult kan voorbereiden.

Voor meer bijzonderheden verwijs ik u naar de site <http://www.vimenta.nl/begeleiding.html>.



Pompoensaus met vis en sperziebonen

Bereidingstijd 40 minuten

Voor 2 personen

150 gram vette vis (soort naar keuze)
500 gram sperziebonen
1 theelepel bonenkruid
1 flinke ui
1 kg pompoen
2 tomaten
1 theelepel gedroogd citroengras
1 theelepel dille

½ theelepel venkelzaad
½ theelepel foelie
1 theelepel kurkuma
zwarte peper
stukje wakame (zeewier)
Keltisch zeezout
olijfolie extra vierge
naar keuze: enkele toefjes peterselie

Bereidingswijze

- Pel de ui en snijd deze in stukken.
- Snijd de pompoen in vieren. Haal de lelijke plekken van de schil en verwijder het zachte deel met de pitten. De gave schil wordt mee verwerkt. Snijd de pompoen in stukken.
- Was de sperziebonen, verwijder de puntjes en snijd ze in tweeën.
- Doe de olijfolie in een pan.
- Voeg de sperziebonen, het bonenkruid en zeezout toe en laat de bonen in 20 minuten gaar smoren.
- Doe wat olijfolie in een andere pan en smoor de ui heel licht.
- Voeg citroengras, dille, venkelzaad, foelie en kurkuma toe aan de uistukjes.
- Knip de wakame in stukjes en voeg die ook toe, evenals de in stukken gesneden pompoen.
- Snijd de tomaten in grote stukken en voeg deze toe.
- Breng de massa aan de kook, zet daarna het vuur laag en laat het geheel 20 minuten smoren.
- Laat de massa iets afkoelen.
- Pureer de massa met een staafmixer tot een saus. Breng op smaak met peper en zeezout.
- Snijd de vis in grove stukken.
- Breng de saus aan de kook en voeg de vis toe.
- Laat de vis ongeveer 5 minuten garen.
- Zet het vuur uit en voeg wat fijngesneden peterselie toe.
- Verdeel de sperziebonen over de borden en schep de saus over de bonen.

Opmerking Zeewier is bijzonder rijk aan verschillende soorten vitaminen, mineralen en sporelementen. Het zeewier kelp bevat 13 soorten vitaminen, 20 aminozuren (eiwitten) en 60 soorten sporenelementen waaronder jodium. Omdat de voedingsindustrie minder zout toevoegt aan etenswaren hebben de meeste mensen in Nederland een tekort aan jodium. 5 gram zeewier is voldoende om aan de dagelijkse behoefte te voldoen.

Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij g.russcher.nm@kliksafe.nl

Aandachtspunten volgende nieuwsbrieven:

voeding en coeliakie; voeding en gewrichtsklachten, voeding en Candida albicans enz. enz.

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher