

Beste lezer,

Bent u al lekker aan het koken uit het boek 'Kracht van oorspronkelijke voeding'? Eet smakelijk en ervaar de kracht van oorspronkelijke voeding!

Deze keer gaan we het hebben over **kanariepietjes en darmklachten**.

Vooraf stel ik u een vraag. Wat denkt u, zijn de mensen tegenwoordig wijzer dan vroeger of minder wijs?

Het valt me op dat op bepaalde gebieden een andere manier van

denken is gekomen. Er zijn gezegden die nog steeds actueel zijn zoals: 'Een volk dat zijn geschiedenis niet kent (of niet wil kennen) moet deze over doen'. Of deze: 'Bij twijfel niet inhalen'.

Jaren geleden hadden we in Limburg de kolenmijnen. De mijnwerkers kregen een kanarie mee naar beneden. In de mijnen ontstonden soms gaswolken. Een kanarie is heel gevoelig voor dit gas. Zagen de mijnwerkers dat het pietje dood in de kooi lag, dan wisten ze dat ze moesten vluchten. Zouden ze dat niet doen, dan kon de gaswolk hun doodsoorzaak worden.

Tegenwoordig hebben we ook onze 'kanariepietjes'. Zo zijn er mensen die spontaan



hoestbuien krijgen van chemische luchtjes in de lucht. Schouderophalend gaan we aan deze mensen voorbij, terwijl het 'kanaries' zijn die ons waarschuwen! We lezen in de krant: 'vervuiling lucht mede oorzaak van kanker'.

Zouden we net zo wijs zijn als 100 jaar geleden, dan zouden we zeggen: weg met deze chemische stoffen!

Zo hebben we ook 'kanariepietjes' gehad die longkanker opgelopen hebben vanwege het roken. Deze mensen hebben ons gewaarschuwd. Hoe lang

heeft het nadien nog geduurd voordat deze 'pietjes' geloofd werden? Men hield ons zoet door te zeggen: 'ach, het is niet bewezen dat longkanker van roken komt. Mijn opa was een kettingroker en hij is 93 jaar geworden...'

Inmiddels weten we nu hoe de politiek tegenover het roken staat.

Er zijn nu 'kanaries' die waarschuwen tegen chemische stoffen in ons eten. Echter, ons volk heeft niet van de geschiedenis rondom het roken geleerd. Steeds maar weer horen we, 'ach het is niet bewezen dat die en die stof schadelijk is...'

Terwijl er duizenden ervaringsdeskundigen zijn die in hun lichaam ervaren hebben hoe slecht



Te koop in de winkel of te bestellen via info@vimenta.nl.
Bij verzending: portokosten € 3,60.



die stofjes zijn. Hoeveel slachtoffers moeten er eerst vallen, voordat de overheid maatregelen neemt?

Hou zou het toch komen dat er zo'n omslag in denken is gekomen? Zijn we dommer geworden dan de mijnwerkers van toen, of is er een andere oorzaak?

Klik de volgende link aan en lees het verhaal van een ervaringsdeskundige die veel aspartaam heeft gebruikt. <http://www.smaakversterkers.com/info/info.php>

Darmklachten

Wat denkt u? Kunnen chemische stoffen onze spijsvertering en stofwisseling ondersteunen, is het een voedingsstof, zoals vitaminen en mineralen?

Inmiddels is bekend dat chemische stoffen een stoorzender zijn in de spijsvertering en stofwisseling en daardoor oorzaak kunnen zijn van diverse aandoeningen. Zie ook de informatie in mijn boek op pagina 22 en verder.



Darmklachten en noten

De laatste tijd hoor ik vaker dat mensen noten niet kunnen verdragen. Krijgt u ook darmklachten na het eten van noten, dan is het goed om even te kijken welke noten u at. Over het algemeen is het zo dat gebrande noten buikpijnklachten geven en ongebrande (rauwe) noten niet. Noten die gebrand worden, worden op hoge temperaturen gebrand. De kostbare oliën die in de noten zitten, worden hierdoor veranderd in waardeloos, moeilijk verteerbaar vet. Ook op dit gebied moeten we de klachten van 'kanaries' ter harte nemen. Zij vertellen met hun klachten dat gebrande noten, met hun waardeloos geworden vetten ook voor ons niet gezond is! Luister dan ook naar uw 'kanariepietje'.

Bijeenkomsten

Nog even een overzicht over bijeenkomsten. De bijeenkomst van 12 november is samengevoegd met die van 19 november.

Datum	Bijeenkomsten	Zie voor meer informatie
8 november	demonstratie bijzondere haverscones bakken graag opgeven voor 7 november	(nieuwsbrief nr. 15) www.vimenta.nl/nieuwsbrieven.html
13 november	cursus/workshop: les spijsvertering en kookles graag opgeven voor 8 november	www.vimenta.nl/begeleiding.html
19 november	Huiskamerbijeenkomst voeding en autisme, ADD/ADHD en chronische moeheid. Deze drie onderwerpen hebben allemaal raakvlakken met elkaar. Zie ook nieuwsbrief nr. 12. Graag opgeven voor 12 november	
In overleg	Zodra er voldoende aanmeldingen zijn, wordt er een huiskamerbijeenkomst voeding en autisme georganiseerd in Wijk en Aalburg.	

Opgeven kan via info@vimenta.nl.

Media

In het tijdschrift Om Sions Wil is een interview met mij opgenomen. Jan Dirk, je hebt het interview goed weergegeven! Bedankt!

Ook vanavond (4 november) is op de internetradio om ongeveer 20.45 uur een presentatie over voeding te horen.

<http://www.reformatorischeomroep.nl/radio/programma/haarscherp/605/haarscherp/>

Recept

Dit keer volgt een ouderwets pannenkoekenrecept. Op de familiebeurs in Gorinchem kwam jong en oud deze pannenkoekjes proeven. Het was gezellig druk bij de stand van Om Sions Wil. Sommige mensen zag ik vaker langskomen met de vraag: ‘Mag ik nog een pannenkoekje?’

Ik sprak een klein meisje. Ze vertelde dat ze geen pannenkoeken mocht omdat ze geen eieren verdroeg. Heel sneu voor dit kind, maar ze ging er dapper mee om! Ook sprak ik volwassenen die geen eieren konden verdragen. Dit was voor mij een uitdaging om ook een recept voor pannenkoeken te ontwerpen waarbij geen eieren nodig zijn. Wilt u dit recept ontvangen, stuur me dan een mailtje.

Graag zou ik ook een mailtje ontvangen van een dame die vertelde dat ze tobt met veel voedselintoleranties. Laat maar even weten welke voedingsmiddelen u niet verdragen kunt, dan bekijk ik even of ik er wat mee kan.

Pannenkoeken horen thuis in het koolhydraatbeperkte menu. Ze zijn dus niet koolhydraatarm. Ter afwisseling kunnen ze gegeten worden, zie ook pagina 56 van het boek. Neem ze dan in plaats van brood! Ze zijn heerlijk met gebakken uien!

Basispannenkoeken

Per persoon

75 gram boekweitmeel
2 dl water
1 ei
Keltisch zeezout
eetlepel roomboter of ghee op kamertemperatuur



Kluts boekweitmeel, water, ei, roomboter of ghee en zout tot een beslag.

Verwarm een koekenpan. Is de pan op temperatuur doe dan wat beslag in de pan. Bak de pannenkoeken aan beide kanten.

Tip 1 Wil men er een zoetstof bij en het is verantwoord, dan is een klein beetje koudgeslingerde honing aan te bevelen.

Tip 2 De dunste pannenkoeken zijn de lekkerste pannenkoeken. Probeer ze dan ook zo dun mogelijk te bakken. Is het deeg te dik voeg dan nog wat water bij.

Opmerking Pannenkoeken van boekweitmeel geeft een heerlijke rulle pannenkoek. Boekweit is een bijzonder product. Het is geen graan, maar behoort tot een andere familie. Graan is een grassoort, boekweit hoort tot de duizendknoopgewassen. Het is broodnodig om de hoeveelheid tarwe die we dagelijks binnenkrijgen in te ruilen voor andere voedingsstoffen. Van boekweit is het volgende bekend:

Boekweit bevat veel eiwit en deze eiwitten zijn goed verteerbaar en heeft een reinigende werking. Boekweit werkt bloeddrukverlagend. Het heeft een verjongende werking op de aderen, vooral de slagaderen. Werkt positief ter voorkoming van spataderen.

**Voorgaand recept komt uit deel 3 van de serie 'Kracht van oorspronkelijke voeding'.
Deel 1 is verschenen. Deel 2 en deel 3 moeten nog verschijnen. Deel 3 bevat veel
kindvriendelijke recepten.**

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

Onderwerp volgende nieuwsbrief is: **Spanning en darmklachten**

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

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher