

Beste lezer,

Van harte wens ik u een gezegend en gezond 2014 toe!

De feestdagen zijn weer achter de rug. Niet iedereen heeft fijne feestdagen gehad. Dan denk ik aan die mensen die, tegen beter weten in, een oliebol gegeten hebben en vervolgens buikpijn kregen. Of aan die mensen die veel te veel gegeten hebben en nu kampen met een ijdel verdriet vanwege de extra kilo's die eraan gekomen zijn. Voor beide groepen is het noodzakelijk dat de stofwisseling op goede wijze gestimuleerd wordt.



Anders gaan koken heeft soms wat voeten in de aarde. De één maakt de overstap makkelijker dan de ander. Eén lezer mailde me het volgende: “**Inmiddels ben ik volop aan het koken uit je boek en we genieten van de heerlijke gerechten en nieuwe groenten en kruiden die we nu eten. Ook mijn man is erg enthousiast en zegt dat hij in jaren niet zo lekker gegeten heeft.**” Zo'n bericht geeft mij weer moed om verder te gaan met deel 2 en deel 3.

Deze nieuwsbrief gaat over het thema **voeding en candida**.

Wat is candida?

Candida is een gistsoort. Deze gistsoort krijgen we geregeld binnen met ons voedsel. Als gist is de candida onschuldig en gaat meestal door naar het toilet. Wanneer onze darmflora verslechterd is, kan de candidagist veranderen in een candidaschimmel. Schimmels zijn opruimers. En dan denk ik bijvoorbeeld aan de paddenstoel. Iemand vroeg zich af wat de taak van candida is. Een ander antwoordde: de taak van de candida is dat zodra iemand overleden is, het ontbindingsproces gelijk opgestart kan worden. Helaas weet ik niet meer waar ik dit gelezen heb, ik kan geen bronvermelding noemen. We weten allemaal dat er een kringloop in de natuur is. We zijn ontstaan uit stof en we keren terug tot stof. Maar om te ervaren dat zo'n candidaschimmel tijdens ons leven al actief is, is wel een heftige gedachte.

Ontstaan van de schimmel candida

De schimmelvorm van candida kan actief worden na een antibioticakuur, na gebruik van andere medicijnen, na langdurige stress, doordat we te eenzijdig en/of ongezond eten of bij een traag werkende schildklier.



Waarom is een candidaschimmel herkenbaar?

Als we regelmatig last hebben van winden, na het eten van bijv. uien, is de kans groot dat de candidaschimmel aanwezig is.

Vaak hebben we veel trek in koolhydraten. De schimmel voedt zich met suikers en zetmeel. Als de schimmel gevoed wil worden krijgen we een honger gevoel.

Andere klachten

Als de schimmel voortwoekert kunnen er andere klachten ontstaan. Bijv. er kan een overgevoeligheid voor chemische stoffen ontstaan, ook huidproblemen, zware moeheid,

concentratieproblemen en gebreksziekten kunnen ontstaan. Ook bij kankerpatiënten wordt nogal eens een candidabesmetting gevonden. Vandaar dat het van groot belang is om de candida te bestrijden.

Aanpak candida

De eerste aanpak is om candida uit te hongeren. Stop dus met het nuttigen van suiker en voedingsmiddelen die te zoet zijn of teveel zetmeel bevatten. Gebruik voedingsmiddelen die de candida aanpakken en gebruik voedingsmiddelen die de spijsvertering stimuleren! Alleen de candida aanpakken is niet voldoende. Hebben we eenmaal de schimmelvorm gehad, dan blijven er altijd spoortjes (= zaadjes van de schimmel), achter in de darmpluizen. Zodra we weer gaan snoepen, gaan deze spoortjes ontkiemen en we hebben opnieuw te kampen met candidiasis!

In een consult zetten we op een rij welke klachten er nog meer zijn. En dat kunnen ook klachten zijn die ik nu niet genoemd heb! Aan de hand daarvan zetten we de juiste oorspronkelijke voedingsmiddelen in om niet alleen de candida aan te pakken maar ook om herstel van de darmflora te bewerkstelligen en de stofwisseling zodanig te stimuleren dat ook andere klachten verminderd worden of zelfs mogen verdwijnen!

Uitstapje naar ijdel verdriet

Ik maak nog even een uitstapje naar ijdel verdriet. Met ijdel verdriet bedoel ik dat u verdrietig bent omdat u tijdens de feestdagen teveel gegroeid bent. Iemand vroeg me hoe ik tegenover het gebruik van shakes van Herbalife stond. Om daar een mening over te hebben heb ik de ingrediëntenlijst bestudeerd. Ik laat het even hier volgen. Kijkt u even mee?



Ingrediënten Formula 1:

Sojaproteïne-isolaat= eiwit uit soja
fructose, <http://eten-en-drinken.infonu.nl/producten/99084-het-gevaar-van-fructose.html>
sojalecithine,
verdikkingsmiddelen (cellulosepoeder, guargompoeder, carrageen, xantaangom),
havervezels,
maïszemelen,
calciumcitraat,
fructo-oligosacchariden,
antiklontermiddel (siliciumdioxide),
melkproteïne,
dextrose,
kaliumfosfaat,
magnesiumoxide,
koolzaadolie,
L-ascorbidezuur,
ferrofumaraat,
citruspectine,
honingpoeder,
DL-alfa-tocoferylacetaat,
nicotinamide,

peterseliepoeder,
papajapoeder,
zinkoxide, <http://nl.wikipedia.org/wiki/Zinkoxide>
koperchloridegluconaat,
retinylpalmitaat,
D-calciumpanthothenaat,
cholecalciferol,
antioxidanten (DL-alfa-tocoferol,
L-ascorbyl-6-palmitaat),
pyridoxinehydrochloride,
cyanocobalamine,
mangaancarbonaat,
riboflavine,
thiamine hydrochloride,
pteroylmonoglutaminezuur,
<http://www.gezondheidsraad.nl/nl/adviezen/gezonde-voeding/riscos-van-foliumzuurverrijking>
kaliumjodide,
<http://nl.wikipedia.org/wiki/Kaliumjodide>
natriumseleniet,
D-biotine.
Bevat gluten.

De ingrediënten staan op volgorde van hoeveelheid. Dat betekent dat van soja-eiwit het meeste aanwezig is. Soja-eiwit is één van de goedkoopste eiwitten. Dan volgt fructose. Industrieel vervaardigde fructose is de goedkoopste en de slechtste suiker die er is! Nu heeft deze fructose een taak. De zoete smaak van fructose moet de smaak van de synthetisch chemische stoffen overheersen! Waarschijnlijk is deze shake zonder fructose niet te drinken! Bij enkele moeilijke woorden heb ik een link geplaatst. Wilt u meer weten over deze stoffen, klik dan deze links aan en google zelf ook op andere moeilijke woorden.

Ik zet er nu een natuurproduct naast. In een vakblad wordt over haver verteld:
“In een recent onderzoek moesten mensen met overgewicht elke dag haver eten. Na drie maanden hadden ze minder buikvet, een smallere taille, een lagere BMI (body mass index) en minder cholesterol en triglyceriden. Bovendien was hun leverfunctie sterk verbeterd.”

Facebook

Lees meer gezondheidsnieuws op: <https://www.facebook.com/vimenta>

Uitnodiging nationale gezondheidsbeurs in Utrecht

Op D.V. vrijdag 24 januari en op zaterdag 25 januari heb ik een plaatsje op de nationale gezondheidsbeurs in Utrecht. Op zondag ben ik **afwezig! Mijn standnummer is B26.** Vanaf deze plaats wil ik mijn sponsors hartelijk bedanken. Nu mag ik gratis toegangskaarten (ter waarde van € 12,50) uitdelen. Ik heb ze in twee soorten. Eentje die geldig is voor één persoon en eentje voor twee personen voor de prijs van één persoon. U kunt, zolang de voorraad strekt, één van deze kaarten bestellen met bijgaand formulier.

De lijst van standhouders vindt u hier:

<http://www.denationalegezondheidsbeurs.nl/exposantenlijst/>

Niet alles zal u aanspreken, maar u hoeft ook niet alles te bezoeken.

Dan volgt nu een heerlijk anti-candida recept!

Spitskool met kokossaus

Bereidingstijd 30 minuten

Voor 2 personen

900 gram spitskool
1 eetlepel kerrie
naar keuze: 2 teentjes knoflook
Keltisch zeezout
kokosolie extra vierge
125 gram gedroogde kokos

1 eetlepel arrowroot
1 eidooier
3 dl water
zwarte peper
100 gram ongeroosterde cashewnoten



Bereidingswijze

- Breng de kokos met 3 dl water aan de kook en laat het 5 minuten op een laag vuur trekken.
- Spoel een dunne doek uit en leg deze in een zeef.
- Stort de kokos op de doek en laat het even afkoelen.
- Was de spitskool en snijd deze in repen en de repen in stukjes.
- Smoor de spitskool in de kokosolie.
- Pel de knoflook, snijd klein en voeg deze bij de spitskool.
- Roer kerrie en zeezout door de spitskool. Laat ongeveer 10 minuten smoren.
- Druk nu het laatste vocht uit de kokos door de doek uit te wringen.
- Breng het kokosvocht aan de kook.
- Maak van de arrowroot een papje met een eetlepel koud water. Roer het arrowrootpapje door het kokosvocht en laat het vocht binden.
- Zet het vuur uit en laat de kokossaus enkele minuten afkoelen.

- Voeg zeezout en peper naar smaak aan het kokosvocht toe. Klop de eidooier door het kokosvocht.
- Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan.
- Verdeel de groente over de borden.
- Schenk de saus over de groente.
- Verdeel de cashewnoten over de groente.

Tip 1 De kokosvezels kunt u drogen in de oven op 50 °C. De kokosgeur is zo goed als verdwenen. De vezels kunnen dienst doen als paneermeel.

Tip 2 Het eiwit kunt u in de vriezer bewaren tot het moment wanneer u alleen eiwit nodig hebt. U kunt het ook toevoegen als een extra eiwit aan een pannenkoekenbeslag.

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