

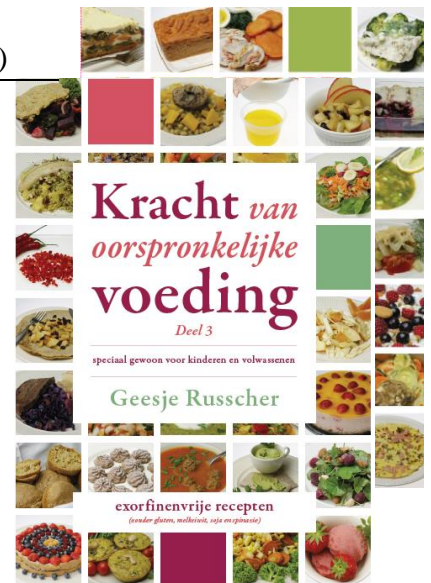
**Beste lezer,**

We kunnen terugkijken op een mooie zomer. Het was een weldaad om veel buiten te zijn. We hebben veel zuurstof en vitamine D op kunnen doen. U ook?



Om nog even in de sfeer te blijven ziet u hieronder een link naar kruidentheeën die u zelf kunt maken van verse kruiden.

<http://www.permacultuurnederland.org/wp/wp-content/uploads/2014/02/theegids.pdf>



## Nieuw!

**Deel 2 van de serie 'kracht van oorspronkelijke voeding' is leverbaar!** Ik hoop deze week de eerste doos boeken in ontvangst te nemen. Na half september ligt het ook in de winkels.

In deel 2 worden veel voorkomende aandoeningen besproken en bij iedere aandoening wordt aangegeven welke voedingsmiddelen het herstel kunnen stimuleren ofwel klachten kunnen verminderen. Ook in dit deel staan toepasselijke recepten. Het herstel van veel aandoeningen kan ook ondersteund worden met supplementen, echter aanpassing van voeding is een eerste vereiste. We kunnen handenvol geld uitgeven aan supplementen maar passen we de voeding niet aan, dan is het maar de vraag of we voldoende herstellen. Zo werk ik ook in mijn praktijk. Eerst kijk ik of de voeding volledig is en of er mogelijk voedingsmiddelen vermeden moeten worden en vervolgens of het herstel ondersteund kan worden met supplementen. Meer bijzonderheden over het boek vindt u op de productenlijst.

## Eindelijk...!

Wat dokter Moerman al wist, wordt nu ook wetenschappelijk bewezen, nl. dat groenten en fruit er wel degelijk toe doen! Zie de link.

<http://zorgkrant.zorgportaal.nl/index.php/bericht/8307-vitamine-c-uit-voeding-kan-risico-op-hoofd-halskanker-verlagen.html>

En een berichtje dat ook onze hersenen onderhouden moeten worden met gezonde voeding en een gezonde levensstijl.

<http://zorgkrant.zorgportaal.nl/index.php/bericht/8267-dementie-bij-een-op-de-drie-patienten-vermijdbaar.html>

## Nu gaan we gauw verder met het thema: **Schildklier en vermoeidheid**

Pietje is chronisch moe. Ze klaagt over koude voeten en handen. Overdag is ze niet vooruit te branden. De arts laat haar schildklierwaarden onderzoeken. Ze heeft een TSH van 8 en een FT4 van 8. De arts laat haar schildklierhormonen (Thyrax) slikken. Na verloop van tijd heeft ze veel betere schildklierwaarden, nl. een TSH van 2,6 en een FT4 van 16. De arts is blij met dit

resultaat en vraagt haar of ze zich nu ook veel beter voelt. Helaas moet Pietje vertellen dat ze nog steeds moe is... Hoe kan dit? Stelt Pietje zich aan?

### **Symptomen van een traag werkende schildklier**

Wanneer een schildklier te traag werkt dan zien we onder andere de volgende symptomen: vermoeidheid, een sloom gevoel, te trage hartslag (lager dan 70 per minuut), hogere bloeddruk, kouwelijkheid, spierkrampen, concentratieproblemen, gewichtstoename, depressie, haarverlies, droge huid. Gaat de trage werking van de schildklier samen met darmproblemen dan zien we soms ook een stoelgang met 'remsporen' in het toilet en een gewichtsafname. Niet alle klachten hoeven voor te komen.

### **Symptomen van een te snel werkende schildklier**

Bij een te snel werkende schildklier zien we onder andere darmklachten, diarree, vermoeidheid, gewichtsverlies ondanks toegenomen eetlust, soms gewichtstoename, onregelmatige en/of te snelle hartslag, te snelle polsslag, warme en/of zweterige handen, zweten, snelle geïrriteerdheid, angst, psychische klachten. Niet alle klachten hoeven voor te komen.

Als ons lichaam ontregeld is, dan kan het gebeuren dat we eerst kampen met een te snel werkende schildklier en vervolgens met een te langzaam werkende schildklier. Het voert te ver om hier nu dieper op in te gaan. In ieder geval komt vermoeidheid voor bij een te snel en bij een te langzaam werkende schildklier.

### **Pietje**

We gaan nu terug naar Pietje en willen weten wat er aan die moeheid vooraf is gegaan. Pietje vertelt dat ze een alleenstaande moeder is en 3 kinderen heeft van wie er twee veel zorg vragen vanwege A(D)HD. Daarnaast heeft ze een parttime baan van 20 uur in de week. Ze is al tien jaar druk, druk, druk. Ze voelt dat ze dit niet lang meer volhoudt.

Omdat we vermoeden dat hier een bijnieruitputting speelt stellen we Pietje voor om een cortisol speekseltest te doen. Deze test moet ze 4 x per dag doen, zodat we kunnen volgen hoeveel cortisol haar bijniere gedurende de dag aanmaakt.

Pietje doet deze testen en een paar dagen later hebben we de uitslag. De cortisol was 's morgens veel te hoog, om 12 uur zakte het door de ondergrens, om 16.00 uur zat het net boven de ondergrens en 's avonds om 23.00 uur zat het boven de bovengrens. Dit beeld klopt met wat Pietje nog meer vertelde. Zij vertelde dat ze erg onrustig slaapt en 's morgens niet uitgerust is. Pietje moet nu eerst werken aan het herstel van de bijniere.

Stress moet ze, voor zover ze kan, uitbannen. Daaronder vallen alle soorten stress, ook spanningen, boosheid en sporten onder tijdsdruk vallen daaronder.

Daarnaast kampt Pietje met eczeem en een exorfinenbelasting. Naast een voedingsadvies krijgt ze een supplementenadvies die bij haar en haar klachten past.



### **Andere oorzaken van een gestoorde schildklierwerking**

Een bijnieruitputting is één van de oorzaken van een gestoorde schildklierwerking. De schildklier werkt samen met andere organen en staat ook zelf weer bloot aan invloeden van



hormonen die gemaakt worden door andere organen. De hormonen van de bijniere hebben we al genoemd.

Een overmaat aan oestrogenen (vrouwelijke hormonen) kan het jodiumgehalte in het bloed verstoren en daardoor ook de schildklierfunctie. Ook kunnen exorfinen de aanmaak van TSH hormonen vertragen, zodat de schildklier te weinig FT4 aanmaakt.

Daarnaast kan de schildklier ontregeld raken door chemische stoffen. Zo kennen we de Xenooestrogenen. Dat zijn chemische stoffen die de werking van vrouwelijke hormonen nadoen, maar helaas een hormoonverstorende werking hebben. En we kennen stoffen, zoals broom en fluor, die de plaats van jodium innemen. Broom zit onder andere in pesticiden, sommige bakproducten, in bepaalde medicijnen en in brandvertragers (zit in matrassen, gordijnen enz.). Van belang is dat ons lichaam voldoende jodium binnenkrijgt, bijv. via blaaswier, zodat fluor en broom geneutraliseerd kunnen worden.

Ook zware medicatie doet vaak een aanslag op de schildklier. U kent vast wel iemand die nadat zware medicatie geslikt is, nu ook medicijnen slikt voor de schildklier.

Wordt vervolgd

## Goede doelen markten

**Zaterdag 5 september** hoop ik aanwezig te zijn op de Eliëzer- en Obadjaschoolmarkt in de Pieter Zandt sg, Kampestraatweg 1A te Kampen. Ik verwacht dat het weer net als vanouds een gezellige markt is met weer veel verrassende aanbiedingen. Mag ik ook u ontmoeten?

Onderstaand bericht staat op facebook:

'De marktdag van de Eliëzer- en Obadjaschool vindt plaats op D.V. 5 september van 10.00 – 15.30 uur in de Pieter Zandt s.g. in Kampen. Ik zou het leuk vinden om zoveel mogelijk oud-leerlingen en – collega's te ontmoeten. Ik sta er met de kraam van Vimenta! Is het een idee dat jullie afspreken om elkaar om 14.00 uur in de kantine te ontmoeten, zodat je elkaar niet misloopt? Dan kun je onder het genot van een kop thee of koffie even weer bijpraten.'



Nu zit niet iedereen op facebook. Als u nog oud-leerlingen, - collega's of bestuursleden kent, dan mag u deze nieuwsbrief wel doormailen. Alvast bedankt!

**Zaterdag 19 september** hoop ik aanwezig te zijn op de Adullammarkt in Staphorst. Dit is ook altijd een gezellige markt. Mocht u een keertje naar Staphorst willen komen, kom dan op de 19<sup>e</sup> september. Dan komt u eerst gezellig naar de markt. Deze markt vindt plaats aan de Kerklaan, tegenover de Hersteld Hervormde Kerk in Staphorst. Tijd: vanaf 10.00 uur

tot 15.30 uur. Iedereen is van harte welkom.

Ik heb niet het volledige assortiment bij mij. Bestellingen kunt u vooraf doorgeven, zodat u zeker weet dat wat u nodig hebt, ik u ook kan meegeven.

## Lezingen

Data voor lezingen vindt u op [www.vimenta.nl](http://www.vimenta.nl).

## Recept

Dit keer krijgt u een recept van een heerlijke bietenschotel. Tradities houden lang stand. Zo hebben de meeste mensen geleerd dat je bieten urenlang in de schil moet koken. Vervolgens moeten ze afgekoeld, gepeld en in stukjes gesneden worden. We zien er dan ook tegenop om bietjes te bereiden. Gelukkig kan het ook veel sneller. Ik geef dit recept in twee varianten. De eerste is met rundergehakt. De schotel is superlekker, maar is tegelijk zwaarder verteerbaar. Hebt u maag- darmklachten dan is deze schotel waarschijnlijk niet geschikt voor u. Voor de vertering van rundvlees hebt u veel maagzuur nodig. Maakt uw lichaam te weinig maagzuur aan (dat is meestal het geval wanneer we kampen met zuurbranden), dan is het goed om rundvlees te vermijden. Ook gesmolten geitenkaas is moeilijker te verteren. De vegetarische schotel verteert makkelijker.

**Lezers die een gratis abonnement op de nieuwsbrief hebben, krijgen er iedere keer een recept bij. Ook u kunt een gratis abonnement nemen. Het verplicht u tot niets.**

**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