

**Beste lezer,**

De vorige nieuwsbrief kwam wat te laat, deze komt nu wat eerder. Er is weer het e.e.a. te vertellen. Bijvoorbeeld het verhaal over die jongen die dacht een BMW te kopen maar het was een...

Hebt u al even gekeken op

<http://www.vimenta.nl/boeken.html>

Hier vindt u meer informatie over deel 2 van de serie 'Kracht van oorspronkelijke voeding'. De uitgever heeft er weer een mooie uitgave van gemaakt. Een mooi cadeautje om weg te geven!

We gaan nu eerst verder met het thema **De schildklier**

In de vorige nieuwsbrief hebben we gelezen dat wanneer we én een vertraagd werkende schildklier hebben én een bijniertuitputting dat we dan niet opknappen wanneer we schildklierhormonen slikken. Ook een tekort aan vitamine B12 doet geen goed aan de schildklier. En wist u dat een tekort aan jodium een te snel werkende schildklier kan veroorzaken? Uit onderzoeken is gebleken dat een te snel werkende schildklier onder Japanners niet of nauwelijks voorkomt. Van de Japanners is bekend dat ze van huis uit veel jodium via zeewier binnenkrijgen.

Ook kan de schildklier gaan ontsteken. Deze ontsteking die aanvoelt als keelpijn wordt Subacute granulomateuze thyroïditis genoemd. Bij deze aandoening gaat de schildklier eerst te snel werken, daarna te langzaam. De patiënt voelt zich dan zeer vermoeid, apathisch en lusteloos.

We kennen ook een stille ontsteking van de schildklier. De patiënt merkt nauwelijks symptomen. Deze stille ontsteking komt voor bij vrouwen na een bevalling. Bij een stille ontsteking werkt de schildklier ook eerst te snel en gaat later over in een tragere werking. Meestal, maar niet altijd, verdwijnen de symptomen na verloop van tijd.

Dan kennen we de auto-immuunaandoeningen: ziekte van Hashimoto en de ziekte van Graves. Bij de eerste aandoening werkt de schildklier te traag doordat antilichamen de schildklier beschadigen. Bij de ziekte van Graves worden antistoffen aangemaakt die de TSH-receptor van de schildklier aanvallen. Daardoor wordt de schildklier gestimuleerd om te veel schildklierhormonen te produceren. Meer en meer wordt bekend dat auto-immuunaandoeningen ontstaan in de darmen. Gluten en de hedendaagse koemelkeiwitten kunnen de darmwand beschadigen. Een beschadigde darmwand kan stofjes doorlaten die er normaal niet langs kunnen. Omdat deze stofjes niet in de lichaam thuis horen, gaat het lichaam antistoffen tegen deze stofjes aanmaken. Als deze doorgelaten stofjes lijken op lichaamseigen stoffen dan kan het lichaam ook antistoffen tegen eigen lichaamscellen aanmaken. Om nu te herstellen van een auto-immuunaandoening moeten we eerst alles in het werk stellen om onze darmen te laten herstellen.

Bij de ziekte van Graves krijgen mensen soms het advies om een radioactieve jodiumslok te nemen. Daardoor moet een deel van de schildklier vernietigd worden. Zo'n slok is als een



sprong in het duister. Soms gebeurt het dat de hele schildklier vernietigd wordt! Iets wat weg is, komt NOOIT meer terug! Kampt u met deze aandoening, ga dan niet over één nacht ijs en doordenk goed wat u wilt en wat de mogelijkheden zijn.

### **Bloed- en speekselonderzoek**

Kampt u met schildklierproblemen en u herkent bepaalde symptomen dan is het goed om de volgende waardes te weten.

1. TSH (schildklier stimulerend hormoon)
2. FT4 (inactief schildklierhormoon)
3. T3 (schildklierhormoon dat omgezet kan worden in het actieve hormoon FT3).
4. Anti TPO (antistoffen Hashimoto)
5. Vitamine B12
6. Vitamine D
7. HB (hemoglobine, een tekort noemt men ook bloedarmoede)
8. ferritine (ijzervoorraad), soms is de HB nog goed, maar als de ijzervoorraad laag is, dan is de kans groot dat binnenkort bloedarmoede ontstaat)
9. DHEA (hormoon)
10. 4 x een speekseltest voor cortisol (om 8.00 uur, 12.00 uur, 16.00 en 23.00 uur). Cortisol wordt aangemaakt door de bijnieren.



Cortisol moet altijd 4 x per dag gemeten worden omdat het cortisolniveau over de dag verschillend is. Het kan zijn dat de waarde om 8 uur nog goed is, maar om 12.00 uur te laag. Wordt dan de test alleen om 8.00 uur gedaan dan is de uitslag goed. Doet u de test alleen om 12.00 uur, dan is het ineens niet goed. Eén meting van cortisol is dus geen meting.

### **Kosten bloed- en speekselonderzoek**

Tegenwoordig komen de kosten van het bloedonderzoek ten laste van uw eigen risico. Hebt u het eigen risico verbruikt dan wordt het betaald door de zorgverzekering.

Doordat het nu ten laste komt van de eigen risico wordt uw eigen keuzevrijheid groter. U hoeft het nl niet door uw eigen huisarts aan te laten vragen, maar het kan ook via Vimenta en dan bepaalt u zelf wat u onderzocht wilt hebben. Komt er een dramatische uitslag, dan hebt u wel een gecertificeerde uitslag waar artsen verder mee kunnen. Eventueel kan ik naar een arts verwijzen.

### **Lezingen**

Namens de plattelandsvrouwengroep van Rijssen mag ik u uitnodigen voor een lezing op D.V. maandagavond 5 oktober. Wilt u zich van tevoren wel aanmelden bij Ina Proos? Tel. 0548-514413. De lezing vindt plaats vanaf 19.45 tot bijna 22.00 uur in het Kerkelijk Centrum Sion, Johannes Vermeerstraat 2, Rijssen. Inloop vanaf 19.00 uur. Wilt u dat ik een bestelling voor u meeneem, dan kunt u dat doorgeven.

U kunt alvast in uw agenda schrijven: dinsdag 20 oktober: vrouwenochtend in Amsterdam en 14 november 2015 van 10.00 – 16.00 uur educatief programma in Westereen (Friesland). In de volgende nieuwsbrief hoop ik meer te vertellen over de inhoud. U kunt zich aanmelden via deze link: <http://www.glutenvrij-vanderlei.nl/winkel/index.php>

### **Actie facebook**

Ook via facebook wil ik graag mijn boeken meer bekendheid geven. A.s. maandag, 21 september, hoop ik een actie in gang te zetten. Aan het eind van die actie geef ik deel 2 van de serie 'Kracht van oorspronkelijke voeding' vijf keer weg. Doet u ook mee met die actie? Neem dan maandag even een kijkje op <https://www.facebook.com/vimenta>

## De aankoop van Bas

Bas heeft pas zijn rijbewijs en wil graag een BMW kopen. Hij leest in een advertentie: Te koop BMW, bouwjaar 2008, vraagprijs € 7.500 euro, onderdelen BMW 1%.

Bas lijkt dit wel wat en hij maakt een afspraak met de verkoper. Hij rijdt er naar toe en ziet een Opel op de oprit staan. Hij verwacht dat de BMW in de garage staat. Hij belt aan en vraagt naar de BMW. De verkoper wijst naar de Opel en zegt: "Dat is tie." Bas kijkt verbaasd en zegt: "Ja, sorry, dat is een Opel, ik kom voor een BMW."

"Ja", zegt die man, "als ik in de advertentie zet dat 1% van de onderdelen uit BMW-onderdelen bestaat dan mag ik deze auto als BMW verkopen. De uitlaat en de stoelen heb ik overgezet vanuit een BMW. Dus deze Opel is vanaf nu een BMW."

Bas kijkt de verkoper aan en denkt: "Die is maf. Hier trap ik dus niet in."



Wat Bas vreemd vindt, zijn wij normaal gaan vinden op het gebied van voeding. Zo verkopen fabrikanten amandelmelk wat geen amandelmelk genoemd kan worden.

<https://www.pit-pit.com/amandelmelk.html>

Deze amandelmelk bevat: *'Natuurlijk bronwater, biologische rijst, biologische amandelen (1%), biologische koudgeperste zonnebloemolie, zeezout.*

*Deze amandelmelk is glutenvrij, lactosevrij, ongezoet, zoutarm, arm aan vet en biologisch.*

*Bevat natuurlijke suikers uit rijst en amandelen.'*

Feitelijk is dit geen amandelmelk maar rijstmelk. 1% amandelen is ongeveer 10 gram. Totaal bevat deze melk 100 gram koolhydraten. Stel dat 10 gram afkomstig is van de amandelen dan is de overige 90 gram afkomstig van rijst. Dus we kunnen stellen dat de inhoud ongeveer 10 gram amandelen en 90 gram rijst bevat. De overheid vindt dit geen misleiding, immers de consument kan zelf in de ingrediëntenlijst lezen dat dit geen amandelmelk is maar rijstmelk.

En wat is er gebeurd met de zonnebloemolie? Doe zelf maar eens een druppel zonnebloemolie in de amandelmelk. Dit vermengt niet met elkaar. Kortom dit is een duur drankje van € 3,- per liter! Let wel, geeft u er niet om dat er veel rijst in zit, dan is dit wel een betere 'kunstmelk', dan vele andere soorten. Deze namaakmelk is niet geschikt voor baby's die nog van echte melk moeten groeien. <https://www.nvwa.nl/onderwerpen/eten-drinken-roken/dossier/etikettering-van-levensmiddelen/misleiding>

## Recepten

Op de volgende pagina vindt u twee recepten. We gaan zelf amandelmelk maken en met de overgebleven pulp maken we een appeltaart. Veel succes!

## Amandelmelk

**Tip** Gooi de pulp niet weg, maar gebruik het voor onderstaand gebak.

## Appeltaart

Abonnees hebben deze recepten ontvangen. Ook u kunt vrijblijvend abonnee worden!

Geef u op via [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl)

