

Beste lezer,

Op de vorige nieuwsbrief kreeg ik aanvullingen van lezers. Graag geef ik die aan u door.

1. In Keltisch zeezout zit ook silicium.
2. Een mineralensamenstelling speciaal samengesteld voor de groentetuin komt eraan.
3. We moeten onrijpe bessen van de vlierbes niet eten omdat die giftig zijn. Trouwens dat geldt ook een beetje voor de rijpe bessen. Het gaat om de stof blauwzuur. Deze verdwijnt zodra we de bessen koken.

Weten we nog wat normaal is?

Keer op keer verschijnen er onheilspellende berichten in de kranten. De welvaartsziekten nemen hand over hand toe. Samen met u gaan we kijken hoe de voedingsindustrie het voor elkaar heeft gekregen om ons ongezonde voeding te laten eten. We beginnen met een verhaaltje.

Anita zit bij tafel en maakt een mooie tekening voor mama. Even later laat ze trots de tekening aan mama zien. 'Mama, ik heb een mooie kip voor u getekend'. Mama bekijkt de tekening en glimlacht en schrikt tegelijk. De kip heeft nl. 4 poten gekregen. Moeder denkt: "Oei, het wordt tijd dat we een kinderboerderij bezoeken!"

We hebben vaak te doen met stadskinderen die niet meer weten hoe boerderijdieren eruit zien en die denken dat melk in de fabriek gemaakt wordt. Maar weten wij, wat voeding betreft, nog wat normaal is?

Ongeveer zes jaar geleden kwam ik er achter dat ik onder andere supergevoelig ben voor E-nummers en synthetische stoffen. Als ik iets van deze stoffen binnenkreeg, dan werd ik depressief moe. U begrijpt dat er tijd overheen is gegaan voordat ik helder had waar de depressieve klachten vandaan kwamen. Vervolgens was het een zoektocht, wat ik nog wel en wat niet kon eten. Zo verdroeg ik gerookte vis goed. Toen probeerde ik gerookt spek. Deze haalde ik van een slager die spek nog los verkoopt. Helaas... ik werd na het eten ervan depressief moe. Daarna heb ik de slager gevraagd wat er met dit spek aan de hand was. Hij antwoordde: "Maar mevrouw, spek wordt niet meer gerookt. Het wordt in een vloeistof gelegd dat naar rook smaakt en vervolgens wordt het met chemische middelen houdbaar gemaakt..."

Mijn vraag aan u: "Is het eerlijk om nep gerookt spek en worst te benoemen als gerookt spek en worst?"

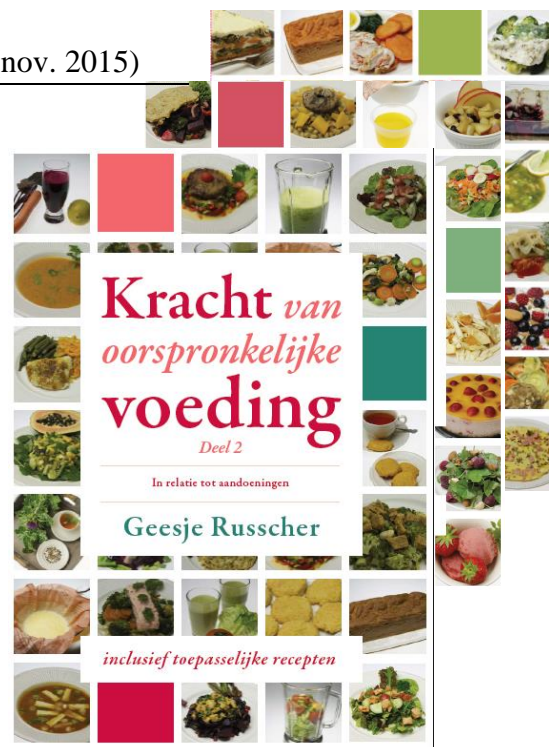
Hier volgen een paar links naar een paar onheilspellende berichten.

http://www.refdag.nl/nieuws/binnenland/knakworstjes_ham_en_ander_bewerkt_vlees_kankerverwekkend_1_948604

http://www.refdag.nl/nieuws/binnenland/een_op_drie_krijgt_diabetes_1_952380

Wat doen conserveringsmiddelen

Wat doen conserveringsmiddelen in vleesproducten? U weet het antwoord: Ze zorgen ervoor dat vleeswaren e.d. langer houdbaar blijven.



Wanneer stoppen deze middelen met hun werking? Of doen deze stoffen een poging om onze ingewanden te conserveren? Hoe vinden onze darmen dat? Ons lichaam maakt enzymen aan om het voedsel goed te verteren. Wat doen de conserverende middelen met deze enzymen? Vlees bestaat uit snel bedervende eiwitten. Spijsverteringsenzymen zijn ook eiwitten... Ook de darmwand bestaat uit eiwitten... Wilt u meer lezen over de vertering van eiwitten? Klik dan even op de volgende link.

<http://www.bioplek.org/animaties/spijsvertering/eiwitvertering.html>

Wat is normaal?

In de Bijbel lezen we dat mensen in die tijd vers geslacht vlees één dag mochten eten. Op de tweede dag mocht het ook nog gegeten worden, maar dan moest het goed doorbraden zijn. Wat er daarna nog over was, moest verbrand worden.

Weet u, ik heb het verspilling gevonden om zomaar goed vlees te verbranden. Maar verdiepen we ons in tijd en plaats, dan zien we dat dit een wijs besluit was. Immers deze mensen leefden in het Midden-Oosten en hadden geen koelkast of diepvries. Door het naleven van deze wetgeving werd het volk voor veel ziekten bewaard. Immers vlees bederft snel in een warme omgeving, leg maar eens in de zomer vlees ongekoeld in een tent (op de camping).

Nu was het volk ook creatief. Ik denk niet dat ze veel vlees verbrand hebben. Hadden ze een feestje, denk aan de terugkomst van de verloren zoon, dan deed de hele buurt mee, dus het vlees ging wel op.

In onze tijd hebben we koeling en kan het vlees langer goed blijven. Echter vleeswaren moeten ook buiten de koeling lange tijd goed blijven. Dan denk ik aan een scholier die brood met vleeswaren meeneemt naar school. Maar is het natuurlijk wanneer vleeswaren zo lang houdbaar zijn?

In onze ogen kan het lastig zijn dat vlees zo snel bederft. Tegelijkertijd is het heel wijs dat vlees ontzettend snel bederft. Immers zou vlees niet snel afgebroken worden door schimmels e.d. dan is het niet meer plezierig om een boswandeling te maken. Langs de paden zullen we dan stapels konijnenlijkjes e.d. tegenkomen. Nu gaat de ontbinding gelijk van start en dagen later vinden we er bijna niets meer van terug.

Wat is normaal?

Onze voorouders wisten dat je vlees, worst en spek ook door langdurig te beroken houdbaar kunt maken. Was het eenmaal goed doorrookt dan werd het aan de zolderbalken gehangen in een warme woonkamer. Op deze wijze was het maanden houdbaar! En dat zonder E-nummers!

Nu zijn er nog steeds slagers die op deze wijze roken. Wilt u een gerookt product eten, dan gaat mijn voorkeur uit naar gerookte vis. Gerookte producten afkomstig van het varken raad ik af omdat varkensvlees ontstekingsbevorderende stoffen bevat. Hier in de omgeving is het onder ouderen ook bekend. Zij zeggen: "varkensvlees is vurig". Met vurig wordt bedoeld: het is ontstekingsbevorderend.

Wat is normaal?

Kortom als we weten wat normaal is, dan willen we ook graag datgene eten zoals het oorspronkelijke was, of u niet?

Allergische reacties

Is er een allergische reactie dan gaat het in de darm niet goed. Juist vorige week vertelde me iemand dat haar moeder minder last heeft van haar allergie sinds ze vlees koopt bij een biologische slager! Opnieuw een bevestiging dat conserveringsmiddelen een negatieve invloed hebben op de darm. Hebt u te kampen met een allergie, dan kunt u uit laten zoeken waar u allergisch voor bent. Zijn het voedingsmiddelen dan kunt u deze vermijden. Is het hooikoorts, dan kunt u de symptomen onderdrukken met medicijnen.

Kiest u voor deze aanpak, dan hebt u kans dat de klachten in de loop van de tijd erger worden, of met andere woorden dat u voor meer voedingsmiddelen allergisch wordt.

U kunt er ook voor kiezen om voor herstel te gaan. Kiest u voor herstel, dan moet als eerste de voeding aangepast worden. U moet die voedingsmiddelen eten die een positieve uitwerking hebben op uw darm. In deel 2 van de serie 'kracht van oorspronkelijke voeding' leest u hier meer over. Inmiddels heeft Vimenta ook prachtige voedingssupplementen die het herstel stimuleren. Ik heb mooie voorbeelden van herstel gezien! Kampt u met een allergie, dan is een consult bij Vimenta aan te raden.



Decembercadeau: leuk om te krijgen, leuk om te geven:

De boeken zijn verkrijgbaar via mijn website:

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

Deel 1 en 3 zijn verkrijgbaar bij alle boekwinkels.

Helaas is deel 2 nog niet verkrijgbaar bij de algemene boekwinkels. Wel is deze verkrijgbaar en in te zien bij de christelijke boekwinkels.

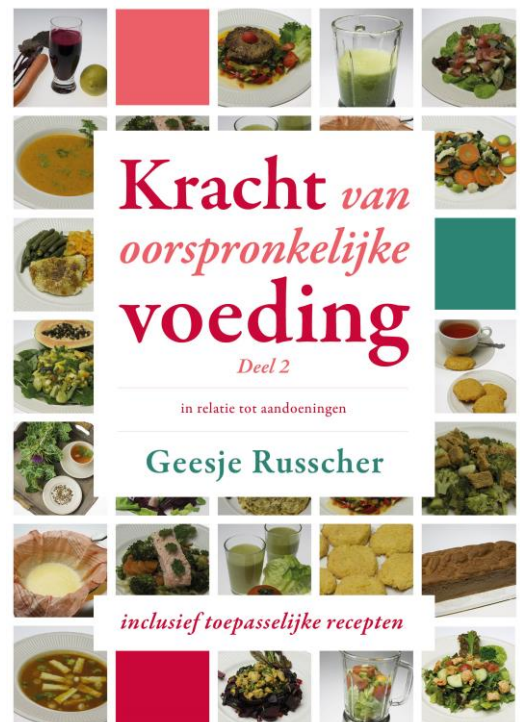
De adressen vindt u onder onderstaande link.

http://www.spannendeboek.nl/bcb/uitgever_algemeen/index.php?item=boekhandels_doorlink&provincie=overijssel

Wat staat in deel 2 van de serie 'Kracht van oorspronkelijke voeding'?

In deel 2 worden kort en zakelijk voedingsadviezen gegeven bij de volgende aandoeningen:

Allergenen
 Astma
 Autistisch gedrag/ADHD/ADD
 Bloedarmoede
 Burn-out/chronische vermoeidheid/bijnieruitputting
 Candida Albicans
 Coeliakie
 Depressie
 Diabetes mellitus, type 2
 Downsyndroom
 Exorfinenbelasting
 Opioïden
 Gewrichtsklachten
 Griep en verkoudheid
 Hart- en vaatziekten
 Kanker
 Maag- en darmklachten
 Menstratiepijn/PMS
 Migraine
 Osteoporose
 Overgevoeligheid voor chemische stoffen of te bewerkte voedingsmiddelen (MCS)
 Overgewicht
 Parasieten
 Vage vermoeidheidsklachten
 Vitamine B12-tekort
 Ziekte van Crohn



En u krijgt informatie over:

Beweging en zonlicht; Sport en beweging; Water
 Eieren; Lijnzaad; Mariadistelzaad; Melk- en melkproducten; Probiotica; Suiker; Visgerechten
 Zeewier;
 Richtlijnen exorfinevrij en koolhydraatarm eten
 Richtlijn wijze van bereiden

Ook in dit deel vindt u heerlijke toepasselijke recepten.

Vaktaal heb ik zoveel mogelijk vermeden, zodat het boek bruikbaar is voor iedereen!

Workshops

We kunnen terugkijken op een paar mooie workshops. We kregen prachtige reacties van de deelnemers. Omdat we hoorden dat meer mensen wilden komen maar op korte termijn geen vrij konden krijgen, hebben we nog een datum gepland en wel op D.V. dinsdag 16 februari bij Boer Staphorst. Het programma plaatsen we in de volgende nieuwsbrief. In hoofdlijnen zal het programma veel overeenkomsten hebben met het vorige programma. Wilt u graag meedoen? Geef u dan op via Karien Slagman (karien@slagman.info).



Nadere kennismaking

Wilt u nader kennismaken met mij? Klik dan de link aan en u kunt me zien in een video.

<http://bewustebedrijvengids.nl/bedrijf/moddergatsweg-2-staphorst-vimenta-sterk-in-oorspronkelijke-voeding/>

Dure maand

December is voor veel mensen een dure maand. Daarom heb ik juist voor u wat koopjes klaar staan. Zie de productenlijst.

Recept

Deze keer krijgt u variatietips op bestaande recepten.

Deel 3: haverscones: Voeg een halve theelepel gemberpoeder toe. De haverscones vallen bij de meeste mensen in de smaak. Ze moeten goed gaar zijn. Laat ze eventueel vijf minuten langer in de oven. De tweede en derde dag zijn ze het lekkerst. Ze kunnen ook goed ingevroren worden. Ook blijven ze veel langer vers dan wat we gewend zijn van kant-en-klaar glutenvrij brood. De haverscones zijn gemaakt van naakthaver. Deze is nog niet gecertificeerd glutenvrij verkrijgbaar. Iemand die van 1 tarwestofje al ziek wordt, kan beter gecertificeerde havermout gebruiken.

Deel 1: bouillons: Wees voorzichtig met het meetrekken van kool. Een enkel blad of stronkje kan, maar de smaak van kool mag niet overheersen.

Voeg ook eens een handvol bosbessenbladthee, heermoes of brandnetelthee toe. Op deze wijze hoeft u niet steeds thee te zetten van deze producten, maar krijgt u de gezondheidsbevorderende stoffen binnen via de bouillon.

Ik ben nu bezig om een recept aan te passen en op facebook te zetten. Dat wordt iets met speculaas- of koekkruiden. Op 3 december hoop ik het geplaatst te hebben.

<https://www.facebook.com/vimenta/>

Willen uw gezinsleden nog steeds eten uit pakjes en zakjes en u wilt graag over op gezonde voeding? Ga dan stap voor stap over op gezonde voeding.

Bijv. U trekt zelf uw bouillon en maakt daarna de soep met behulp van een pakje.

De volgende keer maakt u soep van zelfgetrokken bouillon en u gebruikt een half pakje en daarnaast wat verse groenten en kruiden. Daarna bouwt u het gebruik van soeppakjes verder af en neemt u meer verse groenten. Tja, wie niet sterk is moet slim zijn.

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