

Beste lezer,

Dit keer hebt u lang moeten wachten op de nieuwsbrief. Dit is de eerste van het jaar 2016. Doordat praktijk en studie meer tijd vragen, blijft er minder tijd over om te schrijven. Ik zal u dit keer verwennen met een extra lange nieuwsbrief.

We beginnen met een raadsel. Van wie is onderstaand citaat afkomstig?

“De praktijk leert bijvoorbeeld dat medicijnen voor een hoge bloeddruk of een te hoog cholesterol vaak niet meer nodig zijn na het introduceren van een gezond voedingspatroon.”

Deze uitspraak is afkomstig van cardioloog Leonard Hofstra. Hij heeft in de praktijk gezien dat goede vetten en natuurlijke cholesterol in voeding geen problemen geven, maar wel de grote hoeveelheid suikers in de vorm van glucose-fructose stroop (afkomstig uit maïs) waarmee de voedingsindustrie zo kwistig is.

Meer bijzonderheden over Leonard Hofstra vindt u hier:
<http://www.gezondheidsnet.nl/leonard-hofstra>

Langzaam maar zeker komt er in de reguliere zorg aandacht voor voeding en gezondheid. Dat is fijn, immers de oorspronkelijke voeding is gegeven tot onderhoud van het lichaam. Gaan we deze voeding verarmen of voegen we verkeerde stoffen toe, dan kan deze verarmde of verminkte voeding ons lichaam niet meer op de juiste manier onderhouden en kunnen er klachten ontstaan.

Wetenschap, voeding en stoornissen in het autistisch spectrum

Onlangs hoorde ik van een hoogleraar van de Universiteit van Wageningen dat voeding (spijsvertering) en autisme wel degelijk met elkaar te maken hebben. Op de opleiding kregen we een dagdeel les van Prof. dr. Ir. Huub Savekoul. Aan de orde kwam o.a.

- 30% van de kinderen met autisme hebben een lekke darm (leaky gut)
- Uit studies blijkt dat kinderen met ADHD vaker last hebben van eczeem en astma.
- Ook op ‘Wageningen’ houden ze zich bezig met onderzoek naar voedselovergevoeligheden bij stoornissen in het autistisch spectrum.

Veel van wat ik daar hoorde, heb ik in mijn eigen praktijk bevestigd gezien. Het is dankbaar werk om kinderen op te zien knappen. Dan denk ik aan een jochie van een jaar of drie. Het kind zat zwaar onder het eczeem, kampte met hooikoorts en aanverwante klachten en zag er intens vermoeid uit en had een kort lontje. Vanwege zijn leeftijd was er nog geen diagnose gesteld. Gelukkig mag het nu met het kind goed gaan.

Of ik denk aan een tiener die van school verplicht medicatie moest slikken. Het middel nam zijn eetlust weg. Hij werd magerder en magerder. Het middel verbeterde zijn concentratie niet, maar



tastte wel zijn gezondheid aan. Nu is hij gestopt met medicatie en de voeding is aangepast. Het laatste bericht was dat het nu beter mag gaan.

U hebt vast wel eens gehoord van een burn-out of bijneruitputting. Personen met ADHD lopen een groot risico op deze aandoening. Dag-in-dag-uit gaan ze over hun grenzen. Na verloop van tijd zien we soms dat het ADHD-gedrag wijzigt in ADD-gedrag. Wat je feitelijk ziet is een persoon met ADHD die burn-out verschijnselen laat zien.

In nieuwsbrief nr. 31 heb ik e.e.a. uitgelegd over het urineonderzoek naar een exorfinenbelasting. Zie <http://www.vimenta.nl/nieuwsbrieven.html>

Soms krijg ik de vraag wanneer het urineonderzoek aangevraagd kan worden. U kunt overwegen om een urineonderzoek aan te vragen wanneer er sprake is van:

1. Er een etiket geplakt is van ADHD, ADD, autisme, PDD-NOS, of wanneer er symptomen zijn van deze aandoeningen.
2. Wanneer een volwassene of kind burn-out is geworden en er geen herstel is.
3. Er sprake is van bijv. concentratieproblemen, chaotische warboel in het hoofd, chaotisch gedrag, 'mist' in het hoofd, doorslaapproblemen, stinkende stoelgang.
4. Chronisch Vermoeidheids Syndroom
5. Psychoses of soortgelijke klachten.
6. Wanneer 'het' al in de familie zit en men herkent bij zichzelf bepaalde symptomen.
7. Brood en kaas erg lekker gevonden worden of er is juist een tegenzin in deze producten, met name wanneer hij/zij er buikpijn van krijgt.

Blijkt uit onderzoek dat er sprake is van een exorfinenbelasting dan gaat het herstel niet altijd van een leien dakje. Met name wanneer men scoort op Dermorphin (dermorfin) of deltorfin kan het begin van het herstel zwaar zijn. Dermorfinen en deltorfinen zijn afkomstig van micro-organismen (waarschijnlijk zijn het schimmels) die niet in de darm thuis horen. Zodra deze bestreden worden, gaan ze dood. Bij het doodgaan laten ze in één keer alle gifstoffen vrij. Kinderen en volwassenen die hiermee te maken hebben, voelen zich dan heel akelig. De eerste periode kan dus heel zwaar zijn. Ook personen die scoren op gluten en melkeiwitten kunnen het de eerste periode zwaar hebben. Hun lichaam is afhankelijk geworden van de exorfinen. Ze krijgen een soortgelijke ervaring als een alcoholist die van alcohol moet afkicken. Een alcoholist die van het ene op het andere moment geen alcohol meer krijgt, voelt zich ook heel akelig. Net zoals het voor de alcoholist beter is om te stoppen met alcohol, zo is het beter voor mensen die kampen met een exorfinenbelasting om alle voedingsmiddelen te vermijden die deze belasting veroorzaken. En weet u wat zo mooi is? Als de spijsvertering mag herstellen, we kunnen herstellen van een exorfinenbelasting! Wat is de mens toch mooi gemaakt dat dit mogelijk is!

Hebt u interesse in een urineonderzoek naar exorfinen, klik dan even op de volgende link: <http://www.vimenta.nl/begeleiding.html> of vraag de folder op via info@vimenta.nl.

Analysis results

Opioid peptides from bovine casein	Value	Reference values	
B-casomorphin 1-3		< 180	NF
B-casomorphin 1-4, amide		< 180	NF
B-casomorphin 5		< 200	NF
B-casomorphin 7	348	< 120	H
B-casomorphin 8	228	< 180	H
Opioid peptides from gluten	Value	Reference values	
Glialorphin	261	< 130	H
Gluten exorphin A5	594	< 240	H
Gluten exorphin B5		< 140	NF
Gluten exorphin C	358	< 180	H
Opioid peptides from microbial sources	Value	Reference values	
Dermorphin		< 180	NF
Opioid peptides from other sources	Value	Reference values	
Deltorfin I	185	Unknown	
Deltorfin II		Unknown	NF
Rubiaculin		Unknown	NF
Soy morphin	164	Unknown	

The number presented are arbitrary units. H: Higher than the reference value NF: Not Found

Verkooppunten

Mijn boeken en de naakthaver zijn nu ook te koop bij Vitabus op de markt te Woerden (woensdag), Leerdam (donderdag), Castricum (vrijdag) en Alphen a/d Rijn (zaterdag).

Ook zijn mijn boeken te koop in het winkeltje van het Restaurant De Zwaluw in Kesteren.

Ook zijn er therapeuten die mijn boeken aanbevelen. Zo zijn ze ook te koop in de webshop van de Thalamokliniek in Eindhoven.

Het is mooi om te horen wanneer mensen vertellen dat ze zich veel beter zijn gaan voelen nadat ze volgens mijn richtlijnen zijn gaan eten, soms in combinatie met supplementen, maar de basis is de juiste voeding! Een diabetespatiënt vertelde dat ze minder medicijnen kan gebruiken. Iemand met epilepsie vertelde dat de aanvallen minder vaak komen en de aanvallen die ze nog wel krijgt, zijn minder heftig. Mensen met de ziekte van Crohn mogen ervaren dat ze zich veel beter voelen en veel minder last van buikpijn hebben. En iemand met endometriose vertelde dat ze weer pijnvrij is! En zo zijn er nog meer voorbeelden te noemen.

Soms ben ik mijn eigen recepten vergeten. Iemand zette het volgende op facebook: *'Mmmmmm! Wat was die winterse groenteschotel lekker! Ik hou niet van spruitjes, maar op deze manier in deze combinatie was het heerlijk!'*

U begrijpt dat ik dit recept even opgezocht heb en het zelf ook weer klaargemaakt hebt. Het was inderdaad weer heerlijk. U vindt dit recept op pagina 92 van deel 3.

Workshop

Samen met Karien hebben we weer genoten van de deelnemers aan de workshop. De groep was leergierig en enthousiast. Er is nog geen datum geprikt voor een volgende workshop. Ik moet nu eerst meer tijd aan studie besteden.



Cashewnootjes

Onlangs at ik rauwe cashewnootjes. Ze zagen er mooi en fris uit. Helaas kreeg ik 's nachts heftige buikpijnen. Ik dacht: "Het lijkt wel of deze nootjes geplastificeerd zijn, zodat ze niet verteerd kunnen worden." Omdat ik cashewnoten uit de natuurwinkel wel verdraag ben ik op onderzoek uitgegaan. Op de verpakking stond dat deze nootjes onder beschermende atmosfeer waren ingepakt. Ze bedoelen daarmee dat er in de verpakking gas zit. Dit gas moet ervoor zorgen dat het product langer houdbaar blijft. Een en ander riep bij mij vragen op. Bijvoorbeeld: waarom moeten deze cashewnootjes met gas verpakt worden en waarom blijven de cashewnootjes in de natuurwinkel wel goed houdbaar zonder gas? Waarom kreeg ik zoveel buikpijn van deze



nootjes? Is er nog meer mee gebeurd dan 'vergassen'? Allemaal vragen waar ik geen

antwoorden op kan vinden. Omdat er geen antwoorden te vinden zijn, heb ik zelf 2x een test gedaan. Ik heb een paar 'vergaste' nootjes op een schoteltje gedaan en een paar nootjes die zonder gas verpakt zijn. Vervolgens heb ik er water bijgedaan en ze op een warme plaats neergezet.

Zodra we voeding die normaal goed verteerd wordt, vochtig maken en op een warme plaats zetten, dan start het bederf. De nootjes die verpakt waren onder beschermende atmosfeer, bleven mooi en vertoonden pas na tien dagen een paar schimmelsporen. De nootjes uit de natuurwinkel verkleurden bijna direct en beschimmelden eerder. Ziet u op het linker schoteltje hoe mooi de nootjes er na tien dagen eruit zien die met gas verpakt zijn geweest? Dat is toch niet normaal? Nu begrijp ik waarom mijn spijsverteringsstelsel met de vergaste nootjes zo'n groot probleem had. Als de schimmel er geen vat op kan krijgen, dan hebben de spijsverteringsenzymen er ook grote moeite mee.

Wilt u zelf voeding verpakken onder beschermende atmosfeer, dan vindt u hier de link naar de leverancier. <http://www.catalog-airliquide-benelux.com/nederland/industriële-gas/ALIGAL-Voedsel> Wilt u dan wel de juiste beschermingsmaatregelen nemen?

Daarnaast mogen bepaalde voedingsmiddelen doorstraald worden... Men zegt dat het veilig is. Maar er ontstaat wel radioactief afval. *"Bij doorstraling ontstaat radioactief afval dat pas na vele jaren geen stralingsgevaar meer oplevert."* Dit citaat is te lezen op de site van het voedingscentrum.

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/doorstralen.aspx>

Voorjaar – groentetuin

Het voorjaar is aanstaande, we kunnen ons weer voorbereiden op het werk in de groentetuin. Zelf wil ik dit jaar weer vergeten groenten proberen. Vorig jaar kocht ik zoete Kollumer erwten. Die zijn heerlijk. Toen ik ze voor het eerst proefde dacht ik: 'wat hebben we ons toch veel af laten pakken, er zijn veel meer groentesoorten dan in de supermarkt verkrijgbaar zijn'.

Ook denk ik er over om paarse aardappels te verbouwen. De paarse kleur heeft een positieve invloed op onze gezondheid. Aan de hedendaagse supermarktaardappel zit weinig smaak meer. Die is heel ver doorgekweekt op ziektebestendigheid en opbrengst.

<https://www.vreeken.nl/408811-aardappels-blaue-congo>



Willen we heerlijke groenten verbouwen dan is het van belang dat de grond rijk is aan mineralen. Is de grond rijk aan mineralen, dan kunnen de groenten deze ook opnemen. Vervolgens profiteren wij daar ook weer van. Van Tibolar kreeg ik bericht dat hij speciale mest samengesteld heeft voor de groentetuin.

<http://www.bonsaihoek.nl/Tibolar-RS-FruitVegetables-1-KG>

<http://tibolar.com/what-distinguishes-tibolar-from-other-plant-nutrients/>

Recept

Dit keer heb ik een recept voor mensen die geen nachtschadegewassen en uien verdragen. In dit recept heb ik de Kollumer zoete erwten gebruikt. Eventueel kunt u ook andere peulvruchten gebruiken. <http://www.glutenvrij-vanderlei.nl/winkel/index.php?act=viewProd&productId=296>

Onlangs werd er op facebook geklaagd dat gezonde voeding zo duur is. Gelukkig hoeft dat niet zo te zijn. Als we seizoengroenten eten, zelf de groenten snijden en minder vlees gebruiken dan hoeven de gerechten niet duur te zijn. Gaan we bakken met amandelmeel en gebruiken we vaak dadels, ja dan gaat het in de papieren lopen. Als u goed opgelet hebt, dan hebt u gezien dat ik minder vlees in mijn recepten gebruik dan gangbaar is. 75 gram vlees per persoon is ruim voldoende. Het is en blijft voor mij een uitdaging om te kiezen voor betaalbare ingrediënten.

Kippenpoulet is goedkoper dan kipfilet en het is malser. U moet dan wel bij de poelier zijn. Wat denkt u: Hoeveel kost onderstaand recept per persoon? € 3,-- of € 4,--?
De biologische Kollumer erwten kosten per persoon 0,58. De rest mag u uitrekenen.

Gemengde groente-kipschotel

Bereidingstijd 30 minuten (exclusief ontkiem- of weektijd)

Voor twee personen

150 gram Kollumer zoete erwten
bonenkruid
150 gram kippenpoulet, ook wel nasivlees of
soepvlees genoemd
300 gram wortels
300 gram sperziebonen (vers of diepvries)
150 gram oesterzwammen
3 theelepels kipkruiden (Vimenta) of pagina 61
van deel 2
olijfolie extra vierge
Keltisch zeezout



Bereidingswijze

- Laat de erwten in 2 of 3 dagen ontkiemen. Hebt u geen tijd om ze laten ontkiemen, laat ze dan altijd 24 uur weken. De voedingswaarde vermeerderd tijdens het weken en de kooktijd wordt verkort!
- Breng de Kollumer zoete erwten in een klein beetje water en bonenkruid aan de kook.
- Doe olijfolie in een andere pan en smoor het kipvlees en voeg zeezout en kipkruiden toe.
- Haal de puntjes van de sperziebonen en snijd ze 1 of 2 keer door.
- Snijd ook de wortels aan plakjes.
- Voeg sperziebonen en wortels toe aan de kip, breng het aan de kook. Voeg tegelijkertijd de Kollumer zoete erwten bij en laat het gezamenlijk 20 minuten smoren.
- Snijd de oesterzwammen in stukjes en laat deze nog 5 minuten meesmoren.

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