

Beste lezer,

Het is al weer enige tijd geleden dat we elkaar ‘spraken’ via de nieuwsbrief. In tussentijd is er veel gebeurd. En de coronacrisis is nog niet voorbij. Ik ga nu gewoon verder met waar ik was gebleven, dan gaan we zien dat er weinig nieuws onder de zon is. Geen nieuws onder de zon? Ja toch wel!



In deze nieuwsbrief komt **fase 2 van de ziektestadia** die Dr. Reckeweg ongeveer 50 jaar geleden beschreven heeft, aan de orde.

De tweede fase noemde hij de ontstekingsfase. Wanneer het lichaam het in fase één niet op kan lossen, gaat het door naar fase twee. Denk maar even terug aan een wondje. Deze gaat vaak eerst bloeden (is fase één). Tijdens het bloeden wordt de wond meteen gereinigd. Vuiligheid kan eruit bloeden. Helaas gebeurt het soms dat niet al het vuil naar buiten komt of niet naar buiten kan komen. Bijvoorbeeld wanneer we in een roestige spijker gestapt zijn en de wond gelijk dichtgeslagen is. Daarmee bedoel ik dat er nauwelijks bloed uitkomt en het vuil erin blijft zitten. Op dat moment komt het lichaam in een ontstekingsfase. Door middel van een ontsteking probeert het lichaam alsnog het vuil af te voeren. De voet wordt dik, rood en warm, er ontstaat



pus en er komt spanning op te staan. Dat kan behoorlijk veel pijn doen. Een arts kan een sneetje in de opgezwollen plek maken, zodat het pus eruit kan. Daarna kan het wondje sneller herstellen.

De tweede fase kennen we ook bij griep. Hebben we een lichte griep dan kan het zijn dat het bij wat verkoudheidsklachten blijft. Is het een behoorlijke griep dan komt er ook verhoging of koorts bij. Deze tweede fase vinden we niet leuk en we proberen het immuunsysteem te onderdrukken. We grijpen dan bijvoorbeeld naar paracetamol. De koorts zakt dan

al vrij snel, maar dan kan het helaas gebeuren dat de infectie niet helemaal opgeruimd wordt. Een infectie wat niet goed opgeruimd kan worden kan er (menselijkerwijs gesproken) voor zorgen dat iemand in fase drie komt, vervolgens in fase vier, vijf en zes. Niet altijd komt men in de laatste fase aan. Soms blijft iemand hangen in fase vier.

We zien deze fases ook bij een besmetting met het coronavirus. Als u het nieuws gevolgd heeft, dan weet u dat personen die kampen met een onderliggend lijden vaak veel ernstiger ziek worden en dat ook de overlijdenskans groter is. Personen met onderliggend lijden hebben fase twee gehad en zitten in één van de volgende fases. Hun immuunsysteem is al ontregeld. Moet het immuunsysteem dan ook het virus aanpakken dan raakt het nog verder ontregeld.

Hier hebben we meteen het antwoord waarom kinderen niet zoveel last hebben van het virus. De meeste kinderen hebben een gezond immuunsysteem. Krijgt het kind verhoging of koorts, dan wordt het virus opgeruimd. Virussen kunnen niet tegen hoge temperaturen. Is het virus opgeruimd dan ontstaat herstel.

In de eerste alinea gaf ik aan dat er niets nieuws is onder de zon. Wat infecties met virussen betreft, is dat ook het geval. Vanaf Genesis 3 heeft de mensheid te maken gehad met infecties. Ook heeft men te maken gehad met infecties waar vroeger geen kruid voor gewassen was. Dan denken we bijv. aan de Spaanse griep. Ook heeft de mensheid ermee te maken gehad dat ze niet wisten dat hygiëne belangrijk was om infecties te voorkomen.

Nieuws onder de zon

Toch is er wel nieuws onder de zon. En dat heeft te maken met de behandeling van infecties. Die heeft met name de laatste 30-40 jaar een ontwikkeling doorgemaakt.

Vraag 1: Hoe behandelden de geneesheren vroeger infecties? Ja, juist vooral met kruiden.

Vraag 2: Hoe stimuleerde de overheid in de jaren 50 van de vorige eeuw de gezondheid? Ja, juist o.a. met levertraan. Ook werd verplicht dat fabrikanten vitamine A en D aan margarine toevoegden (nu heb ik het niet over de gezondheidswaarde van margarine).

Vraag 3: Waar werden vroeger verpleeghuizen zoals sanatoria gevestigd? Ja, juist in de bossen.



De zieke mensen die meestal leden aan TBC moesten zoveel mogelijk frisse lucht krijgen. De ramen stonden continu wijd open en als het even kon lagen de mensen buiten op de bedden. Nu hebben we dit soort beelden verbannen naar het museum, klikt u [hier](#) voor meer informatie. en klik ook [hier](#).



Vraag 4: Hoe behandelden onze voorouders infecties? Ja juist met middelen die het immuunsysteem ondersteunden. Zo moesten we bij een keelontsteking een warme doek om de hals, vaak met een plakje rauw spek erin. Dan kon dat broeien. Of we kregen dampo op de borst. Iemand anders kreeg sokken gedrenkt met azijn aan de voeten. En zo waren er nog veel meer natuurlijke middelen die het immuunsysteem konden ondersteunen. Het immuunsysteem werd dus niet onderdrukt, maar de ontsteking en koorts werd begeleid met natuurlijke middelen.

Vraag 5: Wat gebruikten de mensen vroeger in tijden van ziekte en zwakte aan versterkende middelen? Als het geld ervoor was, dan gebruikten ze een geklutst ei, zelfgetrokken bouillon (een zwak mens kreeg kippenbouillon), en een kraamvrouw kreeg bijv. een biefstukje als kraamcadeau om weer aan te sterken. Men wist dat volwaardige voeding een versterkende werking heeft.

Lopen we de vragen langs, dan zien we dat de reguliere zorg weinig of niets meer moet hebben van kruiden, vitamines, frisse lucht en hulpmiddelen in de thuisfeer. De verpleeghuizen hebben nu een klimaatbeheersingssysteem en vanwege dit systeem mogen de ramen vaak niet meer open. Zou deze pandemie 50 jaar geleden uitgebroken zijn, dan hadden we waarschijnlijk het advies gekregen om vitamine D of levertraan te gebruiken en dat we veel buiten moesten komen. En nu werden kwetsbare mensen soms zelfs opgesloten op hun kamer! Langzaam sijn nu berichten naar buiten dat ventilatie wel van zeer groot belang is. Klikt u maar [hier](#).

Het valt ook op dat wat men vroeger uit ervaring wist het tegenwoordig eerst door wetenschappelijk onderzoek bewezen moet worden of dat klopt. Zolang het niet door onderzoek bewezen is, wordt een advies om vitamine D te gebruiken niet serieus genomen. Hier volgt een

link naar de volgende studie: Vitamine D-tekort blijkt sterk van invloed op kans op overlijden door het coronavirus. Voor de link klikt u [hier](#).

En weet u welke vitamine ook van groot belang is gebleken? Dat is vitamine K. Zij maken in de studie geen verschil tussen vitamine K1 en K2. Vitamine K2 vinden we van nature in groenten en vitamine K2 vinden we o.a. gefermenteerde producten maar deze wordt vooral ook in een gezonde darm aangemaakt. Maar dan moeten de goede darmbacteriën wel voldoende voeding krijgen! Voor meer informatie klikt u [hier](#).

Ook stimuleert de overheid nauwelijks om de bevolking volwaardige voeding te laten eten. Het enige wat ze noemden was: 'Zorg dat je gevarieerd eet.' Weet u wat daarmee bedoeld wordt?



Als ik 's morgens begin met brinta, tussendoor een plakje koek, 's middag brood, bij de thee een cracker, 's avonds pizza of macaroni of een ander pastagerecht gegeten heb, dan heb ik gevarieerd gegeten. Tenminste daar lijkt het op, maar kijken we goed, en we lezen de etiketten dan heb ik de hele dag vooral tarwe gegeten!

En de levertraan is naar het museum verbannen!

<https://museumdedorpsdokter.nl/levertraan/>

En laat het volgend citaat even op u inwerken: *“Tegenwoordig schenken we daar geen aandacht meer aan, want sinds de ontdekking van de antibiotica, tijdens de Tweede Wereldoorlog, hebben veel infectieziekten, die vroeger door middel van een goed werkend weerstandsvermogen overwonnen moesten worden, hun bedreiging verloren.”*

Vervolg fases van dr. Reckeweg.

De volgende fases komen D.V. in de volgende nieuwsbrieven aan de orde.

Recept

In deze tijd mogen verjaardagen gevierd worden met een beperkt aantal bezoekers. Een grote taart bakken is dan niet zo handig. Daarom krijgt u dit keer een recept voor taart in schaalpjes. De hoeveelheid is flexibel aan te passen. Het is een eenvoudig recept. Het wordt 'gebakken' zonder oven. Het is heerlijk!

Schaaltjestaart met kruimeldeeg

Bereidingstijd ongeveer 20 minuten (zonder wachttijd te rekenen)

Voor 4 stuks

- 4 schaalpjes
- 1 appel
- 15 gram rozijnen
- 25 gram blauwe bessen (vers of uit de diepvries)
- 1 klein theelepeltje ceylon kaneel
- ½ eetlepel gelatinepoeder (great lakes) of 1½ theelepeltje Johannesbroodpitmeel
- 2 x 1 dl water
- 1 klein theelepeltje pure vanillepoeder
- 20 gram roomboter of ghee
- 60-65 gram chufameel extra fijn (ook wel tijgernotenmeel genoemd).



Bereidingswijze

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijdt deze in kleine stukjes.

- Doe 1 dl water en rozijnen in de pan, breng aan de kook en voeg de appelstukjes en kaneel toe.
- Zet het vuur laag en laat de appelstukje trekken totdat ze zacht zijn.
- Voeg gelatinepoeder of Johannesbroodpitmeel toe aan de overgebleven 1 dl water en klop totdat het poeder opgelost is. Voeg dit toe aan het appelmengsel en laat het binden.
- Zet het vuur uit en laat het iets afkoelen.
- Voeg de blauwe bessen bij dit mengsel en verdeel het over vier schaalpjes.
- Laat het afkoelen en plaats de schaalpjes enkele uren in de koelkast.

- Smelt boter of ghee in een pannetje op een laag vuur.
- Voeg vanillepoeder toe.
- Voeg ook het chufameel toe en roer net zo lang totdat er kruimels zijn ontstaan. Zijn de kruimels te groot, voeg dan nog wat chufameel toe.
- Verdeel dit kruimelmengsel over de schaalpjes.

Tip 1 Het eerste deel kunt u het beste de avond ervoor al doen. In tussentijd kan het afkoelen en opstijven. De volgende dag hoeft u alleen het kruimeldeeg nog te maken.

Tip 2 Wilt u grotere taartjes, dan verdeelt u het mengsel over 3 schaalpjes. Of wilt u juist wat kleinere taartjes, bijv. voor kinderen, dan verdeelt u het over 5 schaalpjes.



Tip 3 Wilt u voor 6 personen de taartjes maken, dan vermenigvuldigt u de hoeveelheden met 1½.

Opmerking 1 Chufameel wordt ook wel tijgernotenmeel genoemd. Chufa's groeien als kleine knolletjes onder de grond. Ze zijn zoet van smaak. Het is een heerlijk meel, wat ook gegeten kan worden wanneer men allergisch is voor noten. Dit zijn nl geen noten maar knolletjes. Het meel hoeft niet gebakken te worden, vandaar dat het niet in de oven hoeft. Bent u snel opgeblazen na het eten, eet dan niet teveel van dit meel. De vezels van dit meel wordt door goede bacteriën gefermenteerd. Bij een gezonde darmfunctie zullen we daar weinig van merken, maar zijn er problemen met de spijsvertering dan kan er winderigheid ontstaan. Voor meer info over de voedingswaarde klikt u [hier](#). Met een vertaalprogramma kan de inhoud vertaald worden. Chufameel wordt in Nederland geïmporteerd door: <https://www.chufanederland.nl/>

Opmerking 2 Kampt u met een histamine-intolerantie, vervang dan de gelatinepoeder door Johannesbroodpitmeel en laat kaneel en vanillepoeder weg. Hebt u te maken met een infectie in de darm of in het mondgebied, vervang dan de rozijnen door extra blauwe bessen. Eet bij een infectie dit taartje niet te vaak omdat de appel zoet is en slechte bacteriën groeien van suikers.

Opmerking 3 Wilt u meer voedingswaarde toevoegen dan kunt u in plaats van vanillepoeder ook een theelepel visolie van AOV(702) toevoegen. U neemt dan wat minder roomboter en voegt de visolie toe wanneer het kruimelmengsel al wat afgekoeld is. Deze visolie smaakt, omdat het gezuiverd is, niet naar vis en er is etherische sinaasappelolie aan toegevoegd. Wat een mooie smaakcombinatie geeft met het kruimelmengsel.

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
Voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut