

Beste lezer,

We zitten met elkaar in een lastige tijd. Hopelijk mag het met u goed gaan en mogen we snel weer lichtpuntjes zien. Het grote Lichtpunt staat met Kerst weer in het middelpunt. Alvast gezegende feestdagen toegewenst!

In deze nieuwsbrief zou ik het gaan hebben over fase 3 van de ziektestadia die Dr. Reckeweg ongeveer 50 jaar geleden beschreven heeft, maar omdat er zoveel te doen is over Covid-19, met alle vragen erom heen heb ik er voor gekozen om hier iets over te zeggen en dan vooral datgene wat ze in de media niet of nauwelijks benoemen. Fase 3 van de ziektestadia hoop ik in een volgende nieuwsbrief uit te leggen.

Even vooraf een verhaaltje

Boer Piet heeft twee pony's. Hij is er blij mee en wil ze graag verwennen. Hij heeft ontdekt dat wanneer hij henneptouw klein snijdt en de stukjes drenkt in melasse (zoetstof uit suikerbieten), dat de pony's dat heerlijk vinden. Ze eten dit liever dan gras. Willy en Anne, twee buurkinderen zien ook dat de pony's genieten van deze lekkernij. Na enkele weken krijgen de pony's gezondheidsklachten. Een dierenarts wordt erbij geroepen. Hij vraagt naar het eetpatroon van de dieren. Hij schrikt als hij hoort wat ze te eten krijgen. Hij legt uit dat pony's echt voedsel nodig hebben en geen nepvoeding. Ook al is henneptouw gemaakt van hennep, een natuurproduct, de voedingsstoffen zijn eruit. Beide meisjes zijn erbij en zeggen tegen elkaar: "Dit vind ik zielig, nu moeten die pony's echte voeding eten. Wij eten toch ook vaak nepvoeding? Vanmorgen at ik een boterham met vruchtenhagel. Dat is gewoon suiker met kleurstoffen. Vanmiddag kreeg ik drinkyoghurt met vooral nep-aardbeien erin. Volgens mijn vader zit er ongeveer één aardbei in een liter drinkyoghurt. Vanavond eten we macaroni uit pakjes en zakjes. Mijn vader moppert wel eens op dat spul, met poeder wat naar tomaten moet smaken. Ik vind het prima dat we zo eten en drinken. Ik moest er toch niet aan denken om echte tomaten te moeten eten en de echte aardbeien mogen ze ook wel houden. Geef mij maar pizza, patat, macaroni uit pakjes en zakjes, limonade, snoep en koek...

U begrijpt dat dit een onzinverhaaltje is, maar helaas is het wel de waarheid dat veel kinderen een soortgelijk voedingspatroon voorgeschoteld krijgen.

We zijn zoveel kwijt geraakt. Weet u hoe ze vroeger een feestje vierden? Dan werd er een maaltijd aangericht. U kent vast wel het verhaal van de verloren zoon. Wat deed zijn vader toen hij thuishkwam? Die richtte een maaltijd aan. Het gemeste kalf werd geslacht. Was er een bruiloft, dan werden de gasten aan de maaltijd genodigd.



In het heden hebben we ook onze feestjes. Maar het is schrikken wat met name kinderen voorgeschoteld krijgen. Natuurlijk bedoelen oma, opa, leerkrachten, moeders van vriendjes en vriendinnetjes allemaal het beste. Zij willen het kind blij maken of in een enkel geval het kind zoethouden. Helaas beschadigt zoveel zoetigheid de gezondheid van het kind. Er zijn steeds meer kinderen die na het eten van zoetigheid zich onwel voelen. Ze kunnen het niet altijd verwoorden, maar ze laten het dan zien in het gedrag. Dat kan zowel hyperactief zijn als te sloom gedrag. Dat kan vermoeidheid zijn, bleek zien, hoofdpijn of andere lichamelijke klachten. Is het u ook niet opgevallen dat we tegenwoordig zoveel bleekneusjes zien? Waar zijn de kinderen met blozende wangen gebleven?



Wist u dat juist kinderen die goed opgevoed zijn en een gemiddeld of hoger IQ hebben, vooral thuis laten zien hoe ze zich voelen? Zolang ze bij anderen zijn zetten ze alles op alles om normaal gedrag te laten zien.

Vandaar ook dat de meeste opa's, oma's leerkrachten en anderen niet begrijpen waar een ouder het over heeft wanneer deze zijn/haar zorgen deelt over het gedrag van hun kind.

Inmiddels vraagt u zich af wat dit met het coronavirus te maken heeft. Eten we veel nepvoedingsstoffen of veel te veel suiker en kleurstoffen, dan leggen we een bom onder onze gezondheid. En zijn we menselijkerwijs gesproken veel vatbaarder voor infecties.



Zorg goed voor jezelf

Gezond leven houdt je weerstand op peil. Je wordt minder snel ziek en bent beter beschermd tegen ziekmakende bacteriën en virussen, zoals het coronavirus. En als je toch ziek wordt, herstel je meestal sneller. Gezond leven hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met kleine stappen maak je al een verschil.

Wat kan je doen?



Probeer vaker te bewegen.

Doe minstens 2,5 uur per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Regelmatig een stukje wandelen of fietsen is al een goed begin. Als je voldoende beweegt, voel je je fitter, slaap je beter en blijf je langer gezond.



Eet gezond.

Kies voor verschillende soorten groente, fruit en volkoren graanproducten. Drink kraanwater, thee en koffie zonder suiker. Door gevarieerd en gezond te eten krijg je alle belangrijke voedingsstoffen binnen. Zo zorg je goed voor jezelf.



Drink maximaal één glas per dag.

Alcohol is slecht voor de weerstand. Je kunt dus sneller ziek worden als je alcohol drinkt. Het laten staan van alcohol maakt je minder vatbaar voor ziekte. Je voelt je energiever en versterkt je gezondheid.



Zet nu de stap en stop met roken.

Denk je eraan om te stoppen met roken? Zet nu de eerste stap en plan je stopmoment. Ga voor tips of hulp naar ikstopnu.nl of zoek contact met een coach of je huisarts. Je lichaam herstelt zich en wordt gezonder.

Inmiddels heeft ook de overheid een poster gemaakt dat het toch wel belangrijk is om gezond te eten en te drinken.

Weet u wat het vreemde is aan deze poster? De overheid heeft deze poster al maanden geleden laten maken. Ze hebben veel tijd gehad om dit onder de aandacht van de mensen te brengen, echter dit gebeurt niet of nauwelijks. In de vorige nieuwsbrief liet ik zien dat de gezondheidszorg de levertraan naar het museum heeft verbannen. Je zou verwachten dat de overheid nu de levertraan (of vitamine D) weer zou aanbevelen. Ze zouden daar een campagne voor moeten gaan voeren.

De basis voor meer weerstand is volwaardige voeding, stop met roken, alcohol zo goed als

vermijden, voldoende rust nemen, voldoende bewegen. **Daarna** komt suppletie: in de winter vitamine D of levertraan. Zodra u een verkoudheid voelt opkomen kunt u denken aan vitamine C, visolie met hoge EPA en DHA, quercetin/bromelaïn, zink, selenium, NAC, Epicor.

De situatie is verontrustend. Het aantal mensen met chronische aandoeningen neemt toe. Daardoor neemt ook de weerstand tegen het Covid-19 virus af. Let wel het is niet alleen voeding wat een oorzaak kan zijn, maar ook stress, milieuvervuiling, pesticiden, vervuiling van het drinkwater met medicijnresten verzwakken onze gezondheid. Dit alles bij elkaar zorgt er voor dat het in onze darm en in ons lichaam niet goed gaat.

In een eerdere nieuwsbrief heb ik uitgelegd dat we verschillende soorten bacteriën in de darm hebben. Juist de slechte bacteriën groeien op suikers, de goede bacteriën floreren op oplosbare vezels.

Wetenschappers ontdekken mooie dingen. Ze zien bij natuervolkeren, daarmee bedoel ik volkeren die dicht bij de natuur leven, die zelf hun wortels e.d. oogsten en bereiden, een veel betere darmflora dan wij hebben. Wortels die in een gezonde grond groeien zijn omgeven met bacteriën, die blijven er ook aanhangen na het schoonmaken. Die bacteriën doen veel goeds. Dat grondbacteriën goed zijn, wisten we al uit eerdere onderzoeken. Zo is bekend dat kinderen die op een boerderij opgroeien veel minder vaak astma krijgen dan kinderen die in de stad of nieuwbouwwijk opgroeien.

Tegelijkertijd worden we bang gemaakt voor bacteriën en worden de groenten voordat ze in de winkel liggen extra goed schoongemaakt. Waar is de tijd gebleven dat de wortels met klei eraan in de winkels lagen? Nu zijn ze aan het doorschieten en liggen er zelfs groenten in de winkel die met chloor schoongemaakt zijn. In Nederland mogen ze nog geen chloor gebruiken, maar dit kan zo maar veranderen.



In veel landen is het wassen van groenten met CHLOOR toegestaan. Vooral voorverpakte- en diepvriesgroenten worden sterk behandeld. Deze 'behandeling' laat altijd agressieve chlooramines achter, die uiterst moeilijk te verwijderen zijn.*

Biologische groenten mogen niet met Chloor behandeld zijn.

** In Nederland, Frankrijk, Duitsland en Denemarken is het wassen met chloor (nog) verboden.*

Desondanks kunnen er producten geïmporteerd worden, die wel zo behandeld zijn - zoals onlangs bleek uit een documentaire over asperges uit Zuid-Amerika.

meer info vindt u [hier](#).

Nu hebben ze gezien bij de natuervolkeren dat wanneer er nieuwe bacteriën in de darm aankomen en het zijn goede bacteriën dat dan de weerstand toeneemt. Zit er aan wortels ook slechte bacteriën dan gaan die tijdens het koken kapot, maar er komen dan nog wel dode bacteriën binnen. Het immuunsysteem reageert dan op die dode bacteriën met antistoffen te maken. Ook dan ontstaat er een grotere weerstand tegen ziekten.

Mocht u een groentetuin hebben, dan hebt u goud in handen. Hebt u er geen, dan kunt u om u heen kijken of u een volkstuintje kunt huren. Wat is er nu lekkerder dan een vers kropje sla van eigen grond. Of een maaltje sperziebonen. Of hebt u liever sperziebonen uit het buitenland die gewassen zijn met chloor?

Juist te schone groenten kunnen besmet worden met slechte bacteriën. Immers de goede bacteriën zijn vernietigd. Kijken we naar onze handen, die zitten bomvol goede bacteriën. Ze zijn niet zichtbaar maar ze zitten er wel. Deze goede bacteriën hebben een taak. Krijgen we een wondje, dan hoeven we niet gelijk een infectie te krijgen. Daar zorgen die goede bacteriën voor.

Wanneer we nu onze handen keer op keer desinfecteren, dan verdwijnen de goede bacteriën. Krijgen we dan een wondje, dan is de kans op een infectie met slechte bacteriën veel groter.

Om uw weerstand goed te ondersteunen, werk dan regelmatig in de grond, trek met blote handen het onkruid uit de grond. Laat ook de kinderen helpen. Laat ze ook heerlijk in bos en duin ravotten. Goede bacteriën uit een gezonde grond hebben we nodig!

Nu u weet dat niet-biologische groenten uit het buitenland met chloor gereinigd kan zijn, wilt u graag biologische groenten eten. Helaas zijn die wel duurder dan niet-biologische. Voor veel mensen kan dat een financiële aderlating zijn. Om de beste groenten, die ook betaalbaar zijn, te kunnen eten geef ik de volgende adviezen:

1. Eet groenten van het seizoen.
2. Eet groenten uit de eigen buurt, dus geen groenten uit het verre buitenland.
3. Kijk eens of er een tuinder in de buurt is die de biologische groenten verkoopt in een winkel aan huis.
4. Regel een eigen groentetuin, is daar niet aan te komen dan is er misschien wel iemand op leeftijd die een groentetuin heeft, maar de kracht niet meer heeft om deze nog goed te onderhouden. Biedt uw hulp aan en verdeel de oogst.
5. Snijd zelf groenten klein. Voorgesneden groenten zijn duur. Leg maar eens een hele kool op een weegschaal en vervolgens een zakje voorgesneden groenten en vergelijk daarna de prijzen.

We zijn veel kennis kwijt geraakt. Zo hebben we tussen de oren gekregen dat het koken van peulvruchten te bewerkelijk is. Echter, worden linzen vooraf een nacht geweekt in water, dan hoeven ze alleen nog aan de kook gebracht worden en ze zijn direct gaar. Als u die ervaring opgedaan hebt, dan weet u dat het koken van een potje linzen om tijd te besparen, geen tijdsbesparing is.

500 gram biologische gedroogde linzen van AH kost € 1,99. Zie [hier](#).

Als we deze linzen laten weken, dan nemen ze in gewicht toe met ongeveer 100%. Tijdens het koken nemen ze nog met 20% toe. Dus 500 gram linzen wordt ongeveer 1.200 gram.



Hiermee kan ik meer dan 5 potjes vullen van 360 gram met uitlekgewicht van 210 gram. Het potje van AH met biolinzen kost € 1,25 $5 \times 1,25 = € 6,25$.

Heb ik in plaats van 5 potjes de gedroogde versie gekocht, dat bespaart me niet alleen in de portemonnee, maar ik hoef ook niet naar de glasbak te gaan om die potjes weg te brengen. Het milieu wordt minder schade aangebracht, immers die potjes en deksels hoeven niet meer gemaakt en vervolgens gerecycled te worden.

Nu is dit nog niet het enige verschil. Het grootste verschil is wel het verschil tussen leven en dood. De gedroogde linzen hebben nog kiemkracht. Dat betekent dat we ze kunnen laten ontkiemen. Alles wat kiemkracht heeft, heeft leven in zich. De gekookte linzen in de potjes, zijn lang geleden al doodgegaan. Dat betekent dat de histamine in dit product kan toenemen, wat vervolgens gezondheidsklachten kan geven bij mensen die van zichzelf al hoog in de histamine zitten.

Dan ziet u in de schappen van de supermarkt dat er ook pasta gemaakt van linzen te koop is. Een voorbeeld vindt u [hier](#). Wat denkt u is dat een aanwinst voor onze gezondheid? Het kan gemaakt zijn van 100% bloem van linzen, maar dan mist u wel de kiem en de vezels van linzen. Kortom het beste is er uit en het is dood. Er gaat niets boven zaden, granen en peulvruchten die nog kiemkracht, dus nog leven in zich hebben.

Dit keer krijgt u van mij een vliegensvlug-klaar-recept voor de lunch.

Linzengerecht

Bereidingstijd: 5 minuten (exclusief weektijd)

Voor 1 persoon

80-100 gram groene linzen
1 flinke ui
olijfolie extra vierge
1 eetlepel gedroogde basilicum
Keltisch zeezout



Bereidingswijze

- Zet de linzen onder water (ongeveer 2 dl water) en laat ze een nacht weken en giet ze af.
- Breng de linzen met vers water, met een deksel op de pan, aan de kook en zet het vuur uit.
- Snijd de ui in stukjes en smoor deze in de olijfolie in de lichtgeel (dus niet bruin)
- Voeg de uien toe aan de linzen.
- Voeg basilicum toe en breng op smaak met Keltisch zeezout.

Tip 1 Zet de linzen in de week op het moment dat u bezig bent met het afruimen van de avondmaaltijd.

Tip 2 Wilt u minder koolhydraten eten, laat de linzen dan eerst ontkiemen. De werkwijze staat beschreven in de serie ‘Kracht van oorspronkelijke voeding’.

Tip 3 Wilt u dat de linzen nog meer voedingswaarde zoals extra vitamines gaan bevatten? Laat ze dan ook ontkiemen.

Opmerking Hebt u te maken met een darmziekte, laat de linzen dan ontkiemen! En eet ze niet dagelijks.



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