

Beste lezer,

Deze keer ga ik beginnen met een vraag van een lezer. Hij vroeg me hoe mijn consulten eruit zien. Het antwoord is: Als iemand een consult aanvraagt, dan mag deze persoon eerst een uitgebreide vragenlijst invullen. Ook vraag ik van deze persoon medische gegevens, voor zover deze aanwezig zijn. Mijn uitgangspunt is dat een aandoening vaak gepaard gaat met meerdere afwijkingen. Ons lichaam is één geheel. Gebeurt er ergens iets in ons lichaam dan heeft dat meestal een uitwerking elders in het lichaam.

Om een voorbeeld te noemen. Heeft iemand gewrichtsklachten en hij vertelt dat hij maagzuurremmers slikt, dan weet je dat dit met elkaar te maken heeft. Of een ander voorbeeld: iemand heeft last van eczeem en schimmels, dan is er een relatie met een slechte spijsvertering. Er heeft een soort domino-effect plaats. Valt één steen om dan gaan er meer stenen omvallen. Door de antwoorden van de vragenlijst, de medische gegevens en de mondelinge aanvulling van de cliënt weet ik al heel veel. Weet ik



nog niet genoeg of zijn er twijfels, dan kan ik vragen naar de huisarts te gaan voor nader onderzoek. Daarnaast kan het zijn dat ik aanraad om een urineonderzoek aan te vragen. Dit advies komt wanneer er sprake is van een 'mistig, watterig, chaotisch' hoofd, zoals we aantreffen bij mensen met een chronische burn-out, autisme en ADD/ADHD. Deze mensen hebben vaak, zonder dat ze het weten, moeite met de vertering van melkeiwitten en gluten. Worden deze niet goed verteerd dan komen de afbraakstoffen van deze producten in het bloed. Deze afbraakstoffen, exorfinen genoemd, hebben een morfineachtige

werking. In eerste instantie voelen we ons er goed bij maar naderhand komt er een soort kater. Dit urineonderzoek kan ik voor u aanvragen. Het onderzoek wordt verricht in een laboratorium in Noorwegen.

Vervolgens geef ik het advies welke voedingsmiddelen de klachten kunnen verlichten en hopelijk herstel kunnen geven en welke men vooral moet laten staan. Eventueel kunnen ondersteunende middelen geadviseerd worden, maar eerst moet de voeding in orde zijn!

Candida

Nog even een aanvulling op de vorige nieuwsbrief. Personen die de darmschimmel candida bij zich hebben, hebben de neiging om vocht rond de buik vast te houden. In ernstige situaties breidt het vocht zich uit naar de benen. Als u alleen vocht vasthoudt rond de buik dan valt dat niet altijd op. Het wordt zichtbaar als u 's morgens in de spiegel kijkt. Is uw gezicht 's morgens voller, met name zichtbaar aan de oogleden, dan 's avonds dan duidt dat op teveel vocht. Omdat u 's nachts ligt, wordt het vocht 's nachts anders verdeeld. In de loop van de dag trekt het vocht weer naar de buik.

Is dat bij u het geval en uw stoelgang is niet optimaal, gebruik dan geen supplement met psyllium! Psyllium houdt ook vocht vast. Dat betekent dat er veel te veel vocht in uw darmen aanwezig blijft, met het gevolg dat u het gevoel kunt krijgen dat uw darmen op knappen staan!



Facebook

Op mijn facebookpagina www.facebook.com/vimenta heb ik een vraag over keukenmachines gesteld. Als u ervaring hebt met keukenmachines dan kunt u deze vraag vast wel beantwoorden. Wilt u dat doen? Alvast bedankt!

Beurzen en markten

Het was leuk om verschillende lezers te ontmoeten op de Nationale Gezondheidsbeurs in Utrecht!

De volgende beurs waar we elkaar kunnen ontmoeten is de familiebeurs in Hardenberg. Deze vindt plaats op D.V. 26, 27 en 28 februari! De bijzonderheden van deze beurs vindt u onder de volgende link: <http://www.evenementenhal.nl/hardenberg/beurzen/view/199/familiedagen> Voor deze beurs heb ik vrijwilligers nodig die me willen assisteren. Voor meer informatie verwijs ik u naar de bijlage.

Op D.V. 15 maart ben ik aanwezig op een goede doelenmarkt in Lopik. Nadere bijzonderheden volgen!

Afhaalmoment

Op zaterdag 15 februari is er van 10.00 – 12.00 uur weer een afhaalmoment voor haver en Keltisch zeezout aan de Moddergatsweg 2, Staphorst. Routebeschrijving vanaf de A28. Volg de Gemeenteweg richting IJhorst. Rij door totdat de klinkerweg overgaat in asfalt. Sla op dat punt rechtsaf (=Berkenstouwe), daarna eerste weg rechts. Vertrouw niet op de TomTom.

Het thema is deze keer de **groentetuin en gezondheid**

Wat kan een groentetuin aan uw gezondheid toevoegen?

1. Lichamelijke inspanning, zonder stress, is ontspanning en is herstellend voor ons lichaam en u doet extra zuurstof en vitamine D op.
2. Als u kinderen hebt, neem deze ook mee naar de tuin en laat ze meehelpen. Doen ze ook even extra zuurstof en vitamine D op. Samenwerken geeft veel gezelligheid en sociaal contact.
3. Als we aan een eigen groentetuin denken, dan denken we aan onbespoten groenten die mochten groeien zonder kunstmest. Echter er is meer! Hier kom ik op terug.



Voordat ik verder ga, geef ik eerst een tip die ik zelf hoorde van een Amsterdammer. In Amsterdam kunnen ze een tuin adopteren. Iemand die de tuin door leeftijd of door een beperking niet meer zelf kan onderhouden, kan deze aanbieden aan iemand zonder tuin. Deze persoon houdt de tuin bij en in ruil daarvoor kan hij delen in de oogst. Dit is een prachtig concept. Degene die de tuin niet meer kan onderhouden, heeft vaak wel veel kennis waar de ander van kan profiteren. De eerste heeft een gratis tuinman, de tweede gratis biologische groenten, advies en gezelligheid! Dit is een prachtig participatievoorbeeld. Help elkaar! Niemand hoeft zich op te offeren voor een ander, nee, beide partijen zijn hier mee geholpen.



Nu terug naar punt 3. Er is meer! Wat is er dan nog meer? In een eigen biologische tuin bespuiten we de groenten niet met gif en we gebruiken natuurlijke mest. Het verschil met eigen verbouw en gekochte groenten is dat u uw groenten schoonmaakt met water. De groenten die in de supermarkten liggen mogen schoongemaakt worden met water en een ontsmettingsmiddel. Onze gekochte groenten en fruit zijn te steriel geworden. Ziet u nog wel eens winterwortels met de klei er nog aan? Hoe lang is het geleden dat er wel wortels met klei in de winkels lagen?

Wist u dat er in Afrika een apensoort leeft van groenten en fruit? In het wild blijven deze dieren gezond. In onze dierentuinen worden deze dieren ziek als ze alleen groenten en fruit nuttigen. Hebt u enig idee waarom de apen in het wild gezond blijven en in onze dierentuinen niet terwijl ze hetzelfde voedsel eten?

Dan nog een vraag om over na te denken. We zijn er met zijn allen stellig van overtuigd dat koeien vegetarisch eten. Maar klopt dat? Denk er vast over na met familie, vrienden en kennissen. In een volgende nieuwsbrief hoop ik er op terug te komen.

Tip

Blader alvast wat tuingidsen door. Het is leuk om groenten te verbouwen die niet in de winkels te koop zijn! Wordt vervolgd.

Dit keer heb ik een recept voor anti-candidakoekjes. Ondanks dat er geen suiker of andere zoetstof in zit, smaken ze toch redelijk zoet.

Anti-candidakoekjes

Bereidingstijd 45 minuten

Voor ongeveer 25 stuks



Abonnees van de nieuwsbrief ontvangen dit recept er gratis bij. Een abonnement is gratis en vrijblijvend!

Variatietip Is de candida onder controle dan kan in plaats van de gemalen komijn een banaan toegevoegd worden. Voeg de banaan in stukjes voor de gemalen kokos toe en prak ze fijn.

Ei-intolerantie Bij de variatietip kunnen de eieren in het recept weggelaten worden.

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