

Beste lezer,

In de laatste nieuwsbrief stelde ik u twee vragen. Voordat ik de antwoorden geef, stel ik u nog een vraag: “Als u mee had mogen denken in het ontwerp van mens en dier, had u dan ook bedacht om het geboortekanaal bij de vrouw en bij de vrouwelijke dieren zo dicht langs de anus te laten lopen?” Meermalen heb ik bij koeien gezien dat tijdens het afkalven poep uit de anus geperst werd en het kalf bevulde. Dat is toch vragen om problemen of niet?

Het thema van deze nieuwsbrief is **vitamine B12**.

Vitamine B12 wordt aangemaakt door bacteriën in alle levende wezens. Vitamine B12 is van levensbelang. Bepaalde bacteriën in de dikke darm maken vitamine B12 aan. Vandaar dat het noodzakelijk is dat een pasgeborene direct met bacteriën in aanraking komt, zodat het kind zo snel mogelijk vitamine B12 producerende bacteriën in de dikke darm krijgt. Het is heel



bijzonder dat het geboortekanaal op die plaats zit, waar het kind zo snel mogelijk met bacteriën in aanraking komt. Hoe beter de darmflora is, hoe beter de weerstand is. Een kind dat op normale manier ter wereld komt heeft een andere samenstelling van de darmflora dan een kind dat via de keizersnede wordt geboren. Laatstgenoemde heeft daardoor meer kans op bijvoorbeeld astma dan een kind dat op natuurlijke wijze geboren is. Verschillende onderzoeken

bevestigen dit. Klik op onderstaande links voor meer informatie.

<http://www.trouw.nl/tr/nl/4324/Nieuws/article/detail/1203039/2008/05/23/Kind-krijgt-vaker-astma-na-geboorte-via-keizersnede.dhtml>

<http://www.rtlnieuws.nl/nieuws/kans-op-ziektes-bij-babys-groter-na-keizersnede>

<http://www.healthyives.nl/nieuws/keizersnede-verhoogt-risico-op-astma-en-diabetes>

Vitamine B12 is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen, voor een goede werking van het zenuwstelsel, het immuunsysteem en de vorming van DNA. Meer informatie vindt u onder de volgende link. <http://stichtingb12tekort.nl/vitamine-b12/zou-ik-een-b12-tekort-kunnen-hebben/>

In de mens maken bacteriën vitamine B12 aan in de dikke darm. Op deze plaats wordt deze vitamine niet in het lichaam opgenomen en gaat voor een groot deel door naar het toilet. Het lijkt bijna zinloos dat vitamine B12 aangemaakt wordt op een plaats waar we er zelf niet van profiteren. Echter zinloos is het absoluut niet. Er zijn ook darmbacteriën die zelf geen vitamine B12 aanmaken, maar wel vitamine B12 nodig hebben. Deze bacteriën worden nu goed voorzien van vitamine B12. Heden ten dage moeten wij vitamine B12 binnenkrijgen via dierlijke producten. Vooral lever is rijk aan vitamine B12. Veganisten zijn mensen die geen enkel dierlijk product willen eten, ook geen zuivel en eieren. Zij zijn genooddaakt vitamine



B12-pillen te slikken, omdat ze anders te kampen krijgen met een ernstig tekort aan vitamine B12. Ook vegetariërs moeten erop letten of zij wel voldoende vitamine B12 binnenkrijgen.

Bij onze geboorte krijgen we in onze lever een voorraad vitamine B12 mee. Daarna moeten we vitamine B12 met behulp van voedsel op peil houden.

Vroeger kregen de mensen ook vitamine B12 binnen via groenten. Niet dat de groenten zelf vitamine B12 bevatten, maar via aanklevende vitamine B12. Zoals we weten wordt vitamine B12 aangemaakt door micro-organismen in levende wezens. Alle uitwerpselen bevatten vitamine B12. Ook de uitwerpselen van wormen zijn rijk aan vitamine B12. In Iran is een bevolkingsgroep aangetroffen die geen enkel dierlijk product aten. Tot verbazing van onderzoekers troffen ze onder deze mensen geen vitamine B12-tekort aan. Bij nader onderzoek bleek dat deze mensen hun groentetuin bemestten met menselijke (vitamine B12-rijke) mest. De groenten werden voor gebruik afgespoeld en daarna gegeten. De enige verklaring was dat er aan deze groenten voldoende vitamine B12 kleefden om in de behoefte te voorzien.



Dan kom ik nu terug op de fruit-etende apen in de Nederlandse dierentuinen. In het wild eten ze waarschijnlijk fruit met minuscule kleine poepjes van larven e.d. Let wel dat kunnen poepjes zijn die voor het oog niet zichtbaar zijn. De micro-organismen die B12 aanmaken zijn zo klein dat ze alleen onder een microscoop zichtbaar zijn. Ook mogen we ervan uitgaan dat het fruit in het oerwoud regelmatig rupsjes bevat. Een rupsje is rijk aan vitamine B12. In onze dierentuinen slikken deze apen vitamine B12, omdat ze anders ernstige

gezondheidsproblemen krijgen omdat aan het hedendaagse fruit geen vitamine B12 kleeft en ook geen rupsjes bevat. Groenten en fruit komen gewassen in de winkel. De FDA (Amerikaanse Food and drugs administration) staat toe dat groente en fruit ontsmet mogen worden met **chloordioxide!** Zie de link.

<http://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcr/CFRSearch.cfm?fr=173.300>

Mijn vraag is: Is het nodig dat groenten en fruit steriel gemaakt worden met chemische middelen? En wat wordt er dan (nog meer) vernietigd? U kunt begrijpen dat ik nog gelukkiger met mijn groentetuin ben, nu ik dit weet.

De tweede vraag was of koeien vegetarisch eten. Het antwoord is Nee!



Een grazende koe maakt per dag meer levens dood dan een leeuw of tijger. In het gras krioelt het van de kleine beestjes: miertjes, torretjes, larfjes, rupsjes, enz. Deze diertjes kunnen niet allemaal wegvlugten voor een grazende bek. Er verdwijnen dan ook veel beestjes in een koeienmaag.



Een koe heeft in de eerste maag vitamine B12-producerende bacteriën. Omdat de aanmaak op deze plaats wordt aangemaakt kan de koe wel deze B12 opnemen.

Wist u dat opgehokte varkens en kippen ook vitamine B12 slikken via het voer? Eten we vlees van deze dieren dan slikken wij indirect ook deze vitamine B12.

Wist u dat konijnen en chimpasees hun eigen uitwerpselen opeten en daardoor rijkelijk voorzien worden van vitamine B12?

Andere voordelen van gezonde poep

Wetenschappers zijn erachter gekomen dat gezonde poep van wezenlijk belang is! Zo zijn er poeptransplantaties uitgevoerd. Een ziek persoon kreeg poep toegediend van een gezonde persoon. De uitkomsten waren verrassend! Poeptransplantaties waren vooral succesvol bij darminfecties en chronische darmontstekingen zoals de ziekte van Crohn en colitis. Klik de volgende link aan voor meer informatie.

<http://www.volkskrant.nl/vk/nl/6185/SciencePalooza/article/detail/3466949/2013/06/28/Poep-is-het-meest-veelzijdige-medicijn.dhtml>

Mooi hè, hoe mooi de Schepper het allemaal gemaakt heeft. Ook akelig om te zien hoe veel de mens in disbalans gebracht heeft. Weliswaar heel vaak omdat ze niet beter wisten of niet beter weten.

Vitamine B12-tekort

Bent u vegetariër of veganist? Slik op tijd vitamine B12. Wacht niet tot u klachten krijgt! Bent u geen vegetariër of veganist en u hebt een vitamine B12-tekort of u vermoedt dat u een vitamine B12-tekort hebt. Kijk dan altijd naar het totaalplaatje.

Als we dierlijke producten eten dan kunnen tekorten van vitamine B12 optreden bij

1. slechte spijsvertering
2. lever-, nier of alvleesklieraandoening
3. maagverkleining
4. maagzuurremmers

We verbruiken extra vitamine B12 als we roken of de pil gebruiken.

Is er een tekort slik dan niet domweg vitamine B12. Als de oorzaak een lichamelijk probleem is, die te behandelen is, zoals een slechte spijsvertering en het gebruik van maagzuurremmers, dan moet bij de oorzaak begonnen worden. Komt u bij mij op consult dan kijk ik altijd naar het totaalplaatje!



Vragen

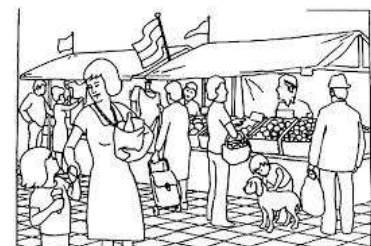
Dan heb ik aan u een tweetal vragen. Een vraag over MMS en een vraag over stank van mest van mestvarkens en –kalveren. Deze vragen zijn gesteld op facebook.

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

Tip: Wilt u de antwoorden volgen die anderen geven op de gestelde vragen. Klik dan op de facebookpagina op ‘vind ik leuk’.

Beurzen/markten

Fijn, dat ik zoveel reacties krijg dat de haverscones zo in de smaak vallen. Haver is van nature glutenvrij. Havermout is vaak besmet met tarwe. Ik gebruik de gehele haverkorrel, daardoor kunnen we zelf controleren of er mogelijk een verdwaalde tarwekorrel tussenzit. Op de beurs en op de markt heb ik ook tarwe bij me, zodat u het verschil kunt zien.



Deze week heb ik een stand gekregen op de familiebeurs in Hardenberg.

<http://www.familiedagen.nu/>

Op D.V. zaterdag 15 maart vindt u mij op een goede doelenmarkt in Lopik. Het is een gezellige en gemoedelijke voorjaarsmarkt op het erf van de familie De Bruijn aan de Lopikerweg Oost 34 te Lopik van 10.00 – 16.00 uur. Ook hier bent u van harte welkom!

Voor kinderen zijn er leuke activiteiten te doen.

De bijzonderheden staan vermeld in bijgaande flyer!

Tip: Maak er een dagje uit van. Het stadje Schoonhoven ligt dichtbij Lopik.

<http://www.vvvschoonhoven.nl/>

Recept

Het kan niet anders of nu moet er wel een recept volgen die rijk is aan vitamine B12.

Dit keer is het een variatie op het recept wat u vindt op pagina 109 van deel 1 van de serie ‘Kracht van oorspronkelijke voeding’.

Dit keer wordt het **Kippenlevertjes met ui en bietjes**

Abonnees krijgen dit recept er gratis bij.

Ook u kunt abonnee worden. Een abonnement is gratis. Geef u op voor de nieuwsbrief en u bent vrijblijvend abonnee!



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