

Beste lezer,

Dit is alweer de laatste nieuwsbrief van het jaar 2014. Het jaar is voorbijgevlogen. Niet voor iedereen was dit jaar zonder zorgen. Gelukkig zijn er ook lezers die baat mochten vinden bij een gezonder eetpatroon. Keer op keer wordt bevestigd dat het voedsel zoals deze geschapen is voor de mens, de beste voedingsstoffen bevat. Nu is het natuurlijkvoedsel door kruising van rassen wel veranderd, maar we kunnen er wel zo dicht mogelijk bijblijven.

In deze nieuwsbrief ga ik verder met het thema: **Verandering van eetpatroon**

Hoe leer je oudere kinderen (met ADHD) gezond te eten?

Kinderen met ADHD/ADD hebben vaak veel behoefte aan zoete producten. Hun verlangen naar suikers is soms net zo heftig als die van een alcoholist die naar alcohol verlangt. Zoals we al eerder aangaven is de stofwisseling van deze kinderen verstoord. Ze hebben problemen met de vertering van gluten en/of melkeiwitten, soja of spinazie. Daarnaast hebben ze problemen met de suikerstofwisseling. Doordat ze veel zoetheid binnenkrijgen, krijgen ze te maken met een insulineresistentie. De cellen gaan kapot aan teveel suiker. Om dit te voorkomen, zorgen de cellen ervoor dat er minder receptoren (zijn poortjes waarlangs de suiker glucose naar binnen

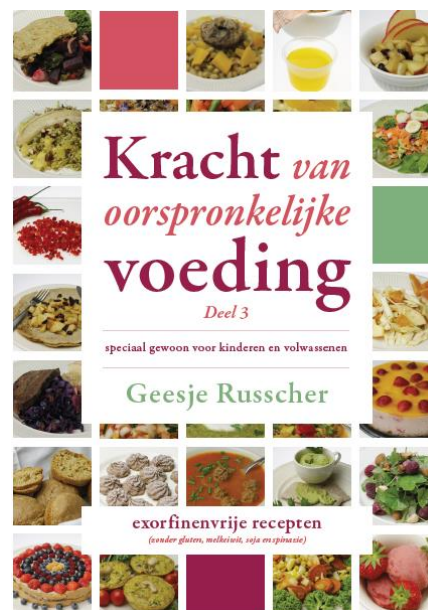


kan), beschikbaar zijn. Zodra kinderen suiker binnenkrijgen, voelen ze zich in eerste instantie beter, daarna komt vaak een terugval. Deze is dan zichtbaar in het gedrag. Om te herstellen van de insulineresistentie is het nodig dat het kind geen toegevoegde suikers meer binnenkrijgt. Ik begrijp dat dit moeilijk kan zijn. Er zijn kinderen die zo verslaafd zijn aan suiker dat wanneer ze geen koek en snoep krijgen ze flinke driftbuien krijgen. De suiker is een eerste levensbehoefte geworden! Deze ouders van deze kinderen hebben veel wijsheid nodig om hier goed mee om te gaan.

Tips:

Zorg dat er niet veel snoep en koek in huis aanwezig is. Wat er niet is, kan ook niet opgemaakt worden.

Is het afkicken van zoet voor uw kind een drama, dan kunt u kiezen voor een geleidelijke afbouw. Haalt u nu per week 5 flessen frisdrank in huis, dan haalt u volgende week 4 flessen, de week daarna 3, 2, 1, 0. Op is op.



Maak afspraken. Bijvoorbeeld dat alleen een aangebroken zak met snoep opgemaakt mag worden.

Bewaar zoete producten en snoep achter slot en grendel.

Neem alleen gezond koek en snoep tijdens bijzondere gelegenheden.

Geef zelf het goede voorbeeld!

Neem contact op met school en vraag of ze de ouders willen vragen om gezonde traktaties mee te geven naar school. Vraag ook aan het personeel van de school om uw kind geen snoep, koek of limonade te geven! Het is niet eerlijk dat ze uw kind snoep geven en als er als gevolg daarvan gedragsproblemen ontstaan uw kind daarvoor straf geven.



Zorg voor alternatieven. Bijvoorbeeld bak een voorraadje frittata's. Het recept staat op pagina 42 van deel 3. Uit school krijgt uw kind een kop thee met een heerlijke frittata. Deze zijn ook in te vriezen. Weet u wat uw kind ook heerlijk zal vinden? Een beker cacao drank, zoals beschreven staat op pagina 60. Verwen uw kind tijdens de afkickperiode van zoet met heerlijke gezonde versnaperingen.

Bedenk: U investeert niet alleen in de gezondheid van uw kind, maar ook in de gezondheid van eventuele toekomstige kleinkinderen! Een beschadigde gezondheid kan namelijk doorgegeven worden aan het nageslacht!

Nog steeds zijn er kinderen en volwassenen die denken dat gezond eten niet lekker is. Daarom is het goed om het woord gezond niet teveel te gebruiken. Zet een gezond gerecht op tafel met de woorden: "Ik heb een heerlijk gerecht gemaakt." Of probeer als eerste de frikandellen op pagina 135 te maken. Deze gaan er altijd in. En ga vervolgens stapje voor stapje verder.

Wat oudere kinderen met ADHD betreft: Voor deze kinderen is het belangrijk dat ze informatie krijgen. Zij moeten uitgelegd krijgen dat ze een slechte suikerstofwisseling hebben. Daardoor hebben ze een groot verlangen naar suiker. En iedere suikerhap wordt gevolgd door negatieve gevolgen! Een onderzoek naar een exorfinenbelasting is ook aan te raden. Als een kind zwart op wit heeft dat hij/zij bepaalde voedingsmiddelen niet goed verteert en het krijgt er uitleg bij dat wanneer deze voedingsmiddelen niet meer gegeten wordt, hij/zij veel beter gaat functioneren, dan willen ook zij wel anders eten. Het kost hen wel moeite omdat de producten die ze moeten laten staan voor hen een verslavende werking hebben. U kunt dit vergelijken met een alcoholist die geen drank meer mag hebben.

Prijzen supermarkt

Nog steeds hebben we tussen onze oren dat bewerkte producten goedkoper zijn dan natuurlijke producten. In de vorige nieuwsbrief hebben we de prijs van becel light bekeken en geconstateerd dat dit product te duur is, omdat met kunst en vliegwerk aan water de smaak van boter is gegeven.

Omdat we minder suiker willen gebruiken kunnen we kiezen voor Karvan Cevitam. <http://www.karvancevitam.nl/Producten/Productoverzicht/KC-Oprocent/Aardbei%20Framboos%200procent>



Dit product kost € 3,84 per liter (€ 2,88 per fles)! Met dit product laten we ons mooi beetnemen. Het bevat 75% fruitsap vanuit concentraat en 25% water. Bij de productinformatie staat: “het geeft water de smaak van echt fruit”.

<http://www.ah.nl/producten/product/wi226955/karvan-cevitam-0-bosvruchten>. Wat heeft ons lichaam eraan wanneer water naar fruit smaakt? Dat is toch geen fruit? Die smaakstoffen zijn belastend voor ons lichaam. Als we water naar fruit willen laten smaken, dan moet er heel wat smaakstof aan toegevoegd worden. Er zitten aroma's in, maar Karvan wil niet vertellen waaruit de smaakstoffen bestaan.

Tip: Pers een sinaasappel uit. Voeg 25% water toe. Nu doet u net alsof u limonadesiroop hebt. U doet wat van dit sap in een glas en vult dit aan met water. Nu vraag ik aan u: “Kunt u nog proeven dat dit smaakt naar sinaasappel?” Begrijpt u nu hoeveel smaakstoffen er nodig zijn om water naar fruit te laten smaken?

Het is gezoet met stevia. Dat is het enige positieve van deze drank, maar stevia geeft een bittere nasmaak. Wat hebben ze er aan gedaan om dit te verdoezelen?

Verder bevat het de volgende kwalijke stoffen: kaliumsorbaat = E202 en natriumbenzoaat = E211. <http://www.consumentenpagina.be/article/2008/24/het-verschil-tussen-goeie-en-slechte-e-nummers>

Om dit waterige drankje nog enigszins op siroop te laten lijken is het opgedikt met een verdikkingsmiddel.

Het is goed om te weten dat wanneer fruitsap verwerkt wordt tot concentraat de vitamines vernietigd worden. Om de siroop nog enigszins gezond te krijgen, voegt de fabrikant er synthetische vitamines aan toe. Wist u dat wanneer op een verpakking vitamines genoemd worden dit geen natuurlijke vitamines zijn, maar synthetische vitamines? Zo bevat roomboter van nature vitamine A en D, maar dat staat niet op de verpakking. Dit wordt wel vermeld op de verpakking van Becel margarines.

Kortom opnieuw een product die in verhouding met kwaliteit en prijs veel te duur is!

Wist u dat limonade(siroop) vloeibaar snoep is? Zijn de kinderen niet beter af met vers fruit en vers geperst sap?

Nogmaals prijzen supermarkt

Tot mijn verbazing zag ik dat de prijzen van natuurlijke kruiden in de supermarkt heel hoog zijn.

11 gram basilicum kost € 1,98

<http://www.ah.nl/producten/product/wi216607/verstegen-strooier-basilicum>

13 gram Italiaanse kruiden kost € 1,76.

<http://www.ah.nl/producten/product/wi216628/verstegen-strooier-italiaanse-kruiden>

De kruiden zijn niet biologisch!

Zelf heb ik een voorraad biologische kruiden ingeslagen.



Bij mij kost 25 gram Italiaanse kruiden € 1,75. U hebt ongeveer dubbel zoveel voor dezelfde prijs! En het is nog biologisch ook!

Wintermarkt

Op dinsdag 30 december hoop ik aanwezig te zijn op de Wintermarkt in de Pieter Zandt sg aan de Kamperstraatweg in Kampen.

Iedereen is van harte welkom van 11.00 – 15.00 uur. Ik neem een voorraad kruiden, naakhaver, Keltisch zeezout en mijn boeken mee. Ook neem ik producten mee die goed helpen tegen opvliegers en PMS (menstruatieklachten). Het is de bedoeling dat ik weer lekkere dingen meeneem om te proeven. Ik denk aan: hartige pannenkoeken, appelbroodtaart en een brood gebakken van groene erwten, prei en uien. Het is vakantietijd, kom gezellig even langs! Het is binnen lekker warm. Ook vindt u daar vele andere producten zoals Aloë Vera, groente en fruit, Black Pearl (sieraden), enz. Speciaal voor gasten hebben ze een restaurant ingericht.

Huiskamerbijeenkomsten

Hebt u belangstelling voor het bijwonen van een huiskamerbijeenkomst? Leest u dan nieuwsbrief nr. 33 op www.vimenta.nl.

Aanbieding

Mijn consultprijzen gaan per 1 januari 2015 omhoog. Iedereen die in december een afspraak maakt voor januari krijgt deze nog voor de oude prijs!

Kerst en jaarwisseling

Van harte wens ik u een inhoudsvolle Kerst toe. Het lijkt wel alsof de mensheid steeds slechter wordt. De oorlogen worden al maar gruwelijker maar God blijft getrouw! Ondanks dat de mens God niet wil dienen, roept Hij ons toe: Wendt u tot Mij en wordt behouden!

Veel sterkte toegewenst wanneer met name op de feestdagen het verlies van geliefden gevoeld wordt. Van harte een goede jaarwisseling toegewenst en we hopen tot volgend jaar!



Recept

Dit keer krijgt u een recept voor een champignon- of paddenstoelensoep. Hebt u te maken met een slechte spijsvertering, gebruik dan geen champignons. Champignons zijn vezelig en worden vooral in de dikke darm verteerd. Mensen die geen dikke darm hebben, weten dat wanneer ze champignons niet goed kauwen ze deze herkenbaar in de ontlasting terugvinden. Ik heb deze soep gemaakt van een gele ronde courgette. Deze heb ik zelf gekweekt. Tot mijn verbazing zijn deze veel langer houdbaar dan de gewone courgettes. Wist u dat de courgette familie is van de pompoen?

Eet u de komende dagen een keer braadkip, gooi dan het karkas (geraamte) niet weg, maar trek er een heerlijke bouillon van. Het recept vindt u in deel 1 van de serie 'Kracht van oorspronkelijke voeding'.

Abonnees krijgen er een gratis recept bij. Ook u kunt zich aanmelden voor een vrijblijvend abonnement!

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,

doorzendnieuwsbrief

Geesje Russcher