

Beste lezer,

In de vorige nieuwsbrief hebben we een en ander geleerd over het fermenteren van zuivel en ook hoe we een soort yoghurt kunnen maken van sorghummeel.

Omdat de *L.reuteri* een bijzondere bacterie is, waarvan ze nu weten dat het niet tot de lactobaccillen behoort maar bij een andere familie, volgt hieronder nog een recept met *L. reuteri*. Van de bacterie *L.reuteri* weten we dat het o.a. een ontstekingsremmende werking heeft, het helpt ook mee met het op orde houden van de darmflora.



Bent u zwanger en u wilt de baby een goede start geven dan is het een goed idee om in het laatste trimester een probiotica met bifidobacteriën te slikken. Een moeder geeft nl in haar borstvoeding ook bacteriën mee aan het kind. Bifidobacteriën helpen mee met de vertering van lactose. Een moeder geeft ook lactose mee in haar borstvoeding. Moet je een keuze maken tussen een soort probiotica dan is het handig om te weten wat het doel is, waarvoor het ingezet wordt.

Om een soort yoghurt te kunnen maken met de bacteriestam *L.reuteri* en melk, hebben we geduld nodig. De temperatuur moet gedurende 36 uur op 38 graden Celsius blijven. Dat kan met behulp van een yoghurtmaker, het kan ook heel goed in een droogeventje waar een pan in past. Een droogeventje is handig omdat het dan voor meer doelen kan dienen.

Nodig:

1 liter melk

1 eetlepel inuline

1 capsule microbiol intiem met de stammen *L. reuteri* en *L. rhamnosus*

Wordt rauwe melk gebruikt, dan deze eerst verwarmen tot 80°C, vervolgens af laten koelen tot ongeveer 38°C. Klop de inuline erdoor en voeg daarna de inhoud van de capsule toe en zet het vervolgens 36 uur warm weg op een plaats waar de temperatuur op 38 graden blijft. Nu kan het zijn dat het eindproduct zo dun als karnemelk is. Wilt u toch een soort yoghurt krijgen, dan kan een theelepel guar gom toegevoegd worden, zie ook de [link](#).

Wat ook kan: Voeg een scheut gewone yoghurt toe, tegelijk met de inhoud van de capsule. Het is dan wel van belang dat u weet welke smaak de *L.reuteri* bacterie bij fermentatie maakt, zodat u ook kunt proeven of het zijn werk gedaan heeft. *L.reuteri* yoghurt heeft nl een andere zurige smaak dan gewone yoghurt. Gebruikt u melk uit de winkel, die is al gepasteuriseerd, dan is het op temperatuur brengen tot 38 graden Celsius voldoende.

Prachtig hè, die bacteriewereld. En juist de goede soorten hebben het tegenwoordig zo zwaar te verduren. Door gebruik van antibiotica en eenzijdige voeding kunnen soorten verdwijnen. Dan is het fijn dat er probiotica is, en dat we zelf kunnen fermenteren zodat we ook op die manier de darmflora kunnen ondersteunen.

Nieuw thema: IJzer en koper

Op bijzondere wijze ben ik in contact gekomen met een boek geschreven door een ervaren arts wat gaat over koper en ijzer. Koper en ijzer hebben we beide nodig. Voordat ik verder ga, stel ik even een paar vragen.

1. Krijgen we van extra inname van ijzer energie? Wanneer wel, wanneer niet?
2. Is het zo: Hoe meer ijzer we binnen krijgen hoe beter dat is?
3. Kunnen we ook teveel ijzer binnenkrijgen en waar blijft het dan?
4. Is een HB van 9 voor vrouwen wel ideaal? Of een HB van 10 voor mannen?
5. Kan het zijn dat je bloedarmoede hebt en toch teveel ijzer in het lichaam kunt hebben?
6. Is een hoge HB aan het eind van een zwangerschap wel ideaal?
7. Stel je hebt bloedarmoede, je gaat ijzer slikken, is het normaal dat spierklachten, gewrichtsklachten dan toenemen?
8. Helpt het om bij griep en verkoudheid extra ijzer te slikken?
9. Is het handig om bij blaasontstekingen citrusfruit te eten?
10. Ferritine is de ijzervoorraad. Is het goed om deze heel hoog te hebben?
11. Is koper giftig?
12. Bevat voeding ook koper? Zo ja, welke voeding bevat meer koper, natuurlijke voeding of bewerkte voeding?
13. Is het in ons voordeel wanneer een fabrikant ijzervijzels aan voeding toevoegt? Zie de link: [IJzer in cornflakes met magneten opsporen - supermagnete.nl](http://IJzer%20in%20cornflakes%20met%20magneten%20opsporen%20-%20supermagnete.nl)
14. Kan het lichaam een teveel aan ijzer in de hersenen opslaan? Of in gewrichten, huid of bindweefsel?

In de komende nieuwsbrieven hoop ik de vragen te beantwoorden. Keer op keer verwijs ik dan ook naar studies. Ook is het van belang om bij iedere aandoening te zoeken naar de oorzaak van een oorzaak. Zo kan bijv. iemand moe blijven na een besmetting met het Epstein Barrvirus (ziekte van Pfeiffer). Dan kunnen we zeggen dat dit virus de oorzaak is van de vermoeidheid, maar eigenlijk moeten we een laag dieper gaan zitten. In normale omstandigheden herstel je na het doormaken van een infectie met dit virus. Dus er moet een oorzaak zijn waardoor het herstel niet goed gaat. Dus zoeken naar de oorzaak van de oorzaak is het devies. Hoe dichterbij je kunt komen, hoe beter je iemand kunt begeleiden.

Ander nieuws: Oral mite anaphylaxis (OMA)

Wist u dat personen met een allergie voor huisstofmijt ook negatief kunnen reageren op producten gebakken van meel? Ze zien nl tegenwoordig steeds vaker dat in meel huisstofmijten zitten. Aangezien het bederf van het graan start zodra het kapot gemaakt is, is het op zich ook niet verwonderlijk. Na het bakken zijn de huisstofmijten wel dood, maar bij een allergie kan men ook een reactie krijgen op de eiwitten van die dode mijten. Een betere keus is dan bijvoorbeeld onbewerkte naakthaver. De korrel is nog heel, heeft nog kiemkracht, is dus nog vers en onbereikbaar voor huisstofmijten. Zie ook deze link: <https://edepot.wur.nl/565791>

Een vraag: wat is duurder?



Vaak hebben we tussen de oren dat volwaardige natuurlijke voeding duurder is dan bewerkte voeding geproduceerd in een fabriek, maar klopt dat? Wat is duurder een kilo amandelen of een kilo chips? Voor de kg prijzen voor chips klikt u [hier](#).

Voor de kg prijs van de amandelen klikt u [hier](#).

Overig nieuws

<https://nos.nl/artikel/2573446-rivm-iedereen-in-nederland-heeft-pfas-in-bloed>

Pieter Jan (zomaar een naam) leest het nieuws en durft geen eieren meer te eten van loslopende kippen, want daar zou pfas inzitten... Echter Pieter Jan heeft wel implantaten en stents in het lichaam en is al diverse keren geopereerd waarbij narcose toegediend is met pfas...

Citaat: 'Pfas is een verzamelnaam voor stoffen die niet of nauwelijks afbreken in het milieu en schadelijk voor de mens en de omgeving zijn. Naast medicatie kunnen [medische hulpmiddelen](#), zoals gaasjes, implantaten, katheters, stents, chirurgische instrumenten, spuiten en naalden, pfas bevatten. In de brief wijzen de professionals op de schadelijke effecten die pfas kunnen hebben op het immuunsysteem, de voortplanting en ontwikkeling van het ongeboren kind.'... 'De brief wijst naar verschillende Nederlandse initiatieven die aantonen dat pfas-vrije alternatieven in de medische sector mogelijk zijn, waaronder naar het onderzoek van anesthesioloog Jasper Kampman. Hij publiceerde [onlangs een onderzoek](#) waaruit blijkt dat het overgaan op intraveneuze anesthesie net zo veilig is als narcose met anesthesiegassen die broeikasgassen en soms pfas bevatten. Kampman: 'Mijn onderzoek was vooral ingegeven door het feit dat veel narcosegassen broeikasgassen zijn.'

Bovenstaand citaat is afkomstig van het medisch contact.nl. Voor meer informatie klikt u [hier](#).

Recept

Dit keer krijgt u een recept voor broodbeleg. Dit recept noem ik korrelslag. Een naamspeling op hagelslag, al heeft het, wat ingrediënten betreft er helemaal niets mee te maken.

Korrelslag

50 gram gepeld hennepzaad

½ eetlepel koekkruiden

½ eetlepel dadelpoeder (is gedroogde en gemalen dadels)

Bereidingswijze

Vermeng de ingrediënten met elkaar en doe het bijvoorbeeld in een strooibusje. Zelf heb ik een wat groot uitgevallen kruidenpotje gebruikt met een opening die voldoende groot is om de korrels door te laten.

Met de verhouding kunt u spelen. Wilt u de kruiden meer proeven, dan voegt u meer kruiden toe. Wilt u het zoeter, dan kan er meer dadelpoeder in. In plaats van koekkruiden kan ook speculaaskruiden of Ceylonkaneel gebruikt worden.

Het is goed te bewaren, dus u kunt ook een grotere portie maken.

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