



NIEUWSBRIEF 6

12-12-2010

ALGEMEEN

De Sint is het land al lang weer uit en de Kerstman is volop bezig. Een gezellige maar ook drukke tijd voor de meeste mensen. Nog een laatste nieuwsbrief met onder andere enkele wetenswaardigheden, een kerstmenu voor thuis en de nieuwe tarieven.

OPENINGSTIJDEN ROND KERST

De praktijk is geopend tot en met dinsdagavond 21 december 2010. Vanaf woensdag 22 december 2010 tot en met zondag 2 januari 2011 is de praktijk gesloten. Op maandag 3 januari 2011 is de praktijk weer geopend. Wilt u nog bestellingen plaatsen, doe dit dan uiterlijk op zondag 19 december 2010. In dat geval kunt u het op afspraak nog op dinsdag 21 december ophalen.

VERHUIZING

Velen van u weten het al, maar het is toch goed om het alvast in deze nieuwsbrief te melden. In 2011 (naar verwachting half mei) zal ON LINE Voedingsadvies binnen Utrecht gaan verhuizen. Het nieuwe adres wordt: Hogelanden W.Z. 5 te Utrecht. Ook dit adres is goed per openbaar vervoer bereikbaar (stadsbus 6 en 7) en er kan gratis voor de deur geparkeerd worden.

IN DE MEDIA

Op 10 januari 2011 komt er om 18 uur op RTV Utrecht een programma waarin onder andere 5HTP (Griffonia) wordt besproken. Voor dit onderwerp ben ik geïnterviewd. 5 HTP is een stof die we allemaal in ons brein maken. Deze stof wordt omgezet in serotonine, wat ervoor zorgt dat we ons goed voelen. Door allerlei redenen kan het zijn dat er of te weinig 5 HTP wordt aangemaakt of dat er vanuit 5 HTP te weinig serotonine wordt aangemaakt. Als dat aan de hand is, doe ik onderzoek naar wat eraan gedaan kan worden. Het is een heel interessante stof en de vraag van de makers van dit onderdeel van het programma is dan ook: "Kan 5 HTP ook gebruikt worden bij mensen die neigen naar depressiviteit of die depressief zijn?"

VOOR U GELEZEN

Macula-ei kan oogziekte LMD voorkomen of vertragen

Als het aan het Noord-Limburgse bedrijf Newtricious ligt, komt het verrijkte macula-ei binnenkort op de markt. Tot groot plezier van alle mensen met de oogziekte Leeftijdsgebonden Macula Degeneratie (LMD). Newtricious onderzoekt hoe je de waardevolle stoffen die van nature in een ei zitten op

natuurlijke wijze kunt verrijken en gebruiken om voedingsmiddelen nog gezonder te maken. Met het zogenaamde macula-ei lijkt dat heel goed te lukken. Als het wetenschappelijk onderzoek dat de Universiteit Maastricht en het AZM afgerond is, mag Newtricious officieel claimen dat het verrijkte ei de oogziekte LMD kan voorkomen en vertragen.

Eén macula-ei per dag voorkomt LMD

LMD is een oogziekte waarmee 50% van de Nederlandse ouderen te maken krijgt. Het is een nare ziekte die ermee begint dat een vlek het zicht belemmert. In het ergste geval kan LMD tot blindheid leiden. Het vervelende is dat er geen medicijnen of behandelingen zijn die de ziekte kunnen stoppen. Daarom kunnen veel LMD-patiënten niet wachten tot het macula-ei in de winkel te koop is. Onderzoek wijst namelijk uit dat één macula-ei per dag het ontstaan van de oogziekte voorkomt of het verloop van de ziekte vertraagt.

Speciaal voer

De kippen die de macula-eieren leggen krijgen speciaal voer. Het is verrijkt met luteïne en zeaxanthine, dat zijn allebei caroteïden, plantaardige stoffen. Dit voer zorgt voor een extra gele dooier. En die dooier matcht precies met de gele vlek in het netvlies, het plekje in je oog waarmee je scherp ziet. Hoe geler die vlek is, hoe beter je beschermd bent tegen LMD. En daar dragen de macula-eieren dus aan bij.

bron: Nederland Bloeit, 15/09/10

Copyright ©2010 AgriHolland B.V.

Onderstaande lijst van fruit en groenten zijn erg goed voor uw ogen. De voedingsmiddelen zijn onder andere geselecteerd op basis van:

- totale activiteit van antioxidanten
- het gehalte aan luteïne en zeaxantine
- het gehalte aan lange keten omega 3 (EPA en DHA0
- het gehalte aan mono onverzadigde vetzuren
- het zinkgehalte

Gemiddeld wordt 400 gram, dat gelijk staat aan 5 porties groenten en fruit als ideaal beschouwd. Het is belangrijk om te variëren.

Fruit

Blauwe bosbes, veenbes, braambes, gedroogde pruimen, framboos, dopvruchten (walnoten, amandelen, hazelnoten, pistachenoten, ...), aardbei, kers, pruim, appel, dadel

Groenten

Broccoli, peulvruchten (rode bonen, zwarte bonen, linzen, ...), spruiten, artisjok, spinazie, waterkers, rode kool, gele paprika, rode biet, asperge, ui

Andere bronnen

Vis, vooral de vette soorten (sardien, haring, makreel, zalm, ...), olijfolie extra-vierge, volkoren granen (tarwe, rogge, quinoa, ...), schaaldieren (oesters, garnalen, ...), zaden en pitten (zonnebloem, pijnboom, lijnzaad, ...), speltbrood type pumpnickel, havervlokken, groene thee

Er zijn ook supplementen die ervoor kunnen zorgen dat er in ieder geval stabiliteit bij (leeftijdsgerateerde) macula degeneratie optreedt. Als u daar meer over wilt weten, stuur dan een mail of bel onlinevoedingsadvies@me.com of 030 8892078

TARIEVEN 2011

Met ingang van 2011 gelden de volgende tarieven:

Orthomoleculair

Consult zonder Levend Bloed Analyse	€ 72,50 per uur
Consult met Levend Bloed Analyse	€ 98,50 per uur
Botmeting (komt bovenop de prijs van het consult)	€ 15,00
Interpreteren uitslagen en opstellen behandelplan naar aanleiding van ontlastings- en urine onderzoek (1 ^e keer)	€ 25,00
Interpreteren uitslagen en opstellen behandelplan naar aanleiding van vervolg ontlastings- en urine onderzoek	€ 15,00

Een 1^e consult duurt 1,5 uur

Gewichtsbeheersing zonder Prodimed

Intake (1 uur)	€ 65,00
Vervolgconsulten (30 minuten)	€ 34,00

Gewichtsbeheersing met Prodimed

Intake (1 uur)	€ 50,00
Vervolgconsulten (30 minuten)	€ 26,00

Weekmenu € 10,00 per stuk inclusief enkele uitgeschreven recepten. Bij bestelling en betaling van 4 weekmenu's ineens € 2,50 korting

LET OP!

Indien u verhinderd bent, dient u dit minstens 24 uur van tevoren te melden. Doet u dit niet, dan ben ik genooddaakt het consult te rekenen. Voor consulten die op maandag plaatsvinden, geldt dat deze uiterlijk op vrijdag om 12 uur geannuleerd dienen te zijn. Indien dit niet gebeurt, wordt het consult berekend. Annuleringen kunnen via mail of telefonisch doorgegeven worden. Wordt er niet opgenomen, spreek dan het antwoordapparaat in.

KERSTMENU



Hierbij een suggestie voor (een deel van) uw kerstmenu. De meeste ingrediënten zijn verkrijgbaar bij de Natuurvoedingswinkels

Vooraf:
Miso-soep

Hoofdgerecht:
Seitankroketjes met geblancheerde broccoli gearneerd met paprika, bruine rijst en geperste salade van spitskool

Nagerecht:
Gebakken appel

Recepten:

Miso-soep voor 2 personen:

Doe 400 ml water in een pan, snijd 1 ui in halve maantjes, snijd ½-1 winterwortel in plakjes en snijd 2 shiitakes in plakjes. Doe deze groenten bij het water in de pan en breng aan de kook. Laat het even doorkoken. Doe er dan 4 in stukken gesneden bladeren paksoi bij en laat het nog even koken. Doe intussen 1 eetlepel miso in een schaalje en voeg hier wat water uit de pan bij zodat de miso opgelost wordt. Doe deze oplossing in de pan en verwarm het (let op niet meer laten koken omdat je dan de enzymen in de miso doodt). Als het warm is en de smaak van de miso is erin getrokken (dat duurt ong. 5 minuten) kun je de soep opdienen. Doe er nog wat verse peterselie over.

Seitankroketjes (eiwitten van tarwe of spelt)

Ingrediënten voor ruim 10 kroketjes:

½ zoete aardappel fijn geraspt, ½ ui in kleine stukjes gesneden, 100 gram seitan in kleine stukjes gesneden, ½ eetlepel gemberpoeder (dit ondersteunt de vertering), tarwebloem, chilipoeder naar smaak, snufje zout, frituurolie (bijv. echte frituurolie van zonnebloemolie gemaakt, deze is lichter verteerbaar dan gewoon frituurvet of olie).

Bereidingswijze

De zoete aardappel, ui en seitan in een kom doen en door elkaar mengen. Daarna de gemberpoeder, chilipoeder, zout en meel erbij doen. Je doet zoveel meel als nodig is (je moet er redelijk stevige balletjes van kunnen maken). Laat de frituurolie in een braadpan heet worden (deze is heet als je er met een stokje in gaat en de olie bruist rondom het stokje). Maak met een ijsbolletjeslepel balletjes van het seitanmengsel en doe ze in de olie. Als het balletje goudbruin is, is deze goed.

Sausje voor bij de kroketjes:

1 eetlepel witte rijstmiso en 1 eetlepel mosterd door elkaar mengen. Wat water erbij doen zodat het een lekker sausje wordt.

Geblancheerde broccoli

Breng een klein laagje water met een snufje zout in de pan aan de kook. Snijd van de broccoli de roosjes af en was deze. Als het water kookt, doe je de roosjes in de pan. ong. 2-3 minuten, dan eruit halen.

Sausje bij de broccoli:

Ingrediënten:

1 teentje knoflook (geperst), 3 eetlepels geraspte rettich, 100 gram tofu, 2-3 eetlepels mirin (Japanse kookazijn), citroen- of limoensap, 1 eetlepel geroosterde sesamolie



Kook de tofu heel even in een water met een klein beetje zout. Prak deze dan. Doe er de rettich, knoflook, mirin, citroensap en olie door.

Paprika als garnering:

Doe een klein laagje mirin in een pan met een beetje zout en citroensap. Snijd de paprika in dunne repen en doe deze ook in de pan. Laat koken tot het vocht op is. Dan is de paprika helder rood en flexibel.

Leg de paprikareepjes over de broccoliroosjes en geef de saus erbij.



Bruine rijst

Zilvervriesrijst met 2 keer zoveel water opzetten en in een (snelkook)pan 50 minuten laten koken.

De rijst kun je al van tevoren koken en op de dag zelf met een heel klein beetje water in de pan opzetten om het op te warmen.

Geperste salade van spitskool (elke andere kool kan ook)

½ kool in dunne reepjes snijden. ½ theelepel zout erover strooien en met je handen het zout er goed doorheen kneden zodat de kool gaat breken en er vocht uit komt. Op dat moment in een schaal doen en er een bord op leggen plus nog iets zwaars zodat de kool geperst wordt. Je kunt ook een speciale pers gebruiken. Na ong. een uur het vocht uit de kool wringen (met je handen) en in een schaal doen.

Gebakken appel

Ingrediënten:

½ kop appelsap, 1/8 kop rozijnen, snufje zout, water, 2-3 appels om te bakken, ½ eetlepel kuzu (bindmiddel wat tevens goed is voor de darmen)

Bereidingswijze:

Doe de appelsap, rozijnen en het zout in een pan en breng aan de kook, laat het 5 minuten zachtjes doorkoken. Los de kuzu op in een klein beetje koud water (evt kun je aardappelzetmeel gebruiken, geen maïzena) en voeg dit bij de appelsap met rozijnen. Blijf roeren om te voorkomen dat er klontjes ontstaan. Zet dan weg. Was de appels, haal de klokhuisen eruit en zet ze in een ovenschotel met een beetje water. Laat 30-40 minuten bakken op 190 graden. Haal de appels uit de oven en zet ze in individuele schaalpjes. Lepel de saus over de appels en dien heet op. Je kunt het klokhuis nog vullen met tahin en rozijnen.

De broccoli moet je op het moment zelf maken en als je de kroketjes warm wilt serveren kun je deze op het moment zelf frituren. Verder is alles al van tevoren te bereiden.

Eet lekker!

Mij rest u nog fijne feestdagen en een voorspoedig en gezond 2011 te wensen

***Geen enkele klacht die met een dieet behandeld kan worden,
dient met iets anders behandeld te worden
Maimonides (1135-1204)***

