

Nieuwsbrief



Gerard Annink

Natuurgeneeskundig
therapeut

onderscheiden. Bij
lichaamseigen stoffen kun je
bijvoorbeeld denken aan
urine en ontlasting. Een
lichaamsvreemde stof is
bijvoorbeeld antibiotica die
na een griep in het lichaam
achterblijft. Het is van groot
belang dat je giftige stoffen
kwijt kunt, omdat ze anders

*Alleen met het hart kan men goed zien; wat
wezenlijk is, is onzichtbaar voor het oog*

Antione de Saint-Exupéry

De grote schoonmaak

Het voorjaar is de tijd van de
grote schoonmaak. Ontgifting
is een van de belangrijkste
doelstellingen van de
natuurgeneeskunde.

Grofweg kun je lichaamseigen
afvalstoffen (ook wel slakken
genoemd) en
lichaamsvreemde stoffen

klachten kunnen
veroorzaken. Met behulp
van de spiertest kan worden
vastgesteld of er
lichaamsvreemde stoffen
zijn die verstoringen
veroorzaken en zo ja, of het
lichaam voldoende in staat
is om deze stoffen te lozen.
Daarbij speelt het reinigend
vermogen van de nieren,
longen, darmen, lymfe, lever
en huid een grote rol. Het is
mogelijk om dit vermogen
van ieder orgaan met behulp
van de spiertest vast te

Nieuwsbrief 1

April 2012



Dit is de eerste nieuwsbrief.

Misschien ken je iemand die
de nieuwsbrief ook wel zou
willen ontvangen. Graag
ontvang ik ook dat e-
mailadres. Bedankt!

Indien je geen nieuwsbrief
meer wenst te ontvangen,
geef dat dan svp door via
een e-mail naar
info@detaalvanhetlichaam.nl
onder vermelding van je
naam en adres.

www.detaalvanhetlichaam.nl

stellen. Wanneer bijvoorbeeld het reinigend vermogen van de darmen onvoldoende is, kunnen deze met een biochemisch zout of homeopathisch middel worden ondersteund. Wellicht speelt ook de voeding een rol. Zijn er misschien voedingsmiddelen die je beter kunt laten staan of die je juist meer zou kunnen nemen? We nemen dan een lijst met allerlei voedingsmiddelen door. Misschien is het goed om een ontgiftingskuur te volgen. Deze kuur kan zo'n zes weken duren. In dit middel zijn planten verwerkt die een gunstige invloed hebben op de functie van de lever, nieren en lymfe. Door veel te drinken, kun je dan helpen om de afvalstoffen te lozen. Wellicht rust er een emotie op de darmen, omdat je zaken moeilijk "verteert" en los kunt laten. Met de spiertest kan de oorzaak achter die emotie worden gezocht en kan vervolgens een oplossing worden gevonden. Op deze manier wordt de oorzaak weggenomen en wordt niet alleen het symptoom bestreden. De mens in zijn geheel is daarbij het uitgangspunt.

Wat zit er in uw eten?

Francaise Corinne Gouget bestudeert al meer dan 14 jaar de giftigheid van de voedseladditieven en E-nummers. Ze heeft tientallen internationale onderzoeken naast elkaar gelegd en bestudeerd. Ze heeft er een boekje van gemaakt en Will Jansen heeft het vertaald in het Nederlands: 'Wat zit er in uw eten', ISBN 97.89.0777.88.288, € 9,90.

Er staat per E-nummer in of het schadelijk is (rood), of minder schadelijk (oranje) of niet schadelijk (groen). Het boekje wordt zo goed verkocht dat kort na het uitkomen begonnen is met de 3e druk. Dat geeft de behoefte van mensen aan om te willen weten wat ze binnen krijgen via eten en drinken. Smaakversterkers, de meeste kleurstoffen en zoetstoffen staan in het rood!

"E" van E-nummers staat voor Europa. Er zijn verschillende stoffen die aan het eten worden toegevoegd, zogenaamde additieven. De additieven met een E-nummer

zijn toegelaten door de Europese Gemeenschap.

Zo worden er aan ons eten kleurstoffen toegevoegd voor een aantrekkelijke kleur en smaakstoffen om de smaak op te peppen.

Conserveermiddelen en anti-oxydanten zorgen er voor dat het product langer kan worden bewaard. Sommige stoffen die als additief worden gebruikt zijn onschadelijke bestanddelen van ons dagelijks voedsel. Zoals zetmeel, bietensap of de groene bladkleurstof (chlorofyl). Of het zijn stoffen die in kleine of grote hoeveelheden ook in ons lichaam voorkomen. Het emulgeermiddel lecithine bijvoorbeeld, gebruikt in veel margarines, is een stof die een onmisbare rol vervult in onze lichaamscellen. Maar er zijn ook minder aangename stoffen. Van nitriet is bewezen dat het samen met andere voedselbestanddelen kankerverwekkende verbindingen kan vormen in de maag.

Sulfiet (conserveermiddel E 220) veroorzaakt bij veel mensen hoofdpijn. Bij nogal wat astmapatiënten levert het conserveermiddel benzoëzuur

www.detaalvanhetlichaam.nl

(E 210) ernstige verschijnselen op. Omstreden is ook aspartaam (E 951). Deze zoetstof wordt vaak als vervanger van suiker gebruikt in "lightproducten".

Bijvoorbeeld in cola light of kauwgoms. Door toevoeging van deze zoetstof kunnen deze producten als "suikervrij" worden verkocht. Vooral door vrouwen worden deze producten gebruikt om slank te blijven of af te vallen.

Een voorbeeld: Wat zit er in Lays paprika chips? :

Aardappelen, zonnebloemolie (35%), paprikasmaak (paneermeel van tarwe, paprikapoeder, suiker, fructose, karnemelkpoeder, uipoeder, smaakversterkers (monosodiumglutamaat, disodium -5'-ribonucleotide), kaliumchloride, smaakstoffen (bevat melk, cafeïne vanille, knoflookpoeder, champignonpoeder), rookaroma's, rijstmeel, kleurstoffen (paprika-extract), zuurteregelaars (citroenzuur en appelzuur), zout.

Monosodiumglutamaat of MSG of Ve-tsin (E621) zit behalve in deze chips in heel veel voeding, zoals kant en klaarproducten. Het staat in

de gids op de rode lijst. Volgens Corinne Gouget is het een neurotoxisch additief dat het vermogen heeft om de neuronen in de hersenen aan te tasten. Het heeft als doel om je smaakpupillen te stimuleren en om je meer zin te geven om producten te eten waarin E621 is verwerkt. Hierdoor eet je bijvoorbeeld een hele zak chips in één keer leeg. De smaakmaker disodium -5'-ribonucleotide is verboden in Australië.

Ik hoor vaak: Wat kun je dan nog wel eten? Deze vraag begrijp ik omdat bijvoorbeeld E621 in heel veel producten is verwerkt. Maar is dat dan de reden om de additieven te negeren? Met deze informatie wil ik je zeker niet bang maken. Er zijn ook wetenschappelijke onderzoeken die zeggen dat E621 niet schadelijk is. Wat moet je dan nog geloven?

Ik heb een testdoos met ampullen waar de additieven (E-nummers) in zitten. Ik constateer bij mezelf en bij verschillende cliënten met behulp van de spiertest een allergie voor E621. Die uit zich in eczeem, rode vlekken op de huid en bulten of na het eten helemaal van de kaart zijn.

Deze effecten zijn zichtbaar en meetbaar. Hopelijk word je je meer bewust van wat en hoe je eet en de gevolgen er van. Veel klachten hebben een relatie met voeding! Het is even zoeken naar voeding waar geen E621 in zit, maar het kan wel. Koken zonder pakjes en zakjes kan. Pastasaus kun je bijvoorbeeld ook makkelijk zelf maken. Er zijn chips te vinden zonder smaakversterkers. In biologisch vlees en andere producten zitten ze niet. Bovendien komen er steeds meer producten zonder.



Gerard Annink
natuurgeneeskundig
therapeut
Kalanderstraat 24
7621 TA Borne
(06) 506 528 16
www.detaalvanhetlichaam.nl
info@detaalvanhetlichaam.nl