

EEN 'VREEMDE' WINTER, DE KOOLMEESJES ZIJN AL WEER BEZIG MET HUN NEST, DE NARCISSEN BLOEIEN, KRIJGEN WE NOG SNEEUW?

ONDERWERPEN

in deze
nieuwsbrief

kruid

spreuk

agenda

tip(s)

nieuws

voor u gelezen

recept

onderwerp
uitgediept

KRUID

ANIJS is niet hetzelfde als steranijs, alhoewel ze ongeveer hetzelfde smaken.

Naam: anijs (*Pimpinella anisum*), schermbloemenfamilie (*apiaceae*)

Welk deel wordt gebruikt: blad, zaden en etherische olie

Tuin: is een eenjarige plant, die ca. 40-60 cm hoog wordt en witte bloemen draagt. Heeft warmte nodig om de zaden te laten rijpen, dus in Nederland alleen goed te oogsten in warme zomers.

Medicinaal: als spijsverteringsmiddel tegen winderigheid, als diureticum (urineafdrijvend), of om na het eten de adem frisser te laten ruiken. Tegen spierkramp en als hoestmiddel, werkt slijmoplossend en gaat kriebelhoest tegen. Wordt meestal gebruikt als aromatiserend kruid in gerechten en dranken.

Werkzame stof: anetol en fyto-oestrogenen

Recept: de zaden of het blad (mildere smaak) meekoken met rode bietjes of worteltjes

Smaak: licht zoete, geheel eigen sterk aromatische smaak



TIP

Tinus Smits heeft vlak voor zijn overlijden nog een boek geschreven, in het engels. Inmiddels is dit boek vertaald en vanaf 27 januari jl. in het Nederlands verkrijgbaar.

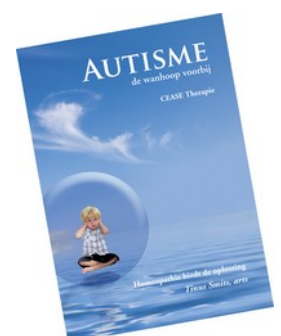
Titel: Autisme; de wanhoop voorbij—CEASE Therapie

Auteur: Tinus Smits

Prijs: € 22,50

Inhoud: Autisme is te genezen

O.a. verkrijgbaar bij: www.sanaquesana.nl



AGENDA

LEZINGEN:

Wo. 15 feb: de grote schoonmaak (ontgiften)

Wo. 21 mrt: het immuunsysteem op hol (autoimmuunziekten)

Wo. 25 apr: forward to basics (leven volgens basisbehoeften)

Wo. 23 mei: vetten, goed voor u

KOOKWORKSHOPS:

De opzet van de kookworkshops is geheel veranderd. Kijk voor een complete nieuwe omschrijving en agenda op

www.kokenalsmedicijn.eu

ANDERE:

13-22 april 2012

10-20 mei 2012

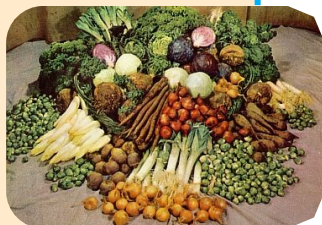
Forwards to basics 10-daagse in Portugal

(zie

www.quintadasfontezinhas.eu)

Voor omschrijvingen en verdere informatie zie onze website:

www.sequana.nl onder [cursussen](#)



*Sometimes all you
can do is not
think, not
wonder, not
obsess, not
imagine. Just
breathe, and have
faith that
everything will
work out for the
best (unknown)*

NIEUWS

Gratis ebook

Op onze website kunt u het boekje "Hoe start ik met oervoeding" gratis downloaden. In onze praktijk geven we vaak voedingsadviezen, gebaseerd op oervoeding. Hoe u hier zelf mee aan de slag kunt, staat vermeld middels tips in het ebook. Om

het boekje in te zien of te downloaden klik [hier](#)



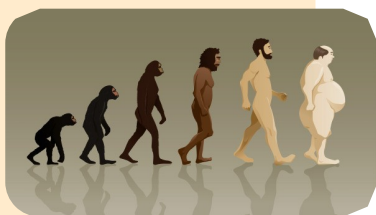
RECEPT

GEVULDE KIP

Ingrediënten: 1/2 (rode) ui, gesnipperd; 1 el olijfolie, 4 kippenlevertjes gehakt; 1/2 kop rode wijn; 1/4 kop

(gewelde) rozijnen; 1/2 kop walnoten, gehakt; 1/4 kop selderie, gehakt; 1 appel, geschild en in plakjes; 1 hele kip

Bereiding: Doe de gesnipperde ui in de pan met een beetje zout totdat deze gaat zweten, dan olie toevoegen. Als olie warm is, de kippenlevertjes toevoegen en



bakken tot ze een beetje bruin zijn. Doe dan de andere ingrediënten erbij en laat smoren voor ca. 5 minuten. Vul de kip met het mengsel en zet de kip in de voorverwarmde oven van 200 graden Celsius gedurende circa een uur (of totdat ie gaar is).

(Bron: 'The paleo diet' van Loren Cordain)



ONDERWERP UITGEDIPT

LEAKY GUT of LEKKENDE DARM

In onze maatschappij is een lekkende darm een van de meest voorkomende aandoeningen en oorzaak van veel leed.

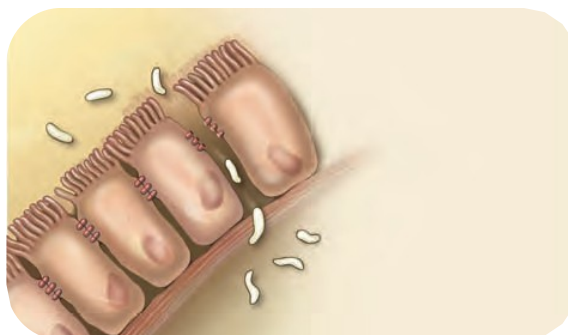
De bekleding van de darm is opgebouwd uit 3 lagen: de epitheellaag (een laag cellen). Deze epitheelcellen produceren slijm, wat bovenop de cellen komt te liggen (de mucosa). In die slijmlaag hechten lichaamseigen suikers (de glycolix). Aan deze suikers hechten de darmbacteriën, de darmflora.

In alle drie de lagen kunnen verstoringen optreden. In de eerste plaats in

de epitheellaag. Deze cellen zijn aan elkaar verankerd met tight junctions (een soort drukknopen). Deze tight junctions kunnen stuk gaan door onder andere granen (zie plaatje). Deze tight junctions zijn bedoeld om stoffen die niet in het lichaam thuishoren niet door de epitheellaag heen te laten dringen, maar als de tight junctions stuk zijn, kunnen stoffen wel het lichaam binnendringen die er niet horen. Dit kan ergens anders in het lichaam dan problemen geven.

Wanneer de mucosa verstoord is, kan dit op twee manieren. Of er zitten 'gaten' in de mucosa, dan wordt de laag te dun en kan zijn werk niet goed uitvoeren. Of het slijm wordt te taai, dan kunnen stoffen uit voeding niet goed worden opgenomen. Met name melk en melkproducten hebben een nadelig effect op de mucosa.

Dan kan ook de flora nog verstoord zijn. Dit kan



*The best
medicine in
the world is a
mother's hug
(onbekend)*

verschillende redenen hebben. Als de mucosa is verstoord en er onvoldoende glycocalix kan hechten, kan ook de darmflora niet hechten. Of de omstandigheden in de darm zijn voor de goede bacterien ongunstig, en juist gunstig voor andere pathogenen. Je krijgt dan een zogenaamde 'overgrowth'. Een schimmel of bacterie die de kans krijgt om goed te groeien ten nadele van de goede bacterien. Of de bacterien zijn gedood. Dit kan onder andere gebeuren door antibiotica. Antibiotica zijn bedoeld om 'verkeerde' bacterien te doden, of bacterien waar er veel te veel van zijn, maar antibiotica zijn helaas niet heel erg

selectief, dus doden ze alle bacterien die ze tegenkomen. Zo ook onze eigen darmflora.

(NB: antibiotica kunnen soms echt nodig zijn, zorg er dan voor dat na de kuur de eigen bacterien weer worden aangevuld met een goed probioticum.)

Met de juiste voeding kun je een lekkende darm grotendeels voorkomen en ook weer helpen herstellen. Vermijd daarom zoveel mogelijk melk en melkproducten, granen, pinda's, aardappelen en suikers.

Voeding die helpt herstellen: fruit en groenten in grote hoeveelheden. Goede vetten en eiwitten. Als er grote lekken zijn ontstaan is tijdelijk een combi-

natie aan supplementen aan te raden om het herstel in goede banen te leiden.

STEMMEN

Er kan nog steeds gestemd worden voor de publieksprijs van vertrekNL. Als u nog niet heeft gestemd, wilt u dit dan deze week voor ons doen op:

<http://www.vertreknl.nl/plan-gezondheidsarrangementen-%E2%80%9Cforward-to-basics%E2%80%9D>

De bovenste drie gaan nek-aan-nek, dus het komt op

leven

te leiden, goed verzekerd, omringd door vrienden en kleinkinderen en stralend gezond. Dat is tenminste het beeld dat de media ons meegeeft. In reportages worden ze niet meer 'ouden van dagen' genoemd, maar best-agers of crown-a-life-people

Bron: AT&A, jaarg.12, nr.6, 2011, pg 41-46

VOOR U GELEZEN

(voor het complete artikel kijk op onze website www.sequana.nl onder 'nieuws')

Bron: Psychologie magazine, jaarg.30, december 2011, pg

Zelf gekozen familie

Ze halen je kind van de creche als het laat wordt op je werk, of treuren mee als je pech hebt in de liefde, waarom collega's, vrienden en burens net zo belangrijk kunnen zijn als familie

Verouderen—anti-aging

In 2008 zullen er voor het eerst meer Nederlanders ouder dan zestig, dan jonger dan zestien jaar zijn. Mensen met veel vrije tijd, over het algemeen met voldoende geld om een min of meer tevreden, ja, zelfs prettig



Sequana

Hoofdstraat 24

4265 HK Genderen

T (0416) 54 33 10

F (0416) 54 35 12

E info@sequana.nl

W www.sequana.nl