



VOEDING & IMMUUNSYSTEEM

ontdek de energie om
een leven te creëren waar
je verliefd op wordt

MARJOLEIN DUBBERS

**ENERGIEKE
VROUWEN**

Ontdek
de energie
om een leven
te creëren
waar je
verliefd op
wordt.

INHOUD

Inleiding **6**

1. ▶ Je immuunsysteem, kun jij het aanwijzen? **10**
2. ▶ Wilde bosbessen: paarse erwten vol gezondheid **21**
3. ▶ Stille ontstekingen? Schep antioxidanten op je bord **29**
4. ▶ Asperges: de unieke multitasker die alles kan **48**
5. ▶ Vezels en roomboter, wat hebben ze met elkaar gemeen? **57**
6. ▶ Over voedingssupplementen en afvallen **67**
7. ▶ Omega 3-vetzuren: krachtige ontstekingsremmers **80**
8. ▶ Warme tomaten: wondertjes van de natuur **92**
9. ▶ Een lekkende darm: je immuunsysteem op weg naar een burn-out **100**
10. ▶ Glutenvrij eten: 10 signalen waarom dit een goed idee kan zijn **114**
11. ▶ Shiitake: om verkoudheid en griep te voorkomen **126**
12. ▶ Een auto-immuunziekte? Focus op darmen en detoxen **136**
13. ▶ Intermitterend vasten: geef je spijsvertering af en toe vakantie **148**

De zeven richtingaanwijzers van *Het Energieke Vrouwen Voedingskompas* **159**

Pak de regie over je gezondheid terug **168**

Wat is er nog meer? **170**

Literatuur **172**

Over de auteur **173**

INLEIDING

Je hebt een boek in handen dat een grote impact kan hebben op je leven. In dit boek ga je namelijk ontdekken hoe belangrijk je immuunsysteem is voor je gezondheid, hoe het voor je werkt en hoe je hier zelf grote invloed op kunt hebben met je voeding. Samenwerken met je lichaam, daar draait het allemaal om. Het is de hoogste tijd.

JE HOEFT JE ER NIET MEE TE BEMOEIEN

Heb je er wel eens bij stilgestaan dat je je nooit hoeft bezig te houden met je ademhaling, je bloeddruk, je hartslag of je spijsvertering? Je lichaam regelt dat allemaal zonder dat jij je ermee hoeft te bemoeien. Hetzelfde geldt voor je immuunsysteem.

▼
Je lichaam werkt met een oneindige intelligentie, dit gaat ons voorstellingsvermogen te boven.

Een kras op je auto gaat niet vanzelf weg. Een kras op je arm wel. Dit vinden we zo vanzelfsprekend dat we er nauwelijks bij stilstaan. Het zelfhelend vermogen van je lichaam gaat veel verder dan het helen van een onschuldige kras. Dit helende vermogen is niet alleen aan de buitenkant maar ook aan de binnenkant van je lichaam actief. Heb je wel eens in het gips gezeten? Het is niet het gips dat de breuk heelt, het is je eigen lichaam dat dit doet.

PAS BIJ EEN FLINKE
DIARREE, EEN STEVIGE
VERKOUDEHEID OF GRIEP
KRIJG JE DOOR DAT JE
IMMUUNSYSTEEM HARD
AAN HET WERK IS OM JE
WEER GEZOND TE MAKEN.

Ook als het gaat om contact met een bacterie of virus weet je lichaam precies wat het moet doen. We lopen allemaal rond met miljarden bacteriën en virussen in ons lichaam. We leven sinds mensenheugenis met ze samen. Zolang ze nuttig of onschuldig zijn, en dat zijn verreweg de meeste, is er niets aan de hand. Als ze niet onschuldig zijn komt je immuunsysteem in actie om ze op te ruimen. Meestal merk je hier helemaal niets van.

ONS IMMUNSYSTEEM, ONZICHTBAAR MAAR ESSENTIEEL

Ons immuunsysteem lijkt onzichtbaar. Het is geen orgaan dat we kunnen aanwijzen in ons lichaam. Niemand komt bij de huisarts en zegt: 'Ik heb zo'n last van mijn immuunsysteem.'

Weinig mensen weten wat hun immuunsysteem allemaal voor ze doet. Laat staan dat ze weten hoe het werkt en hoe ze hier een positieve invloed op kunnen uitoefenen.

Je ontdekt dit allemaal in dit boek.

Je immuunsysteem is niet alleen van belang als je lichaam in contact komt met vervelende virussen of andere micro-organismen. Het speelt een essentiële rol als het gaat om je algehele gezondheid. Bijna alle kwalen en ziektes beginnen met chronische, verborgen ontstekingen. Een effectief werkend immuunsysteem zorgt ervoor dat deze ontstekingen snel worden opgeruimd en afgevoerd. Werkt je immuunsysteem niet optimaal, dan resulteren deze chronische ontstekingen vroeg of laat in chronische ziektes.

Het goede nieuws is dat je hier zelf grote invloed op hebt. Je dagelijkse voeding is van cruciaal belang. Voeding is informatie voor je lichaam. Denk jij dat water in wijn veranderen een wonder is? Wat denk je van appels omzetten in huidcellen, spruitjes in cellen in je longen en worteltjes in nieuwe hartcellen? Dat is wat je lichaam voor je doet.

▼
Voeding is informatie voor al je cellen. Op basis van wat jij eet besluiten zij wat ze voor je kunnen doen. Of niet.

BEN JIJ KLAAR VOOR ANDERE KEUZES?

We zijn als mensheid nog nooit zo ziek geweest. Tien miljoen Nederlanders, zo'n 60 procent, onder wie veel jongeren, hebben een chronische ziekte. We zijn gaan geloven dat dit normaal is. Ik ben hier om je te vertellen dat dit niet normaal is. Het is tijd om wakker te worden. We kunnen tot op hoge leeftijd krachtig en gezond zijn. Daar zijn we op gebouwd. Zó heeft de natuur het voor ons bedoeld. Dat zoveel mensen ziek zijn ligt niet aan onszelf of aan ons lichaam, het ligt aan de omstandigheden om ons heen.

▼
Een chronisch ziek persoon heeft, in principe, een gezond lichaam dat probeert te overleven in een zieke omgeving.

We leven in een omgeving die ongezond voor ons is. Het grootste deel van het voedsel uit de supermarkt is flink bewerkt en onder andere door toegevoegde suikers zeer verslavend. Het bevat chemische stofjes en resten van bestrijdingsmiddelen die vergif zijn voor ons lichaam. Het is voedsel waar we hongerig van worden en het bevat nauwelijks waardevolle voedingsstoffen. De meeste mensen hebben daarbij continu een

hoog niveau van stress en we zijn allemaal omringd door onzichtbare toxische stoffen. Daarbij ontspannen, bewegen, slapen en lachen we veel te weinig! Dit zijn bijzonder moeilijke omstandigheden voor ons lichaam. Door middel van klachten en ziektes probeert het ons steeds weer te vertellen dat wij aan zet zijn. Het vraagt ons om iets te veranderen.

▼
**Klachten en ziektes
zijn kreten om hulp
van je lichaam.**

Ik hoop dat dit boek je een nieuwe visie op je dagelijkse voeding zal geven. Dat je er met andere ogen naar gaat kijken. Dat je je realiseert dat jouw lichaam alleen maar optimaal kan functioneren als je het geeft wat het nodig heeft om gezond te blijven. Voeding is de beste start als je je immuunsysteem effectief wilt laten werken en je jezelf een hoog niveau van vitaliteit en gezondheid toewenst.

Lees in dit boek over de krachtige antivirale werking van zoiets simpels als paddenstoelen, ontdek de helende stofjes in warme tomaten, de ontgiftende werking van asperges en de magische krachten van wilde bosbessen. Het is hoog tijd.

MIJN FAVORIETE
LEVER
SUPPORTERS

SPRUITJES



DONKERGROENE
BLADGROENTEN



KORIANDER



PADDENSTOELEN



RODE
BOSVRUCHTEN



RAUWE
HONING

ABRIKOZEN





PASTINAAKSTAMPPOT MET TEMPÉ

Houd jij van zoet? Heb je al ontdekt hoe zoet pastinaakpuree smaakt? Samen met boerenkool en paddenstoelen maak je hiermee een gezonde maar vooral ook heerlijke stampot. Laat vooral de roomboter in dit recept niet weg vanwege het gezonde boterzuur.

DIT HEB JE NODIG

(VOOR 2 PERSONEN)

- 150 g tempé, in plakjes
 - 500 g pastinaak, in stukken gesneden
 - ca. 250 g boerenkool, gesneden
 - 1 ui, gesnipperd
 - 1 teen knoflook, gesnipperd
- 200 g gemengde paddenstoelen, in grove stukken
- zwarte peper en zeezout
 - 1 el roomboter
 - 1 el grove mosterd
 - snuf nootmuskaat

TEMPÉMARINADE

- 1 el ahornsiroop
 - 1 ½ el tamari
 - ½ tl kaneel
- ½-1 tl cayennepeper
- 2 tl paprikapoeder
- 1 el olijfolie

ZO MAAK JE HET

Meng de ingrediënten voor de marinade, en marineer daarmee eerst de tempé; zet deze apart. Doe dan de pastinaak en daarbovenop de boerenkool in een ruime pan met een dun laagje water. Kook 20 minuten zachtjes met het deksel op de pan. Bak de ui en knoflook glazig. Voeg hier paddenstoelen en zwarte peper aan toe. Bak op hoog vuur. Stamp de pastinaak-boerenkool tot een grove stampot met roomboter, mosterd en nootmuskaat. Voeg zo nodig wat (plantaardige) melk of room toe en breng op smaak met zout en peper. Schep het paddenstoelenmengsel door de stampot en houd hem warm. Bak de tempé 5 minuten om en om. Serveer boven op de stampot. Vervang de tempé als je wilt door spekjes. Bak die dan mee met de paddenstoelen.

De
zeven
richtingaanwijzers

van Het
Energieke
Vrouwen
VoedingsKompas

WIJZER 2

WEES NIET BANG VOOR GEZONDE VETTEN EN EET ZE!

- ▶ **Gezonde vetten staan aan de basis van je hormonale gezondheid**, je lichaam heeft ze nodig om voldoende hormonen te kunnen aanmaken.
- ▶ **Eet voldoende gezonde vetten**, je vindt ze onder andere in noten, zaden, pitten, olijven, kokosproducten, avocado's, cacao's, cacao's, eigeel, wild gevangen vette vis en vlees van dieren die met gras gevoerd worden.
- ▶ **Zorg voor voldoende omega 3-vetten**. Als je geen vis eet, zijn kwalitatief goede visolie, krillolie of algensupplementen een geschikte aanvulling.
- ▶ **Verhit en verwarm alleen in gezonde vetten die hiervoor geschikt zijn**. Verhitten kan bijvoorbeeld in extra vierge kokosolie, ghee en biologisch dierlijk vet. Verwarmen kan in extra vierge olijfolie, rode palmolie, rijstolie en roomboter.
- ▶ **Bewaar andere plantaardige vetten** (van noten, zaden en pitten) **in de koelkast** om bederf te voorkomen. Koop ze in kleine, donkere, glazen flesjes.

Je kunt niet
weten wat
echte voeding
voor je kan
betekenen tenzij
je het zelf gaat
ervaren.
Ga het
ervaren!

Hoe werkt je immuunsysteem?

Hoe verbeter je het?

En welke voedingsstoffen helpen daarbij?

Een optimaal werkend immuunsysteem is van groot belang voor onze vitaliteit en gezondheid. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat bepaalde voedingsstoffen de werking van het immuunsysteem krachtig ondersteunen. Benieuwd welke dat zijn? Lees het in dit tweede deel van de serie 'Energieke vrouwen'. Inclusief 12 aantrekkelijke recepten waarmee je direct aan de slag kunt.

Food- en lifestylecoach **MARJOLEIN DUBBERS** richtte de Energieke Vrouwen Academie op, het grootste platform in Nederland voor vrouwen op zoek naar vitaliteit en gezondheid.



**KOS
MOS**

NUR 860/440



WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

