



AANGEBODEN DOOR:
POWERACADEMY.NL

RECEPTEN VOOR EEN STERKE WEERSTAND

**Niet alleen gezond,
maar ook heerlijk**



Beste lezer,

In dit e-book tref je een aantal helende recepten aan. Dit zijn stuk voor stuk recepten die het zelfhelend vermogen van jouw lichaam activeren. Met dit e-book hoop ik dat meer mensen inzien hoe voeding het lichaam heelt.

Sommige recepten zijn bijvoorbeeld goed voor je immuunsysteem, waar anderen weer helend zijn voor je darmen. Naast de recepten deel ik ook interessante wetenswaardigheden met je. Zo leer je bijvoorbeeld wat de gezondheidsvoordelen van bepaalde vruchten zijn. Maar ook welke ingrediënten je volop energie geven.

Ik hoop dat door het delen van de kennis in dit e-book, meer mensen werk maken van hun gezondheid.

Wil je na het lezen van dit e-book nog meer werk maken van jouw gezondheid? Dan ben je van harte welkom op een van de vele cursussen/lezingen die we verzorgen.

Wanneer je hier klikt tref je een overzicht aan van al onze lezingen en trainingen.

Ik wens je veel kookplezier!

Gezonde groet,

Ir. ing. Mohammed Boulahrir

Orthomolecular therapeut & health coach & trainer

www.poweracademy.nl

info@poweracademy.nl

P.s. durf gerust af te wijken van de recepten. Als je naar smaak een ingrediënt wilt toe voegen...doe dat dan ook. :-)

Versie 1.3

Helende Recepten

© PowerAcademy:

De inhoud van dit e-book heeft puur tot doel het informeren en enthousiasmeren van de lezer. Raadpleeg bij specifieke klachten altijd een arts of therapeut.

HOE WEET JE OF JOUW IMMUUNSYSTEEM VERZWAKT IS?

- Je bent de laatste tijd vaker moe
- Je bent regelmatig verkouden of hebt vaker de griep te pakken
- Pijnlijke gewrichten en spieren
- Toename parasitaire infecties
- Overwoekering van candida-schimmels
- Herpes (koortsuitslag op de lippen)
- Je verdraagt steeds minder voedingsmiddelen (denk aan allergieën)
- Wondjes genezen langzaam



HOE WERKT HET IMMUUNSISTEEM?

Het immuunsysteem kun je zien als het leger van je lichaam.

Hoe sterker jouw leger, hoe minder vaak je ziek bent. Het grootste gedeelte van het immuunsysteem bevindt zich in onze slijmvliezen. Samen staan deze bekend als de eerste verdedigingslinie. Dit wordt ook wel de TH1 afweer genoemd.

Wanneer onze slijmvliezen gezond zijn, hebben we sterke barrières. Lichaamsvreemde en schadelijke stoffen worden dan snel onschadelijk gemaakt.

Alle barrières in ons lichaam behoren tot het zogenaamde 'Common Mucosal Immune System', beter bekend in de afgekorte vorm: CMIS. Voor een ijzersterk immuunsysteem is het noodzakelijk dat alle barrières gezond zijn. In de praktijk zie ik dat dat bij veel mensen juist de barrières verzwakt zijn. De oorzaken zullen je bekend in de oren klinken: chronische stress, het eten van weinig vezels, een hoge suikerconsumptie en het eten van veel granen.

Naast de slijmvliezen vervult ook de thymus een belangrijke rol in het immuunsysteem. De thymus zit achter het borstbeen en kun je zien als de dirigent van je immuunsysteem. De thymus zorgt ervoor dat jouw 'soldaten' goed worden getraind (de zogenaamde T cellen komen tot rijping), zodat ze indringers onschadelijk maken.

Het mineraal zink is zeer belangrijk voor de thymus en versterkt je immuunsysteem. Zink geeft je 'soldaten' extra slagkracht om ziekmakende parasieten, schimmels en virussen onschadelijk te maken. Helaas hebben veel mensen een tekort aan zink. Lees verder om meer te leren over dit mineraal en de voedingsmiddelen waarin je zink aantreft.



VOEDINGSSTOFFEN VOOR EEN STERKE WEERSTAND

Vitamine A: zorgt voor gezonde slijmvliezen

Vitamine A kun je zien als de “slijmvlies vitamine” bij uitstek. Het stimuleert de slijmbekercellen tot het afgeven van slijm en dat houdt onze slijmvliezen gezond. De barrière functie van het slijmvlies blijft intact en eventuele bacteriën en andere micro-organismen kunnen snel gevangen worden door de antistoffen die zich in het slijmvlies bevinden.

Vitamine A wordt ontzettend onderschat vandaag de dag!

Door het eten van voldoende groente en fruit zouden we bèta-caroteen binnenkrijgen en dat wordt dan weer omgezet in vitamine A. Het is een redenering die klopt, maar niet helemaal realistisch is:

- 1) Veel mensen eten onvoldoende groenten en fruit.
- 2) Als je wel voldoende groente en fruit eet, draagt dit slechts bij aan 10-15% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan vitamine A. (bron) **Je immuunsystemen betaalt de prijs.**

HOE KRIJG JE VOLDOENDE VITAMINE A BINNEN?

Vitamine A zit bijvoorbeeld in roomboter en vette vis. Een topper op dit vlak is natuurlijk ook levertraan. Wil je jouw weerstand een groot plezier doen, koop dan een blikje met schelvislever. De smaak is voor de een wellicht afzien, maar dan heb je voor de komende tijd weer een lading vitamine A binnen.

Natuurlijk is het ook verstandig om groente en fruitsoorten te eten rijk aan bèta-caroteen. Dit tref je bijvoorbeeld relatief veel aan in: wortel, pompoen, broccoli, spinazie, boerenkool en mango's.



Zink de immuunbooster bij uitstek.

Eerder kwam aan bod dat zink van belang is voor een goed functioneren van je thymus. Weet je nog? De dirigent van je immuunsysteem. Maar zink doet veel meer! Zo helpt zink bij het vrijmaken van vitamine A, de vitamine die belangrijk is voor de gezondheid van je slijmvliezen.

Zink is ook een belangrijke voedingsstof om de barrières van je slijmvliezen te dichtten. Je kunt zink zien al een 'lasser' die eiwitten aan elkaar last. Dat is ook de reden dat zink niet mag ontbreken bij de behandeling van het lekkende darm syndroom. Hierbij is de doorlaatbaarheid van de darm toegenomen.



FACTOREN DIE BIJDAGEN AAN EEN ZINKTEKORT:

- De verarming van de bodem
- Het eten van veel granen, denk aan brood pasta en ontbijtgranen: het fytinezuur in granen bindt zich aan de zink zodat deze minder goed wordt opgenomen.
- Het eten van veel koolhydraten: zink is van belang voor de aanmaak van insuline. Hoe meer koolhydraten je eet, des te meer zink er nodig is om insuline aan te maken, des te groter de kans op een tekort aan zink.
- Weinig maagzuur: in de natuur is zink veelal gebonden aan eiwitten en je hebt maagzuur nodig om de eiwitten te splitsen van de zink. Kortom; hoe minder maagzuur, hoe lager de opname van zink

Zink tref je aan in groene pompoenpitten, rood vlees, eieren en gember. Overweeg je zink als supplement, dan is zink in de vorm van zinkmethionine de best opneembare vorm. Denk hierbij aan 15-30 mg per dag.

De topper voor de winter: vitamine C

Er zijn weinig voedingsstoffen die het immuunsysteem zo krachtig versterken als vitamine C. Zo helpt vitamine C met het opruimen van virussen (door activatie van macrofagen) en doodt het ziekteverwekkers door het activeren van de zogenaamde 'killercellen'. Ook activeert het geheugencellen. Deze onthouden de aanvalsstrategie van een virus, zodat je lichaam bij een tweede besmetting het sneller onschadelijk kan maken.

EEN DRUK LEVEN = EEN GROTE BEHOEFTE AAN VITAMINE C

Vitamine C tref je aan in citrusvruchten, maar ook in broccoli, spruitjes, chilipepers, kiwi's en zoete aardappels. In zeer grote hoeveelheden tref je het ook in in camu camu bessen. Zo bevatten deze besjes tot 30 keer meer vitamine C dan een sinaasappel.



Waarom ik camu camu poeder gebruik

Zelf gebruik ik het hele jaar door camu camu poeder. Wanneer je een druk leven hebt, is dat zeker geen overbodige luxe. Vitamine C tref je in grote hoeveelheden aan in de bijnieren en de hersenen. Dat betekent dat deze organen een grotere behoefte hebben aan vitamine C. Het voordeel van camu camu poeder (ten opzichte van synthetische vitamine C is dat hierin ook de aanwezige natuurlijke bioflavonoiden aanwezig zijn die de absorptie ten goede komen. Staar je dus niet blind op enkel de hoeveelheid vitamine C.

Gebruik per dag 1 tot 2 theelepels. Per theelepel krijg je hiermee 682 mg vitamine C binnen(bron). Dat is meer dan 10 sinaasappels.(x). Wanneer je op de onderstaande link klikt, tref je de Camu Camu poeder aan die ik gebruik.

<https://superfoodshop.nl/superfoods/17-camu-camu-poeder-raw-organic-8718836852503.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11464674>



HOE ZIT HET MET VITAMINE D?

Vitamine D hoort zeker ook in dit rijtje. Vitamine D is zo belangrijk dat ik hier binnenkort een aparte nieuwsbrief over ga schrijven.

Daarin ga ik dieper in op de werking van vitamine D, hoeveel je nodig hebt en hoe je tekorten minimaliseert.

HANDIGE TIPS BIJ GRIEP OF EEN VERKOUDHEID.

Heb je last van een verstopte neus?

Ik ben geen voorstander van allerlei chemische middeltjes wanneer je neus verstopt is. Kun je moeilijk ademen tijdens het slapen? Een ui biedt uitkomst. Snij de ui doormidden en leg die op je nachtkastje. In de ui zitten allerlei stofjes die de neus open houden.



Heb je een ontstoken mondholte?

Dan kan tijmsiroop of saliethee een uitkomst bieden. Tijm helpt het slijm op te lossen en is vooral een goed middel wanneer je moet hoesten. Saliethee helpt vooral bij een ontstoken keel en mondholte. Salie reinigt daarnaast ook de slijmvliezen.



KAMILLETHEE WANNEER JE VERKOUDEN BENT.



THEE VOOR EEN STERKE WEERSTAND (RECEPT)

Dit is de ideale thee bij een verkoudheid of griep.

Ingrediënten die je hiervoor nodig hebt zijn:

- Kopje groene thee
- Halve theelepel kruidnagel
- Het vocht van een halve citroen
- Wat geraspte gember

Groene thee bevat een antioxidant, EGCG genaamd. Dit stofje vangt afvalstoffen in het lichaam op, remt ontstekingen en heeft ook anti-virale eigenschappen. Kruidnagel werd van oudsher vaak gebruikt bij griep. Kruidnagel heeft niet alleen virus- en schimmeldodende eigenschappen maar werkt ook verzachtend.





LAST VAN KOORTS?

Drink dan lindebloesemthee! Dit werkt erg goed bij koorts. Het stimuleert de hypothalamus om je temperatuur beter onder controle te houden en het verwijdt de bloedvaten. Wat ervoor zorgt dat je enorm gaat zweten. Gebruik 1 eetlepel van de gedroogde kruid in een kopje heet water en laat het gedurende 15 minuten intrekken. Drink drie tot vier kopjes per dag.

Neem bij hoge koorts (boven 39 graden) een lauw bad. Dit helpt het lichaam om eenvoudig af te koelen. Doe dit tot je temperatuur daalt tot 38/39 graden en drink dan lindebloesemthee om het nog meer te laten zakken.

Als de koorts blijft aanhouden zoek dan medische hulp.

INDIAANSE CURRYSOEP MET KIP EN GROENTEN

Dit recept heb ik van een Pakistaanse vriend van mij. Het bevat heerlijke kruiden die je lichaam tot in elke cel verwarmen. Ideaal wanneer het wat kouder is, maar zeker ook heerlijk in de zomer. Dit is wat ik noem voeding voor de ziel. Ik zou zeggen probeer het eens en dan weet je wat ik bedoel. ;-)

Ingrediënten

- 300 gram kipfilet
- 20 gram ghee (geklaarde boter) of kokosolie
- 2 eetlepels citroensap
- 3 uien
- 3 biologische kippen- of groentebouillonblokjes
- 1,5 winterpeen
- 1 kleine pompoen van ongeveer een halve kilo
- 1,5 rode paprika
- 1,5 liter water



Kruiden

- 3 theelepels gemalen komijn
- 2,5 theelepel gemalen koriander of een forse bos platte peterselie
- 1,5 theelepel kurkuma
- 1,5 eetlepel paprikapoeder
- ½ -1 theelepel cayennepeper
- 3 teentjes knoflook
- ½ theelepel zout



BEREIDING

Verhit alle kruiden in een pan met ghee of kokosolie. Snijd vervolgens de knoflookteentjes en uien in kleine stukjes en voeg deze toe aan het kruidenmengsel. Laat het rustig koken totdat een aroma vrijkomt.

Snijd vervolgens de kipfilet in blokjes en marinier deze in het kruidenmengsel (zie hierboven). Zet het minimaal 6 uur in de koelkast.

Haal de kip uit de koelkast en bak het 10 minuten zachtjes in een soeppan, samen met het kruidenmengsel. Voeg hier 1,5 liter water aan toe. Snijd de pompoen, winterpeen en paprika in kleine stukjes en voeg deze ook toe aan de gebakken kip, evenals de citroen en de bouillonblokjes. Laat alles vervolgens 20 minuutjes zachtjes koken.

Ik gebruik zelf bovenstaande bouillonblokjes van Ekoplaza. Deze bevatten geen gist.



HEERLIJKE BOERENOMELET (MIJN FAVORIETE ONTBIJT)

Er zijn weinig voedingsmiddelen zo gezond als een ei. Gelukkig realiseren steeds meer mensen zich dat het cholesterol in een ei niet de oorzaak is van een hoge cholesterolspiegel. Er valt echter wel veel te zeggen over de kwaliteit van een ei. Zelf gebruik ik eieren met het Demeter-keurmerk. Dit zijn biodynamische eieren. Het voer dat de kippen krijgen is biologisch, en de kippen hebben een mooi leven.

Waarom zijn eieren zo gezond?

Eieren bevatten cholesterol, en dat is de bouwstof is van veel hormonen. Daarnaast bevatten eieren het stofje choline; een hele belangrijke bouwstof voor je hersenen en celwanden, en je lichaam heeft choline nodig voor heel veel processen. Choline is daarnaast een krachtige ontstekingsremmer. Eieren bevatten ook nog een redelijke hoeveelheid zink en vitamine A, B, C, D E en K. Ook bevat een ei belangrijke aminozuren. Een voorbeeld hiervan is tryptofaan; dit hebben we nodig hebben voor de aanmaak van het gelukstofje serotonine. En als we dan toch bezig zijn: een ei bevat ook het aminozuur tyrosine. Het is de grondstof is van het schildklierhormoon en het is belangrijk voor de aanmaak van adrenaline.

Goed, genoeg geschreven. Laten we naar het recept gaan. Ik gebruik zelf 4 eieren. Pas dit aantal gerust aan naargelang de hoeveelheid die je gewend bent.

Ingrediënten

- 4 eieren
- 2 grote rode uien
- 3 teentjes knoflook
- 150-250 gram rucola
- Snufje kurkuma, zeezout en peper

Bereiding

Uien en knoflook aanbakken in wat roomboter of kokosolie. Voeg naar smaak kurkuma, zeezout en peper toe. Kluts de eieren in een kom en voeg deze toe. Laat het geheel een paar minuten bakken totdat het een goudbruine kleur krijgt. Serveer het vervolgens met rucola.



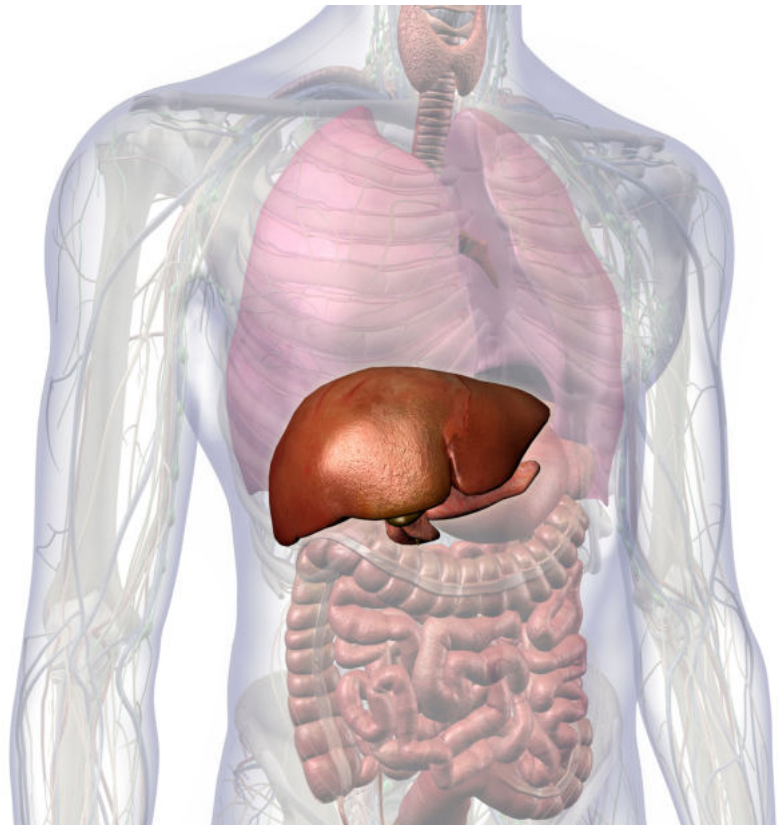
DE SKINBOOSTER DIE TEVENS JE WEERSTAND EEN BOOST GEEFT

Deze soep voedt je huid van binnenuit. Ook bevat het ingrediënten die de lever ondersteunen met het afvoeren van afvalstoffen, zodat je huid nog meer gaat stralen.

Wist je dat veel huidklachten hun oorzaak in de darm vinden? Er zijn heel wat voedingsmiddelen die het darmslijmvlies aantasten wanneer ze regelmatig worden gegeten. Veel voorkomende triggers zijn bijvoorbeeld gluten, zuivel en gefrituurde producten. In de skinbooster tref je ook zogenaamde prebiotische vezels aan die als voeding dienen voor onze darmflora.

Waarom detox zul je denken?

Als er een orgaan is waar ik medelijden mee heb, is het onze lever. Dag in dag uit is je lever bezig met het onschadelijk maken en afvoeren van afvalstoffen. Er zijn een aantal signalen waar je aan kunt merken dat je lever overbelast is. Denk hierbij aan: vaak wakker worden tussen één en drie uur 's nachts, een groot verlangen naar suiker en chocolade, brandende voeten en bruine vlekken of verkleuringen op de huid. Een goede manier om je lever te ondersteunen is door je darmen in balans te brengen.



Wanneer je lever uit balans raakt, kom je sneller aan omdat er meer afvalstoffen in het lichaam worden opgeslagen. Sommige van deze stofjes zijn zo toxisch dat ze een goed functioneren van je hormoonhuishouding ondermijnen.

TIJD DUS OM HET TIJ TE KEREN MET DE SKINBOOSTER!

Ingrediënten

1 kleine pompoen

2-4 wortelen

1 Prei

1 broccoli

2 zoete aardappels

Eventueel: 300 gram voorgekookte linzen voor een extra bite en mineralen.

Weerstandboosters

(Deze gaan als eerst in de koekenpan).

3 gesneden uien

4 tenen knoflook

1-2 theelepels gemberpoeder.

2 theelepels kurkuma

½ bosje peterselie.

Bereiding

Snijd de pompoen, zoete aardappel, prei, wortels en broccoli in stukjes. Kook 1,5 liter water in een pan. Voeg alle groenten aan het water toe. Voeg vervolgens de kurkuma en peterselie toe aan het geheel. Laat het op een laag pitje verder koken.



ONDERTUSSEN...

Snijd de gember en knoflook en maak alles fijn met een vijzel. Heb je geen vijzel, dan kun je ook een keukenmachine gebruiken. Doe een eetlepel kokosolie in een koekenpan, voeg hier de uien aan toe, evenals de gember en knoflook. Verwarm het geheel 5-10 minuten op een laag pitje. Het is belangrijk dat het op een laag pitje gebeurt, zodat alle smaakstoffen goed vrijkomen en er een lekkere aroma ontstaat.

Voeg de inhoud van de koekenpan toe aan de soeppan en pureer alles goed met een staafmixer. Voeg daarna pas de linzen toe aan het geheel, zodat de soep een 'bite' heeft. Het is beter als er een 'bite' blijft, want door het kauwen verbeter je de opname van alle voedingsstoffen.



TOT SLOT:

Na afloop kun je wat peper en zout naar smaak toevoegen, evenals kokosolie. Ook kun je een biologisch bouillonblokje gebruiken om het nog meer op smaak te brengen. De totale kooktijd bedraagt 20-25 minuten.

Optie: Wanneer je niet alle kruiden in huis hebt, volstaat ook enkel 1-2 bouillonblokjes.
Ik gebruik de onderstaande bouillonblokjes



WAT HEBBEN KURKUMA EN ONTSTEKINGEN MET ELKAAR TE MAKEN?

Alles! Ontstekingen staan aan de basis van veel welvaartsziekten. Vaak beginnen deze ontstekingen in de darm door stress of het eten van verkeerde voedingsmiddelen. Het goede nieuws is dat kurkuma een van de krachtigste ontstekingsremmers is die moeder natuur te bieden heeft. Daarnaast bevat kurkuma anti lipide-oxidatieve eigenschappen. Eenvoudig gezegd gaat het de oxidatie van vetten tegen. Deze eigenschappen zorgen ervoor dat kurkuma heilzaam is bij leverklachten en bij degeneratieve aandoeningen van de hersenen. Kurkuma is tevens een krachtige antioxidant, en het is een cholesterolverlagend kruid. (Ook Omega-3, vitamine E en rode rijstextract hebben een cholesterolverlagend effect).





RECEPT MACHTIGE ONTSTEKINGSREMMER!

- 400 ml amandelmelk
- 1 tl kurkuma
- 1 tl gember
- 1 el ahornsiroop (10 ml)
- 1 tl kaneel
- snufje zwarte peper

Bereidingswijze:

Schenk de amandelmelk in een pannetje en voeg daar de kurkuma, gember, zwarte peper kaneel en ahornsiroop aan toe. Roer goed door met een garde.

Laat de melk warm worden tot het bijna kookt.

Schenk de warme melk in 2 kopjes en bestrooi eventueel met wat extra kaneel.

Besaha! Op je gezondheid.

DE MAGISCHE DARMHERSTELLER

Het onderstaande receptje heb ik van Monique van der Tuin. Monique heeft bij ons de cursus [Master Your Health](#) gevolgd. Één dag na het maken van deze soep, stuurde ze mij een berichtje: *"Het voelde alsof ik een week op vakantie ben geweest! Volgens mij zit er iets magisch in deze soep, Mohammed!"* Hoe kan dat? Nadat ik het recept grondig onderzocht had, wist ik al snel hoe de gezonde vork in de steel zit. Hieronder zal ik het geheim van deze soep ontrafelen. Maar voordat ik dat doe, som ik eerst de ingrediënten op:

Actieve ingrediënten:

Goed voor één grote pan.

- 500 gram – 750 gram stukken soepkip
- 1 prei
- 10 uien
- 5 teentjes knoflook
- Zwarte peper
- Keltisch zeezout
- 100 gram rode linzen



Doe alle ingrediënten in de pan met water en breng dit rustig aan de kook. Wanneer het kookt kun je het gas lager zetten. Laat het vervolgens 2-3 uur zachtjes koken. Er ontstaat zo een heerlijke bouillon. Eventueel kun je er een gekookt eitje aan toevoegen.

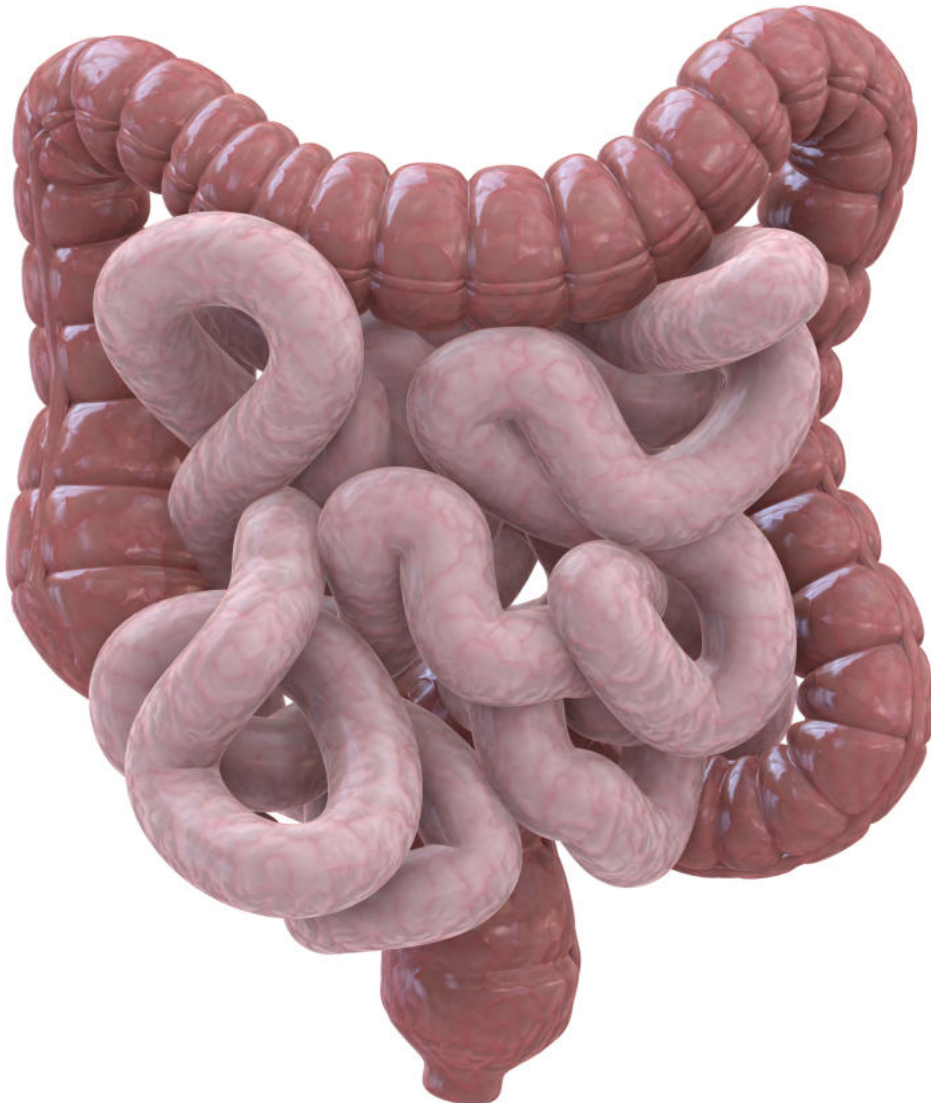
Het belang van een gezonde darm en waarom deze soep zo gezond is.

Je kunt ontzettend gezond eten, maar als de voedingsstoffen niet goed worden opgenomen heb je hier weinig aan. Kenmerkend voor een gezonde darm is een gezonde darmflora en een gesloten darmslijmvlies dat niet geïrriteerd is.

Helaas is dat bij veel mensen niet het geval. Door het eten van verkeerde voedingsmiddelen en door chronische stress raakt de darmwand beschadigd. Ook kan de ontstekingsactiviteit toenemen. Dit uit zich bijvoorbeeld in huidklachten, vermoeidheid, een verstoring van de hormoonhuishouding of een lage weerstand. Klik hier indien je meer wilt weten over hoe je jouw darmen gezond houdt.

Wat deze soep zo bijzonder maakt is de drievoudige werking. Enerzijds bevat deze soep ingrediënten die bacteriedodende en schimmelwerende eigenschappen bezitten. Anderzijds bevat deze soep veel mineralen afkomstig uit het kippenbouillon en de linzen. Wat ook erg heilzaam is zijn de essentiële

aminozuren die helpen bij het herstel van de darmwand. In het kippenbouillon treffen we collageen en gelatine aan. Beide bevatten redelijke hoeveelheden van de aminozuren proline, glycine en glutamine. Dit zijn aminozuren die weinig voorkomen in spiervlees. Glycine voorkomt de afbraak van eiwitten en helpt de lever met het ontgiften van het lichaam. Proline helpt hierbij met het herstel van de darm, het kraakbeen en de gewrichten. Glutamine is essentieel voor het in stand houden van het darmslijmvlies, en het is tevens een energiebron van immuuncellen die zich veelvuldig in het darmslijmvlies bevinden.



BIJNIER-SCHILDKLIER SMOOTHIE

Onderstaande smoothie is heilzaam voor de bijnieren en de schildklier. Het is zeker een aanrader wanneer je een druk leven hebt en regelmatig stress ervaart. Ik maak het geregeld als ik veel onderweg ben. Het is niet alleen lekker; het is ook een ideale maaltijdvervanger met volop gezonde eiwitten en vetten.

Waarom is deze smoothie zo heilzaam?

Het bevat ashwagandha. Dit kruid wordt al honderden jaren ingezet binnen de Ayurvedsche geneeskunde bij stress en schildklieraandoeningen.

Ashwagandha bevat een bioactieve stof: glycowithanolide. Dit stofje verlaagt de cortisolspiegels en verbetert de omzetting van schildklierhormoon T4 naar schildklierhormoon T3. Het zorgt er eenvoudig gezegd voor dat er meer vrije schildklierhormonen aanwezig zijn in het lichaam.

Dit recept bevat tevens maca.

Maca wordt in veel Zuid-Amerikaanse landen gebruikt bij hormoongerelateerde klachten. Zo nemen vrouwen het die vruchtbaarheidsproblemen of overgangsklachten hebben. Het is voeding voor je hormoonklieren. Naar de heilzame effecten van zowel ashwagandha als maca is veel onderzoek gedaan.

Ingrediënten

- 1 banaan
- 1/2 avocado
- 30 gram rijst eiwitpoeder
- 1 eetlepel cacao
- 1 eetlepel maca
- 1 theelepel ashwagandha
- 1 theelepel camu camu poeder
- Handje vol amandelen of cashewnoten

Indien je het wat zoeter wilt maken, kun je er wat gedroogde vruchten aan toevoegen. Denk hierbij aan vijgen of perziken.



Bereiding

Voeg alle ingrediënten toe aan een blender of maak alles fijn met een staafmixer en geniet!

Tip..

Ook al is een smoothie vloeibaar, drink hem nooit in één slok op. Het is veel beter voor je spijsvertering als je erop kauwt. De vertering van koolhydraten begint in de mond door de afgifte van het enzym amylase. Door het kauwen zorg je voor een optimale inwerking van de enzymen.

RODE DETOX SALDE

Dit is mijn favoriete salade. Ik heb het recept van Susanne Meier, die bij ons de training Master Your Health heeft gevolgd.

Wanneer je de eerste hap neemt ervaar je een ware smaakexplosie, waarbij al je smaakpapillen wakker worden geschud. Op een of andere manier heeft de salade een verwarmend effect. Het 'rauwige' dat je bij veel salades aantreft is bij deze salade ver te zoeken.

Het geheim zit hem vooral in de dressing. Het is een dressing waarin vele smaken samenkomen. Deze dressing kun je ook gebruiken om andere salades op smaak te brengen.

Ingrediënten (voor 2 personen)

2 (gekookte rode) bieten geschild en geraspt
2 wortels geschild en geraspt
Handje vers gesneden peterselie
Handje vers gesneden munt
Handje vers gesneden koriander
Handje cashewnoten

Dressing:

1 eetlepel rauwe honing
3 eetlepel olijfolie
Sap van een 1/2 citroen
2 tenen knoflook geperst
Snufje peper
Snufje zout
Snufje chilipeper

Pak een kom of schaal.

Rasp de bieten en de wortel met een handrasp of een keukenmachinerasp.

Hak de peterselie, munt en koriander fijn en voeg deze toe aan de gehakte cashewnoten.



Ondertussen..

Meng in een kommetje alle ingrediënten voor de dressing door elkaar.

Voeg de dressing als laatste toe aan de salade. Meng alle ingrediënten goed door elkaar en geniet!



KNOFLOOK

Knoflook wordt ook wel de koning onder de gezonde voeding genoemd. Zo heeft knoflook grote voordelen voor je hart en vaatstelsel. Uit een metastudie waarbij maar liefst 39 studies onderzocht zijn, bleek dat knoflook een gunstige invloed heeft op zowel het totale cholesterolgehalte, als op het LDL- en HDL-cholesterolgehalte. In knoflook zit ook het stofje allicine dat bacterie- en schimmeldodende eigenschappen bezit. Ook heeft dit stofje een gunstige invloed op het immuunsysteem. Knoflook bevat verder zwavelverbindingen die de lever helpen bij het reinigen van het lichaam. Daarnaast bevat knoflook het mineraal selenium dat helpt bij het elimineren van afstoffen. Selenium is ook belangrijk voor het goed functioneren van de schildklier. **LET OP:** Gezien de bloedverdunnende eigenschappen van knoflook, is het verstandig om voorzichtig te zijn met het eten van knoflook indien je bloedverdunnende medicatie of antistollingsmedicatie gebruikt.

KNAPPERIGE PROTEÏNE CHOCOLADEKOEK

Toen ik nog als orthomoleculair therapeut werkte viel het mij op dat veel mensen te weinig eiwitten binnenkrijgen, vooral vrouwen. We zijn met zijn allen eiwitten steeds meer gaan vervangen door koolhydraten. Niet alleen geeft dit problemen met de bloedsuikerspiegel, ook komen we zo vele bouwstoffen tekort.



Eiwitten vervullen vele en vele functies. Zo heb je eiwitten nodig voor de opbouw van hormonen. Neem bijvoorbeeld de aanmaak van het schildklierhormoon, hier hebben we het aminozuur tyrosine voor nodig. Voor de aanmaak van het hormoon melatonine, is het aminozuur l-tryptofaan van belang.

Eiwitten hebben we ook nodig voor de aanmaak van enzymen. Enzymen heb je nodig voor het verteren van de voeding. Zonder enzymen loopt heel het verteringsproces binnen een mum van tijd vast.

Ingrediënten

- 90 gram havermout
- 30 gram rijsteiwit
- 15 gram amandelen
- 1 theelepel kaneel
- 40 gram amandelboter
- 30 gram honing
- 30 gram kokosolie
- Snufje zeezout
- Pure chocoladereep met minimaal 75% cacao

Bereiding

Meng alle ingrediënten in een keukenmachine of blender totdat het één pasta wordt. Het is belangrijk dat het geen korrelige zandstructuur heeft. Indien dit wel het geval is (en het dus nog te droog is), raad ik het je aan om een eetlepel kokosolie toe te voegen. Kneed het eventueel met de hand tot er een stevig deeg ontstaat.

Plaats het deeg op een stuk bakpapier en leg er een vel bakpapier overheen. Rol het deeg uit met een deegroller. Snijd het deeg in plakjes met een gewenste grootte door met de achterkant van een mes inkepingen te maken, en bak het ongeveer 15 minuten op 180 graden. Laat het goed afkoelen tot de koek hard is geworden.

