

# Je bent wat je eet...

Soms merk je het zelf al: als je (te) veel vet eet bijvoorbeeld, reageert je huid met vlekjes en pukkeltjes. En als je structureel te veel eet, word je dikker. Wie zwaar getafeld heeft, voelt zich vaak sloom en opgeblazen of je krijgt last van indigestie. Kortom: je voeding beïnvloedt je uiterlijk, je stemming en je gezondheid. Dat kan ver gaan. Sommige voedingsdeskundigen menen zelfs dat je van bepaald voedsel gelukkig of juist somber wordt of seksueel geprikkeld raakt. Een smakelijk overzicht in PRiMERO van wat voeding met je lijf, stemming en emoties doet.

## Gelukkig van banaan

**Tryptofaan is één van de 20 aminozuren die ons lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren, want het speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van het gelukshormoon serotonine. Een tekort aan serotonine kan een depressieve stemming veroorzaken. Hoe je kunt zorgen voor meer dan genoeg tryptofaan? Door voldoende bananen te eten, maar het zit onder meer ook in: kikkererwten, melk, kwark, kaas, yoghurt, ei, amandelen, noten, pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad, pruimen, zilvervliesrijst, granen, linzen, dadels en pure chocola met een hoog cacao percentage.**

In de winter eten we meer en komen we daardoor ook vaak wat aan. Dat is een natuurlijk gevolg van de lagere buitentemperatuur: je lichaam heeft meer energie nodig om op temperatuur te blijven en je lijf probeert bovendien een extra vetlaagje te kweken ter isolatie. Daarom wordt onze eetlust aangewakkerd en hebben we ook meer trek in zware kost zoals boerenkool, stampot en erwtensoep. In de zomer heb je dat extra vetlaagje niet nodig, door de warmte is vaak je eetlust minder groot, je komt meer buiten en je beweegt meer en daardoor verlies je die extra pondjes vaak automatisch weer. "Op een middelbare school in Engeland hebben ze een test gedaan met moeilijk opvoedbare kinderen. Die hebben ze wekenlang alleen maar gezonde voeding gegeven," zegt Marjan Hendriks, holistisch diëtist en voedingsexpert van Magma Holistisch Centrum uit het Brabantse Vortum-Mullem. "Het gevolg was dat de kinderen veel rustiger werden en beter handelbaar. Hetzelfde gebeurde bij een test in een gevangenis waarbij de gevangenen wekenlang gezonde uitgebalanceerde voeding kregen. Ze werden kalmer en zelfs meer vredelievend. Ik geloof zeer zeker dat voeding een invloed heeft op hoe je je voelt, op je stemming en emoties. En dan heb ik het niet eens alleen over het eten van zoiets als teveel witte suiker en E-nummers die aan sommige voeding wordt toegevoegd, maar puur over de voeding zelf." Het is volgens Marjan Hendriks belangrijk om goed naar je lichaam te leren luisteren. "Vraag je af: wat voelt goed voor mij? Heb ik meer of minder zout of zoet nodig? Meer groenten, meer fruit? Dat is in de praktijk soms lastig, maar zeker de moeite waard. Ik kom er op mijn praktijk geregeld achter dat mensen de signalen van hun lichaam verkeerd vertalen. Zo kunnen

**Gwyneth Paltrow kookt zelf Superfood is een passie van Gwyneth Paltrow, die ondanks haar sterrenstatus liefst zelf kookt. "Ik gebruik het liefst groenten die we zelf hebben verbouwd. Dat kan als we in ons beach house in Long Island zijn," zegt Gwyn. "Verder eet ik het liefst biologische producten. Daar zitten de meeste voedingsstoffen in. Ik denk dat één van de redenen dat er zoveel ziektes in de wereld voorkomen, is dat we allerlei producten eten waar nauwelijks voedingsstoffen in zitten. Je voelt je beter en blijft gezonder door zoveel mogelijk onbewerkte producten te eten." Op haar website [www.goop.com](http://www.goop.com) geeft Gwyn je recepten en voedingtips.**



**\* Voeding beïnvloedt lichaam én geest**

**\* Geef je emoties ook iets gezonds**

**\* Eet voor je huid**

mensen met een te hoge bloeddruk een voorliefde hebben voor te zout eten, net zoals mensen met veel stress een hang hebben naar veel zoet. Als je dat tijdig aanpakt, kan de klacht in sommige gevallen verdwijnen zonder dat daar medicijnen aan te pas hoeven komen."

## Gewichtsproblemen

Klopt iemand met gewichtsproblemen bij haar aan dan kijkt Marjan Hendriks als holistisch diëtist niet alleen of iemand voldoende aan beweging doet of naar iemands eetpatroon, maar ook naar het verband tussen lichaam en geest en dus naar eventuele mentale oorzaken waarom iemand aankomt. In dit geval: of de cliënt bepaalde gedachten over zichzelf heeft die invloed kunnen hebben op de gewichtsproblemen. Zo zouden overdreven zelfkritiek of onverwerkte emoties ervoor kunnen zorgen dat iemand deze gevoelens probeert 'weg te snoepen' en daardoor aankomt. De holistische diëtist helpt zo iemand om de negatieve gedachten te vervangen voor positieve gedachten. "Een positieve gedachte is een machtig gereedschap om tijdens je afvalrace je doel te bereiken," aldus Marjan.

Volgens haar is het ritme van ons voedingspatroon ook van het grootste belang om zowel fysiek als qua emoties en stemmingen optimaal van je voeding te profiteren.

"Ik kreeg een vrouw in mijn praktijk die dacht dat ze een burn-out had en zich compleet miserabel voelde. Ze lag de hele dag lusteloos op de bank. Tijdens ons gesprek bleek dat ze haar ontbijt vaak oversloeg omdat ze geen trek had en ook de rest van de dag onregelmatig at. Haar eetritme was volledig verstoord. Toen we dat veranderden ging



Marjan Hendriks



**Een positieve gedachte is een machtig gereedschap om je te helpen afvallen**



## Lustopwekkend voedsel

Al eeuwenlang zijn mensen ervan overtuigd dat bepaald voedsel – ook wel afrodisiaca genaamd – de zin in seks zou verhogen. Zoals:

**Chocolade:** de cacao in chocolade bevat bepaalde alkaloiden (familie van cafeïne), die zorgen voor zowel een opwekkend, ontspannend als geluksgevoel.

Een combinatie die je liefdesgevoelens versterkt en de zin in seks losmaakt.

**Havermout:** haver bevat avenine en dat zorgt voor de productie van het belangrijkste sekshormoon testosteron.

**Selderij:** de apigenine in selderij bevordert de spermaproductie van de man en heeft een vaatverwijdend effect waardoor het de man's erectie versterkt. De Romeinen waren hier al eerder achter en offerden daarom selderij aan hun God Pluto, de God van de seks. Het was ook de reden dat de seksverslaafde Française Madame de Pompadour haar man(nen) elke dag selderijsoep serveerde.

**Artisjok:** marktkoopmannen in Parijs prezen artisjokken vroeger al aan met de woorden: 'Koop artisjok om lichaam en



geest te verwarmen en uw edele delen te stimuleren.'

**Asperge:** de vorm van een asperge zou al het een en ander suggereren, maar daarnaast heeft ook wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat het ingrediënt asparagine niet alleen de urinewegen stimuleert maar dat het ingrediënt asparagiezuur vermoeidheid tegen gaat en seksuele energie opwekt.

**Bonen (inclusief linzen & kikkererwten):** de fosfor in bonen stimuleert de sekszin.

**Knoflook en ui:** bevatten het stimulerende stofje allicine, dat de bloedcirculatie bevordert. Het selenium in knoflook verhoogt bovendien de mannelijke vruchtbaarheid en verbetert de kwaliteit van sperma.

**Avocado:** de wijze Azteken uit Mexico noemden de avocado al 'aguacate' (vrij vertaald: testikel), omdat het de man's sekslust zou versterken.

**Tomaat:** door het ingrediënt lycopen niet voor niets in het Frans genaamd pomme d'amour (liefdesappel).

**Oesters en schelpdieren:** rijk aan veel seksstimulerende stoffen zoals zink, proteïnen en fosfor.

**Kruiden:** gember, kruidnagel, nootmuskaat, rode pepers, saffraan, mosterd, lavas, munt, kaneel en zoethout.

het al gauw veel beter met haar. Een verstoord eetritme heeft grote gevolgen voor hoe iemand zich voelt, want alles in de natuur is ritme, ook ons eetpatroon. Het beste is iedere 2,5 uur te eten. Wie niet op tijd eet voelt zich eerder chagrijnig, futloos en heeft last van concentratieverlies. Wie wel op tijd eet voelt zich fitter en emotioneel stabiel. Zo iemand zit vaak veel beter in z'n vel."

## Eet je gelukkiger

Word je van gezond eten ook daadwerkelijk gelukkiger? "Ik denk dat als je gezond en bewust eet, je meer tevreden gevoelens over jezelf krijgt en dat uitstraalt. Vooral als je *mindful* eet. Dat betekent: met aandacht eten. Heel bewust zijn wat je eet en proeft. Dat zorgt ervoor dat – uitgaande van gezonde voeding – je lichaam de vitaminen en mineralen beter opneemt en dat heeft zelfs een positief effect op je uiterlijk, want het maakt je huid mooier. Voor mij is *mindful* eten zelfs de beste manier om af te vallen." Marjan geeft een voorbeeld: "Ik heb een vrouw als cliënt gehad die te zwaar was. Er werd al gauw duidelijk wat daar de oorzaak van was: ze kon vooral niet van chips afblijven. Ze at in haar eentje gerust een gezinszak chips leeg, maar haar honger was daarna eigenlijk nog niet gestild, want ze was in staat om ondanks een licht misselijk gevoel een tweede zak aan te breken. Ik kwam erachter dat ze de chips naar binnen propte en

vaak met een groot schuldgevoel at. Ze walgde van haar eigen eetgedrag. Daardoor nam ze afstand van haar voedsel, in plaats van dat ze er één mee zou worden. Ik leerde haar om zonder schuldgevoel van chips te genieten en gaf haar het advies om de chips vanaf de eerste hap met aandacht te gaan eten. De tijd te nemen om na te gaan hoe het smaakt. Deze manier van eten is veel vervullender en daardoor voelt iemand zich veel eerder 'vol' en voldaan. Ik geloof namelijk niet in het verbieden van snoep. Dat werkt niet. Ik geef mensen liever de ruimte voor één snoepmoment per dag en daartoe ten volle van te genieten. Deze vrouw ging *mindful* eten, ook van haar chips en viel binnen één maand ruim 5 kilo af.

## Snacken of niet?

Soms 'bewijzen' haar cliënten zelf dat de adviezen van Marjan wel degelijk nut hebben en resultaat afwerpen. "Ik kreeg een keer een vrouw op consult die vlak voor haar huwelijk nog 3 kilo af wilde vallen omdat ze dan beter in haar trouwjurk zou passen. Ik gaf haar het advies van het *mindful* eetpatroon en bood haar de vrijheid om daarbij iedere dag te genieten van een snoepmoment. Ze protesteerde en zei dat snacken volgens haar er niet bij hoorde en dat ze liever in één keer helemaal zou stoppen met eten van lekkers en snackjes. Het gevolg was dat ze het volhield om drie dagen niet te snoepen,

maar de vierde dag in een zwak moment toch ouderwets overstag ging en zich volstopte met snacks. Ze hield zich voor dat ze het de volgende dag wel weer goed zou maken, maar dat zijn de bekende sabotage mechanismen in het afvalproces. Want het lukte haar niet om van de lekkere tussendoortjes af te blijven, terwijl haar trouwdatum dichterbij kwam. Uiteindelijk heeft ze toch mijn advies opgevolgd en lukte het haar wel om haar overvullige kilootjes op tijd kwijt te raken. Tijdens het afvallen moet je nooit te streng op jezelf zijn. Geef jezelf ruimte van dat snackmoment per dag en geniet daar ten volle van. Dat geeft uiteindelijk het beste afvalresultaat." Marjan geeft nog

een voorbeeld: "Ik heb ook een vrijgezelle kok op consult gehad die erg veel at maar broodmager bleef. Ik kwam erachter dat hij nooit echt tijd nam om te eten. Hij had het rond etenstijd altijd zo druk dat hij voor het gemak tussen het koken door in zijn restaurant at. Hij deed dat met zo weinig aandacht, dat hij zijn eten niet goed verteerde en vaak last had van zijn darmen. Toen hij *mindful* ging eten en wel tijd nam voor zijn maaltijden, kwamen zijn darmen ook tot rust en kreeg hij een voor zijn lengte gezond gewicht. *Mindful* eten is voor sommigen misschien even wennen in deze soms hectische, stressvolle wereld, maar het loont, want je wordt er innerlijk en uiterlijk mooier van." ●

## Demi Moore eet raw food

"Eten heeft niet alleen een positieve invloed op je gezondheid, maar ook op hoe je je voelt," aldus Demi Moore. Ze is sinds kort weer overgegaan op een raw food dieet om op krachten te komen. De liefdesbreuk met Ashton Kutcher valt haar zwaar. Door alle emoties at ze een tijdlang zo slecht dat ze opgenomen moest worden in het ziekenhuis waar de artsen constateerden dat Demi niet alleen uitgeput was, maar ook tekenen van anorexia vertoonde. Op advies van de dokters liet ze nu beter op haar voeding en heeft ze hulp gezocht bij de begeleiding van haar raw food dieet. Dikker zal ze er niet van worden, maar hopelijk wel gezonder.



## Eten voor een stralende huid

Voedsel speelt ook een rol in de conditie van je huid. Wat kan je eten om je huid te laten stralen? Wees om te beginnen matig met witte suiker, want dit beschadigt zowel het elastine als het collageen in de huid. Wat wel? Naast veel verse groenten en fruit ook noten (bij voorkeur rauw, dus ongebrand), zalm, tonijn en yoghurt. Zorg voor voldoende vitamine C, want deze vitamine bevordert de aanmaak van collageen. En eet regelmatig bosbessen, deze bevatten namelijk anthocyanine, een anti-oxidant dat het bindweefsel in je huid versterkt.



## Oprah zweert bij pure chocola

Ze eet vooral biologische producten en daarnaast is Oprah fan van speciale handgemaakte pure chocola zonder enige toevoegingen en met een hoog percentage cacao. "Het is niet alleen ontzettend lekker, maar ook nog eens erg gezond om te eten. Voor mij de ideale combinatie," aldus Oprah. "Ik ben erachter dat het net zo gezond is als spinazie. Wat wil je nog meer? Ik kan eindelijk snoepen zonder me schuldig te hoeven voelen!"



In spinazie zit veel kalium waardoor je stemming verbetert



Mieke Kusters

## Win gratis afslankboek!

Mieke Kusters heeft een leerzaam boek uitgebracht getiteld *Het geheim van slanke mensen*, waarin ze onder meer uitlegt dat mensen die slank zijn ook best snoepen, maar daarin doorgaans andere keuzes maken. PRIMERO mag 5 exemplaren van haar razend populaire boek weggeven aan onze lezers! Winnen? Stuur je gegevens naar: [redactie@primero.audax.nl](mailto:redactie@primero.audax.nl) o.v.v. 'Afslankboek B&M' of stuur een kaartje naar Redactie PRIMERO, Joan Muyskenweg 6-6a, 1096 CJ Amsterdam.



## WEETJES

- ★ In de 17e eeuw waren de kerkelijke leiders er al van overtuigd dat je van chocolade een onbedwingbare zin in seks kreeg. Daarom werd het monniken verboden om in hun kloosters chocolade te eten.
- ★ *De oude Grieken offerden knoflook aan Eros, hun God van de Liefde, omdat ze ervan overtuigd waren dat knoflook ervoor zorgde dat vrouwen eerder verliefd werden en mannen de seksdaad langer zouden volhouden.*
- ★ Een hoge consumptie van natriumchloride (keukenzout) in combinatie met weinig lichaamsbeweging kan een achteruitgang van de mens' mentale functioneren veroorzaken en een negatieve invloed hebben op de stemming. (Wetenschappelijk onderzoek uit Ontario, Canada)
- ★ *Mensen die veel verse groenten en fruit eten hebben minder last van depressies en/of angststoornissen dan mensen waarvan het dieet voornamelijk bestaat uit bewerkt voedsel, geraffineerde granen en suikerproducten. (Onderzoek University of Melbourne)*
- ★ Australisch onderzoek heeft uitgewezen dat je stemming verbetert door voeding met veel kalium. Dat zit onder meer in fruit, bonen, spinazie en aardappelen.
- ★ *De beroemde Spaanse rokkenjager Don Juan bleef tot na zijn 60e seksueel actief en hij weet dat aan zijn liefdesdrankje, bestaande uit een kop verse tomatensap waar hij een kwart theelepeltje fijnghesneden basilicumblaadjes doorheen roerde.*
- ★ Bij 88% van de proefpersonen die opeens gezond gingen eten, hun koffie- en suikergebruik verminderden en weinig geraffineerde koolhydraten aten, ging de mentale gezondheid met sprongen vooruit. (Brits Food and Mood onderzoek)
- ★ *Werkdruk en stress hebben negatieve invloed op zowel de voedingsinname als de voedingskeuze.*
- ★ Hartenbreker Casanova zou minstens 50 oesters (hoog zinkgehalte) per dag hebben gegeten, omdat dat zijn zaadproductie en potentie ten goede zou komen.
- ★ Voldoende vitamine C kan bijdragen aan een betere stemming. (onderzoek gepubliceerd in wetenschappelijk tijdschrift Nutrition)
- ★ *Vitamine C uit een natuurlijke bron is het sterkst, want deze is goed opneembaar door het lichaam, in tegenstelling tot vitamine C in pilvorm.*
- ★ "De meerderheid van acuut opgenomen patiënten heeft veel te lage niveaus van vitamine C en D in hun bloed," zo verklaarde Dr. John Hoffer, onderzoeker bij het Canadese Lady Davis Instituut. Volgens Hoffer zijn veel artsen op de wereld zich nog niet bewust van deze enorme vitaminedekorten bij hun patiënten.