NATUURLIJKE GENEESWIJZEN

Rineke Dijkinga

Alles draait om je hormonen

het is maar dat je het (w)eet

Mijn missie: “Mensen informeren over de kracht van (h)eerlijke en onbewerkte voeding.”. (Rineke Dijkinga)

Het voedsel op ons bord bepaalt voor een groot deel onze gezondheid. De kwaliteit van onze voeding is sterk afhankelijk van de gezondheid van onze leefomgeving. Met hart en ziel probeer ik daarom de boodschap te verspreiden: Met gezond oud worden kun je niet jong genoeg beginnen. Elke dag kun je ermee beginnen. Op een (h)eerlijke manier! **Het is maar dat je het (w)eet!!!**

Praktijk

Quinoaburger

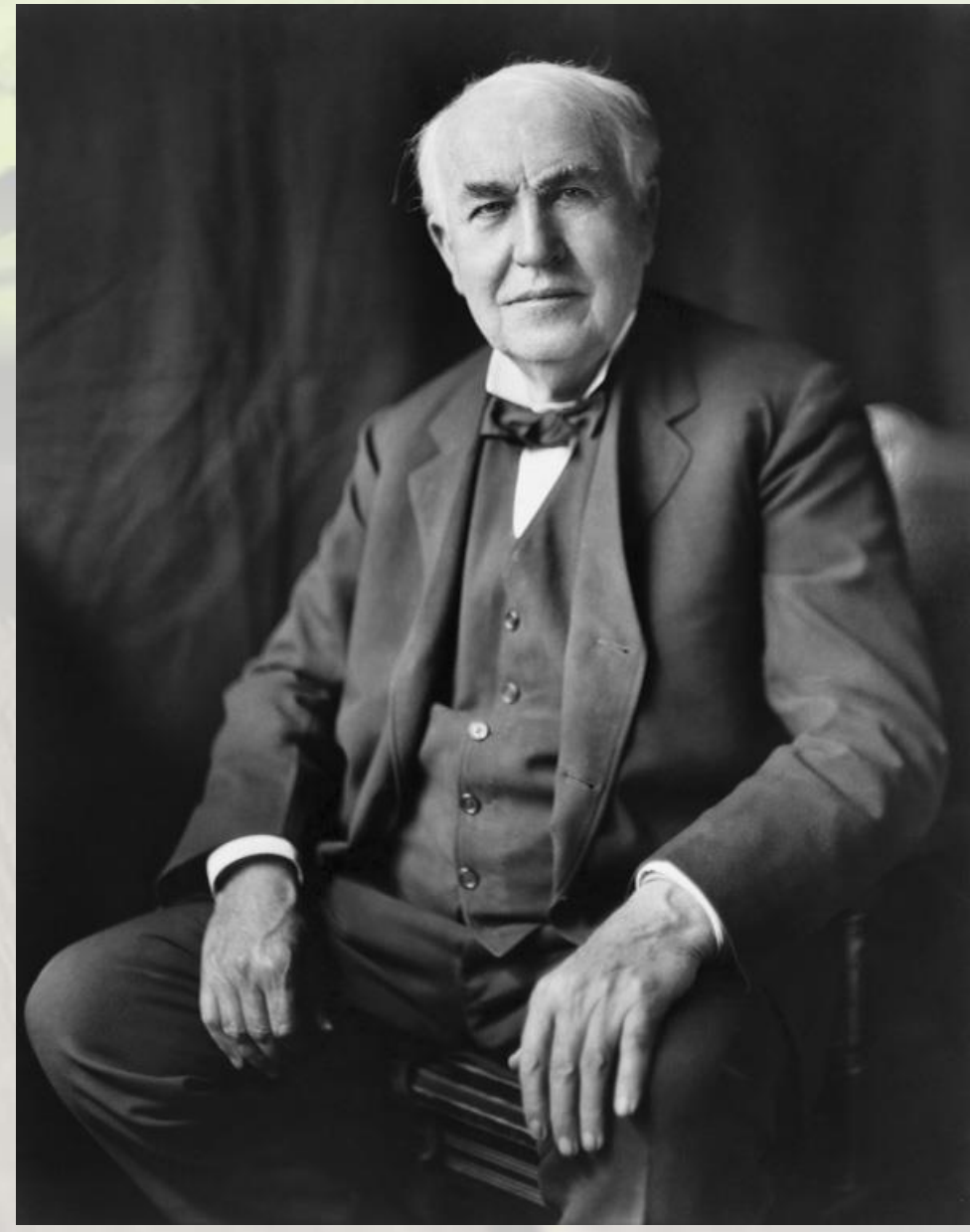
Westerwolde cittaslow Supporter van Cittaslow

Rineke Dijkinga tijdens lezing bij Weleda

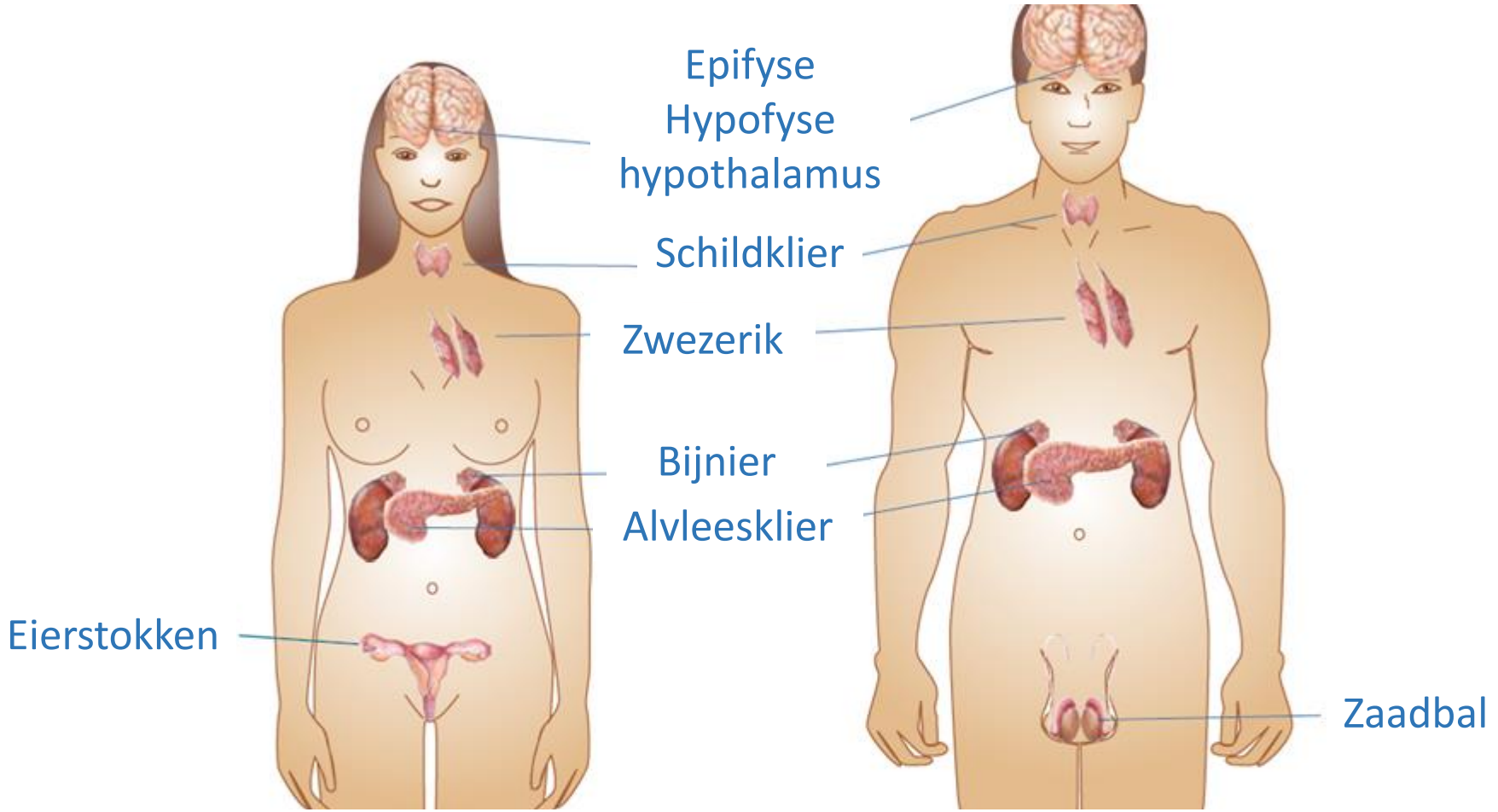
SEA FIRST

ALLES DRAAIT
OM JE HORMONEN
Het is maar dat je het (w)eet
Rineke Dijkinga
HANDBOEK MET
RUIM 100
(H)EERLIJKE
RECEPTEN

"De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer geven, maar zal zijn patiënten interesseren voor de zorg voor het menselijk lichaam, voor voeding en voor de oorzaak en de preventie van ziekte" (Thomas Edison, 1847)

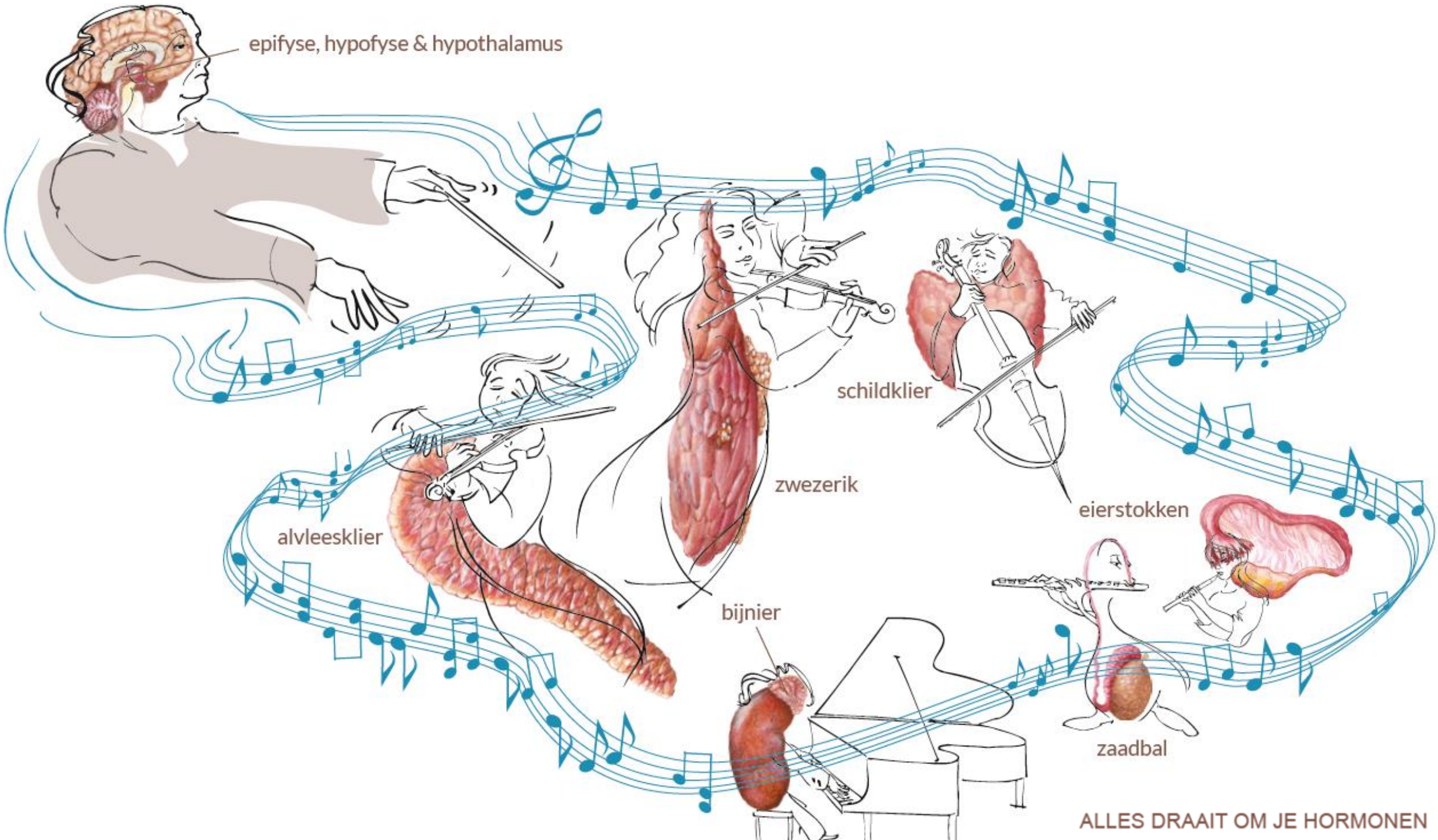


Nederlandse artsen schrijven ongeveer één miljoen recepten per dag uit.



De belangrijkste hormonen die het vaakst belicht worden in dit boek:

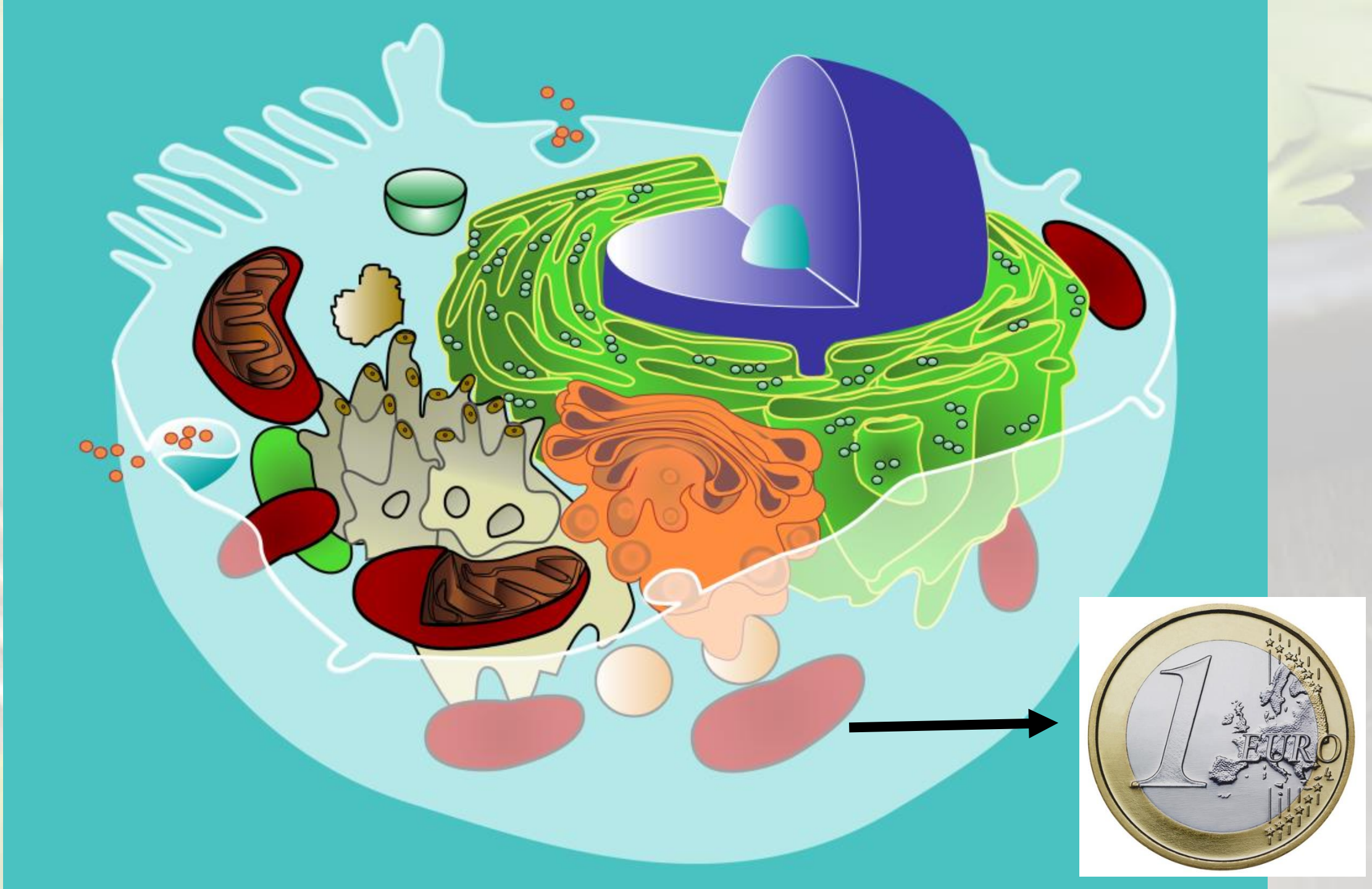
Centrale Hormonen	Geslachtshormonen	Neurotransmitters	Weefselhormonen
Cortisol	Oestrogeen	Serotonine	Prostaglandines
Insuline	Progesteron	Dopamine	
Melatonine	Testosteron	Acetylcholine	
Schildklierhormonen		Gaba	


epifyse, hypofyse & hypothalamus
schildklier
zwezerik
alvleesklier
eierstokken
bijnier
zaadbal

Pijlers voor je hormonen

- Niet calorieën, maar de kwaliteit van je calorieën bepalen je (hormonale) gezondheid.
- Voeding die je stresshormonen tempert in plaats van aanjaagt, helpt je in tijden van stress.
- Onze darmen en lever spelen een vitale rol in het afbreken, recyclen en goed omzetten van alle hormonen.
- Ook onze alvleesklier speelt een vitale rol in onze hele hormoonhuishouding.
- Zo weinig mogelijk (milieu)toxines. Daarom zijn je gerechten overwegend plantaardig en voor het grootste deel van biologische oorsprong.

Baas in eigen pan en buik!


1
EURO

U bent niet moe, u heeft dorst
U heeft geen pijn, u heeft dorst
U heeft geen honger, u heeft dorst

. . . elke dag bewegen
of sporten . . .
daar heb ik helemaal geen tijd voor ! !
tja . . .
misschien
. . . past 24 uur
per dag niet fit-zijn
beter in de agenda ?
MA 22
01 23

De eisen die iedereen aan zijn voeding zou moeten stellen:

- Het mag **geen schade** aan onze gezondheid aanrichten. Dus geen of een minimale hoeveelheid schadelijke micro-organismen, pesticiden, herbiciden.
- Het moet een positieve bijdrage leveren aan onze gezondheid en **ons lichaam niet nodeloos belasten**. (dus met een minimum aan kleur-, geur-, smaak-, conserveerstoffen en additieven)
- Het moet rijk zijn aan **vitamines, mineralen en sporenelementen en beschermende stoffen**
- Er moet een goed **evenwicht zijn tussen gezonde vetten, eiwitten en langzame koolhydraten**.
- Het moet lekker zijn en ons een gevoel van welbehagen en verzadiging geven. Voeding die, hoe gezond het ook te boek staat, je niet goed 'bekomt' is waarschijnlijk niet jouw aangewezen voeding. Rauwkost kan heel gezond zijn als je het goed verteert, maar **niet wat je eet maar wat je verteert komt je ten goede.**
- En als laatste (of misschien wel als eerste?) hoort daar zeker bij dat de voedingsmiddelen zo weinig mogelijk schade aan de wereld om ons heen mogen berokkenen. **Wat goed is voor het milieu, is ook goed voor onze eigen gezondheid.**

Gezond en culinair gaan prima door een deur! Het is maar dat je het (w)eet !!!

GLUTENVRIJE KRUIDNOTEN

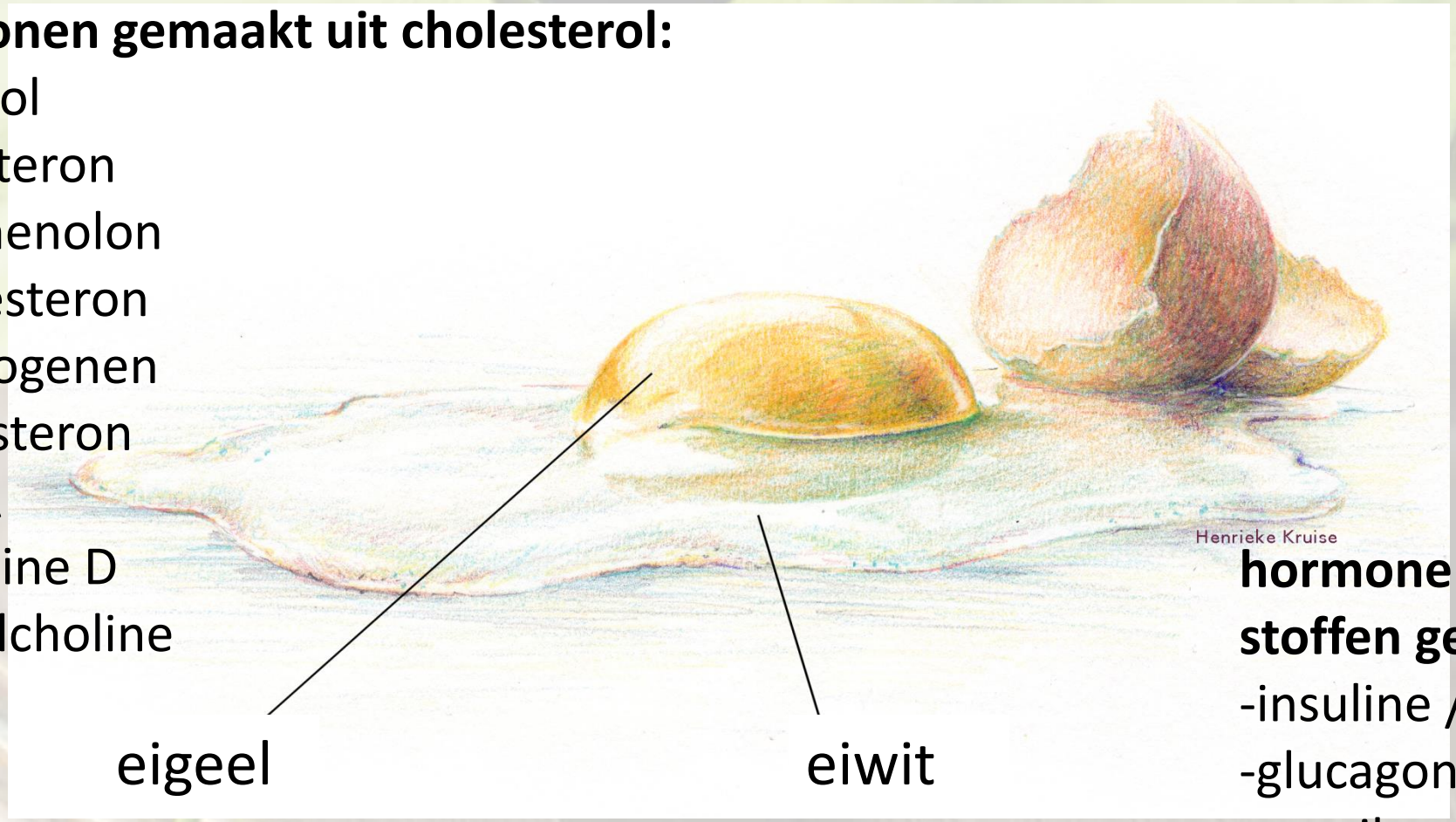
En een scala aan ‘echte’ voedingsstoffen toevoegen

Maar als er iets van deze stoffen mist gebeurt er dit:

Voordat stormen je achtertuin teisteren
Zijn er tekens, kleine tekens…….
P. Coelho

hormonen gemaakt uit cholesterol:

-cortisol
-aldosteron
-pregnenolon
-progesteron
-oestrogenen
-testosteron
-DHEA
-vitamine D
-acetylcholine



hormonen/hormoonachtige stoffen gemaakt uit eiwit

-insuline / IGF-1
-glucagon
-groeihormoon
-prolactine
-dopamine
-schildklierhormonen T3 en T4
-adrenaline/noradrenaline
-serotonine/melatonine/GABA

Tip à la Rineke

Zelfgemaakte mayonaise is nogal wat gezonder dan de gekochte variant. Het grote voordeel van deze mayonaise is dat het veel minder omega 6-vetzuren bevat dan de gekochte versies, waarin vaak geraffineerde zonnebloemolie of heel goedkope raapolie wordt gebruikt. Deze mayonaise bevat hoe dan ook gezondere oliën, maar ook veel minder olie en géén suikers of E-nummers. Met gezond vet is helemaal niets mis, maar de hoeveelheid moet natuurlijk wel in verhouding staan tot de mate waarin je beweegt en ruimte laten voor andere variatie in je voeding.

Raffinage van voedingsmiddelen (wat er niet meer in zit)

Vermindering nutriënten door raffinage[1]

	BLOEM TEN OPZICHTE VAN MEEL	WITTE RIJST TEN OPZICHTE VAN VOLKOREN RIJST	TTE SUIKER TEN OPZICHTE VAN ONGERAFFINEERDE SUIKER
Chroom	-98%	-86%	-78%
Mangaan	-86%	-75%	-54%
Zink	-78%	-89%	-88%
	-16%		
	-60%		

Geraffineerd zout/ JOZO zout= ontdaan van 84 mineralen/sporenelementen

Chronische klachten/ziekte= topsport voor je lichaam: er moet nog meer energie worden aangemaakt. (Ook bij stress, medicijngebruik etc.) Dan heb je zeker vitaal en volwaardig voedsel nodig.

Geraffineerde voedingsmiddelen zijn ook meestal ontdaan van andere begeleidende stoffen zoals vezels.

zink tekort: problemen brein, pancreas, lever, darmslijmvliezen, immuunsysteem, voorplanting, huid etc

Zink gehalte in mg/100 gr	
Havervlok	4,4
Komijn	4,2
Pecannoot	5,2
Pijnboompit	6,0
Pompoenpit	7,8
Quinoa	2,5
Quorn	4,5
Rundergehakt	4,8
Runderpoulet	6,0
Sesamzaad	7,7
Shiitake	1,3
Spliterwten	3,2
Tarwekiem	12,0
Zeewier	13,0
Zongedroogde tom	2,0
Zonnebloempit	4,2

Verlies aan vitamines, mineralen, sporen-elementen door raffinage, bodem, transport etc.

Mineralen en Vitaminen in mg per 100 g		1985	1996	2002	verschil 1985-1996	verschil 1985-2002
Broccoli	Calcium	103	33	28	- 68%	- 73%
	Foliumzuur	47	23	18	- 52%	- 62%
	Magnesium	24	18	11	- 25%	- 55%
Bonen	Calcium	56				- 51%
	Foliumzuur					- 23%
	Magnesium					- 31%
						- 77%
						- 78%
						- 48%
						- 24%
					- 57%	- 75%
		19	15		- 68%	- 76%
		51	21	18	- 58%	- 65%
		5	1	2	- 80%	- 60%
Bananen	Calcium	8	7	7	- 12%	- 12%
	Foliumzuur	23	3	5	- 84%	- 79%
	Magnesium	31	27	24	- 13%	- 23%
	Vitamine B6	330	22	18	- 92%	- 95%
Aardbeien	Calcium	21	18	12	- 14%	- 43%
	Vitamine C	60	13	8	- 67%	- 87%

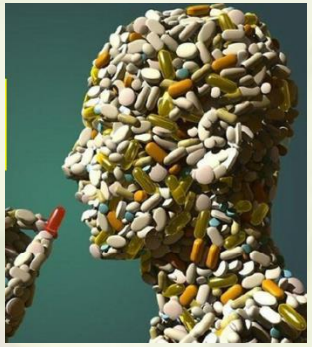
Oorzaak: Uitgeputte grond, luchtvervuiling, te snelle groei, langdurige opslag, transport.

Bron - 1985: Farmaceutisch bedrijf Geigy (Zwitserland); 1996 en 2002: Levensmiddelen laboratorium Karlsruhe / Sanatorium Oberthal (Duitsland)

Bron Optimaal Gezond zonder medicijnen

Lunch-of-vier-uur-kopje-soep

Niet meer snaaien met lege tussendoortjes



MEDICIJNGEBRUIK EN TEKORTEN AAN VOEDINGSTOFFEN

GENEESMIDDEL	Remt opname van……/Verhoogt uitscheiding van……/verhoogt behoefte aan…
Diuretica, thiazides	Kalium ,magnesium, natrium, zink
Diuretica,lisdiuretica	Calcium, kalium, magnesium, natrium, zink, B6 [illegible]amine C (door B1 tekort vaak verhoogde harts[illegible]ng)
Maagzuurremmers	B12, B1,B2, B11, beta caroteen [illegible] Calcium, Koper, IJzer + a[illegible]
Metformine	B12 en B1 (do[illegible] verho[illegible] [illegible]aging treedt vaak sterk [illegible]&T 6-2012
Narcose middelen	[illegible]rginine
NSAID’s	[illegible]mzuur, ijzer, kalium. Verlaagt opname alle [illegible]edingsstoffen
Oe[illegible]	B6,B12, B11
On[illegible]ers (mes[illegible]ine, sulfalazine)	B11, B12, K en jodium
Prednison	Vitamine C, Selenium
Statines	Q10, Omega 3, Vit. A,D,E en K

Maagzuurremmers

B12, B1,B2, B11, beta caroteen, Zink,Chroom, Calcium, Koper, IJzer + aantasting darmflora

Zie de uitgebreide versie van deze sheet op:rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/medicijnen-interacties-voedingsmiddelen.html

GEZOND NU/ mei 2016

De geboorte van zijn zoon luidde ook de geboorte in van een compleet andere chef-kok. **Jonathan Karpathios** doet alles om al kokend Moeder Aarde te behouden voor de komende generaties. In zijn boek *Echt eten* en in zijn restaurant *Vork en Mes* serveert hij vooral groentegerechten van biologisch-dynamische oorsprong.

Hij

Zij

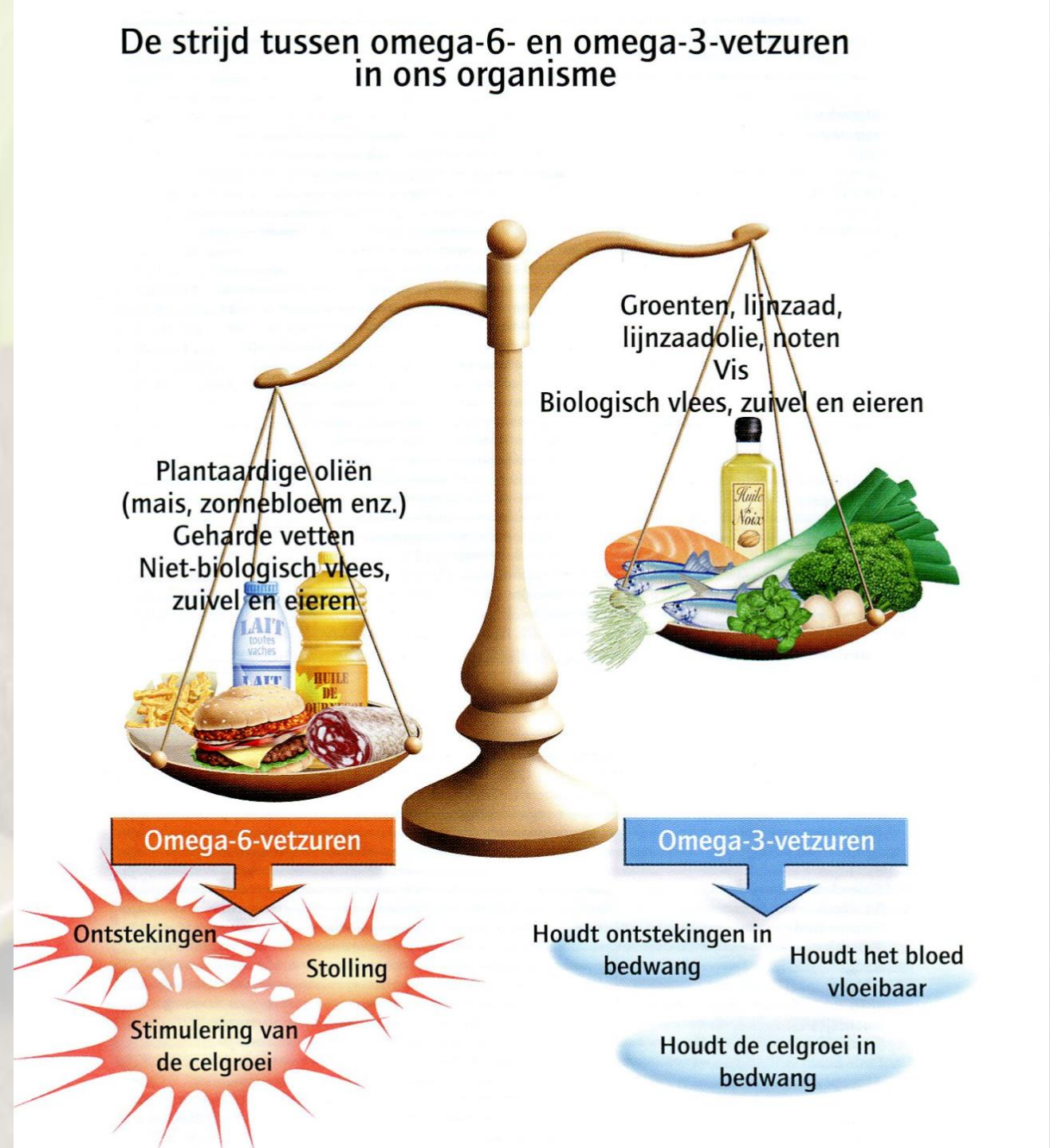
Natuurgeneeskundig en orthomoleculair therapeut **Rineke Dijkinga** heeft een eigen praktijk en schrijft over gezond eten, zoals *Weetjes over (h)eerlijk eten*. De juiste voeding en leefstijl bieden volgens haar de beste kans op een gezond en gelukkig leven. En: "Gezond eten begint bij een gezonde aarde."

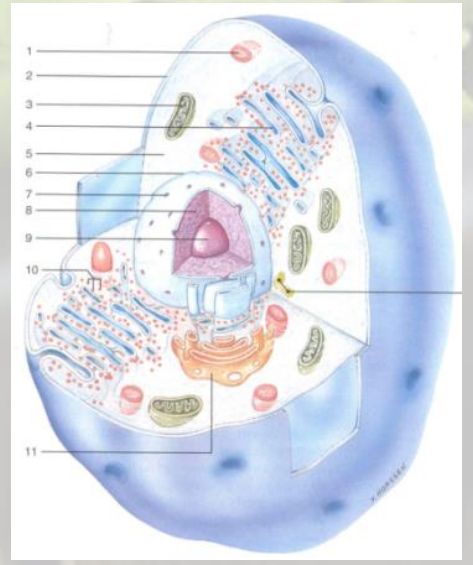
Strijden met vork & mes

GEZOND VAN TOP TOT BODEM

Bloemkool-kombusoep
Meer kolen en meer mineralen:
pure winst voor je gezondheid
Zeewieren: goed rentmeesterschap +
veel mineralen, o.a. jodium, omega 3

Gezonde vetten, gezond oud worden





Bron: Anti Kanker
Dr. Servan Schreiber

SOORTEN VETTEN

verzadigde | **onverzadigde** | **transvetzuren**

Roomboter
kokosolie
Vlees/kaas
Palmolie

enkelvoudig onverzadigd → <u>m.n.Omega 9</u> (oliezuur)

meervoudig onverzadigd → <u>Omega 6</u> (linolzuur) → GLA

<u>Omega 3</u> (alfalinoleenzuur) → EPA/DHA

© 2009 Rineke Dijkinga

Prostaglandines in 3 types

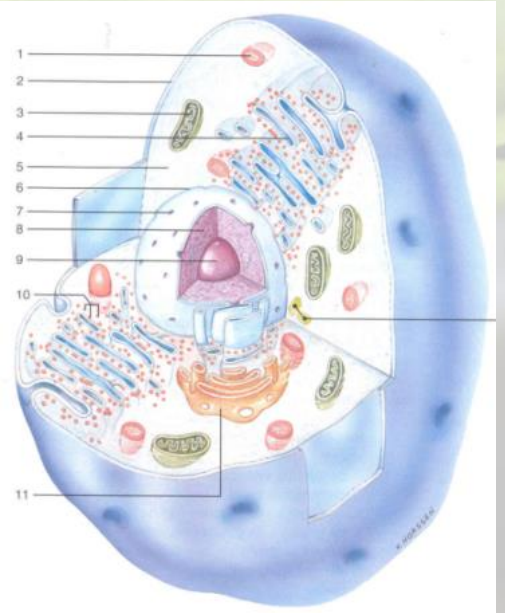
Grofweg gezegd zijn type 1 en type 3 de **goede** prostaglandines en een overmaat aan type 2 is **slecht**. Type 1 en type 3 werken aan je (hormonale) gezondheid, type 2 veroorzaakt klachten, ontstekingen en ziekten.

TYPE 1 vooral betrokken bij:	TYPE 2 geeft klachten als:	TYPE 3 vooral betrokken bij:
Gezonde huid	Allergieën	Bloeddrukverlaging
Gezonde hormoonbalans	Astma/bronchitis	Gezondheid van hart, bloedvaten, cholesterol, hersenen en zenuwstelsel
Gezonde groei	(Auto-)immuniteits-problemen	Gezonde hersenfuncties
Remmen ontstekingen	Chronische ont-stekingen	Gezondheid ogen
Vruchtbaarheid	Geactiveerde celdeling	Goede weerstand/ immuunsysteem
	Pijn, zwelling, koorts	(Hersen)ontwikkeling foetus en baby
	Psoriasis/eczeem	Voorkomen van klontering bloed-plaatjes

OMZETTING VAN OMEGA 3 EN OMEGA NIET ZO VANZELFSPREKEND

Belemmerende factoren:

- **Transvet**
- Stress
- Hoog suiker-/alcohol gebruik
- Ontstekingsbeelden/virale belasting
- Tekorten aan b vitamines, vitamine c, magnesium, zink
- teveel verzadigd vet
- Disbalans tussen omega 3 en omega 6 in voeding
- Ouderdom (vooral omzetting naar GLA verminderd dan)
- Diabetes + medicijnen als statines en insuline



Gevaren van transvet als volgt te verklaren:

*** Transvetten verharden de celmembraan, waardoor voedingsstoffen en zuurstof niet goed de cel in kunnen komen en afvalstoffen er niet goed weer uit.**

*** Transvetten verstoren de aanmaak van prostaglandine type 1 en 3.**

*** Transvetten verhogen je gewicht. Bij eenzelfde hoeveelheid calorieën wordt iemand die transvetten eet zwaarder dan iemand die geen transvetten eet. *Overgewicht* en *metabool syndroom* kunnen een scala aan klachten in hun kielzog meenemen, waaronder *oestrogeendominantie.***

Grootste bronnen transvetzuren(geharde vetten)

Tenzij uit natuurvoedingswinkel:

- Koffiemelk poeder /creamer
- Bak-, braad-, frituurvet-, margarine-, halvarine
- Koekjes, gebak, bolletjes, croissants, cake
- In of met olie bereide producten
- Gefrituurde producten (tenzij in kokos of in ossewit gefrituurd)
- Alle kant en klare producten/maaltijden waarin geharde olie is verwerkt
- pizza's, chips, zoutjes, snacks
- bouillonblokjes, soepen, sauzen,
- frites saus, dressings
- snoepgoed, chocola, ijs

Plantaardige olien
Worden fabrieksmatig gehard en verwerkt in veel Kant-en-klare producten

Transvetten blokkeren de omzetting van Omega 3&6 vetzuren naar prostaglandines
In de natuurwinkel zie je nog vet
op de pindakaas, in de supermarkt niet: hier zijn de vetten meestal gehard

<u>In ruim 40% van alle supermarkt producten</u>

Belangrijke bronnen van OMEGA-6 (LINOLZUUR) = Meervoudig onverzadigd	Belangrijke bronnen van OMEGA-3 (LINOLEENZUUR) = Meervoudig onverzadi	Belangrijke bronnen van OMEGA-9 (OLIEZUUR) = Enkelvoudig onverzadigd
Sesamolie	Lijnzaad, lijnzaadolie, Hennep zaa Chia zaad, perilla frutescens en E	
Saffloerolie	Koolzaadolie	
Zonnebloemolie	Walnoten, walnootolie	
		Macadamia (81%)
	HA/EPA	Amandelen, amandelolie (73%)
	kreel, of	
	gelte raasd)	Rijstzemelen, rijstkiemolie (42%) (en nog wat Omega-3 vetzuren)
	n D)	Noten
	n het	
	Krillolie (alleen als supplement verkrijgbaar)	
Kant-en-klare bronnen van GLA	Visolie supplementen	
Teunisbloemolie, borageolie, zwarte bessenolie (alleen als supplement verkrijgbaar voor inname) en spirulina		

Belangrijke bronnen van OMEGA-3 (LINOLEENZUUR) = Meervoudig onverzadigd

Lijnzaad, lijnzaadolie, Hennep zaad/olie, Chia zaad, perilla frutescens en Echiumolie

Koolzaadolie

Walnoten, walnootolie

Belangrijke bronnen van OMEGA-9 (OLIEZUUR) = Enkelvoudig onverzadigd

Olijfolie (81%), olijven (76% olie-zuur)

Avocado, avocado-olie (74%)

TOMATENSPREAD

Als broodbeleg, in combinatie met een omelet, als tapenade of als saus bij een groente

Omega 3, antioxidanten en gezond vet spelenderwijs toevoegen

Veel broodbeleg is verzurend: kaas, vlees, zoet.

OMEGA-3 SALADE

Knapperige plantaardige vetzurenbom

Omega 3 in postelein, hennepzaad, hennep olie, walnoten, walnootolie, chiazaad

MEDITERRANE LAMSSTOOFPOT

Eiwitten, omega 3 vetzuren, CLA

OMEGA 3 IS EEN MUST
VIS NIET

VOEDINGSMIDDEL	OMEGA 3/ALFA LINOLEENZUUR/100 gram
Hennepolie	18,8
Lijnzaadolie	54,2
Echiumolie	33,4
Chia Zaad	22.5
Walnotenolie / Walnoten	12,9 / 7,49
Tarwekiemolie / tarwekiemen	7,80 / 0,34
Postelein	0,40
Olijfolie	0.86
Koolzaadolie	9,20
Pecannoten	0,79
Sojaolie (let op: kies Bio/non GMO)	6.8-7.70
Roomboter	1,2% (maar veel omega 9)
Boternoten	15.3
Rijstzemelenolie	0,16
Becel verrijkt met Omega 3	3,0
Perilla olie	54-64

Bronnen: Feiten over vetten M.G. Enig/ SFK-online.net

GLA, het vaak ontbrekende vetzuur

Nodig voor o.a.:

- Hormonen (PMS/overgang)
- Huid (acne, eczeem, psoriasis)
- Ontgifting (oa dioxine)
- Gezond oud worden (omzetting naar GLA verminderd)
- Anti-Ontsteking
- Anti-tumor
- Anti-allergisch
- Vetverbranding
- Herstel leaky gut

Een tekort aan Omega 3 en een overschot aan Omega 6 is betrokken bij veel Westerse ziektebeelden. Toch is de omgezette vorm van Omega 6 (GLA) erg belangrijk. Het gaat dus echt om de balans tussen Omega 3 en 6!

BRONNEN GLA
Borage olie
Teunisbloemolie
Spirulina/Chlorella
Hennepzaad/olie
Echiumolie
Zwartebes zaad olie
Moedermelk
Blauwgroene algen

Tapenade met hennepzaad & olie

Waar wordt deze energie voor gebruikt?
Voor energie en warmte

Energie in eerste instantie naar **ons brein (25-30%)**

Daarna benut voor:

- **Overleving**
- **Voortplanting (of baby)**
- Groei
- Activiteit
- Vetopslag
- Onderhoud
- Immuun functie (reparatie/apoptose)

Je kunt een euro maar 1 keer uitgeven!

Bij een tekort wordt de energie herverdeeld

GEZONDHEID = Z.S.M ONTREGELINGEN CORRIGEREN

We zijn alleen maar stabiel omdat we constant Veranderen!

Evenwicht =
een zeer dynamische toestand!

<u>Een paar grote energie verslinders/verstoorders</u>

1) Tekorten
2) Verstoringen zuur/base evenwicht
3) Bloedsuikerspiegel
4) Stress
5) Ontstekingen

Pijlers voor je hormonen

- Niet calorieën, maar de kwaliteit van je calorieën bepalen je (hormonale) gezondheid.
- Voeding die je stresshormonen tempert in plaats van aanjaagt, helpt je in tijden van stress.
- Onze darmen en lever spelen een vitale rol in het afbreken, recyclen en goed omzetten van alle hormonen.
- Ook onze alvleesklier speelt een vitale rol in onze hele hormoonhuishouding.
- Zo weinig mogelijk (milieu)toxines. Daarom zijn je gerechten overwegend plantaardig en voor het grootste deel van biologische oorsprong.

Baas in eigen pan en buik!

Stress =

Alles wat niet tot de normale gang van zaken behoort

De reactie op elke prikkel of conditie die spanning veroorzaakt

Stress als grote stoorzender van onze hormonale balans

Grote ontregelaar van serotonine/melatonine, oestrogeen, cortisol, insuline etc.

En grote rover van **‘s**

Dopamine	Acetylcholine	Gaba	Serotonine
Energie tekort	Tragere reacties	Meer stress- en prikkelgevoelig	Vermoeidheid
Apathie	Verlies aan creativiteit	Onrust gevoel	Prikkelbare darm
Moeite met iniatief nemen	Verminderde alertheid	Hyperalertheid	Obstipatie
Besluiteloosheid	Leerproblemen	Niet kunnen remmen, bijvoorbeeld met denken	Hoofdpijn
Verminderde concentratie	Vergeetachtigheid	Angsten en fobieen	Verhoogde pijngevoeligheid
Vergeetachtigheid	Moeite met denken	Chronische pijnklachten	Verlaagde immuniteit
(start) Stijfheid	Dyslexie	Perfectionisme	Slaapproblemen
Vlakke gezichtsuitdrukking	Toename ontstekingen	Toename ontstekingsgevoeligheid	Overbezorgdheid
Moeite met op gang komen	Verminderde motorische besturing, met name automatische handelingen	Darmproblemen	Depressiviteit
Weining zin in dingen	Behoefte aan vet eten	Krampen en stuipen	Kort lontje
Laag libido		Neurologische klachten	Zwart / wit denken
Depressiviteit		Minder vloeiende motoriek	Vermijden van sociaal contact
Verminderede emotionele controle		Verslavings neiging	
Algehele onrust			

Tahinkoekjes

Magnesium boosten in tijden van stress

Tryptofaan .....

BRONNEN:

TRYPTOFAAN (mg/100 gr)	
Basilicum, vers	39
Chiazaad	721
Eiwit, rauw	125
Gevogelte*	237-380
Haver	234
Haverzemelen	335
Kastanjechampignons	56
Lupinezaden, rauw	289
Mierikswortel	144
Mozzarella, volvet	515
Parmezaanse kaas, hard	482
Sesamzaad, gemalen meel	1.097

Door combinatie van agar agar, zuidvruchten, noten,cacao, pitten, hennepzaad alle wezenlijke stoffen voor leverontgifting

Glutamine (-zuur) .....

BRONNEN:

GLUTAMINEZUUR (mg/100 gr)	
Avocado	287
Chiazaad	2.468
Eendenborst	4.279
Eiwit, rauw	1.550
Haverzemelen	3.748
Kamut	2.123
Kip, rauw	3.135
Lupine	8.686
Sesamzaad, gemalen	11.181
Yoghurt, vol*	1.122
Zonnebloempitten, meel	11.770

*) Schapen- en geitenzuivel bevatten veel meer glutamine dan koeienzuivel.

Kamutpizza met 350 gram groente

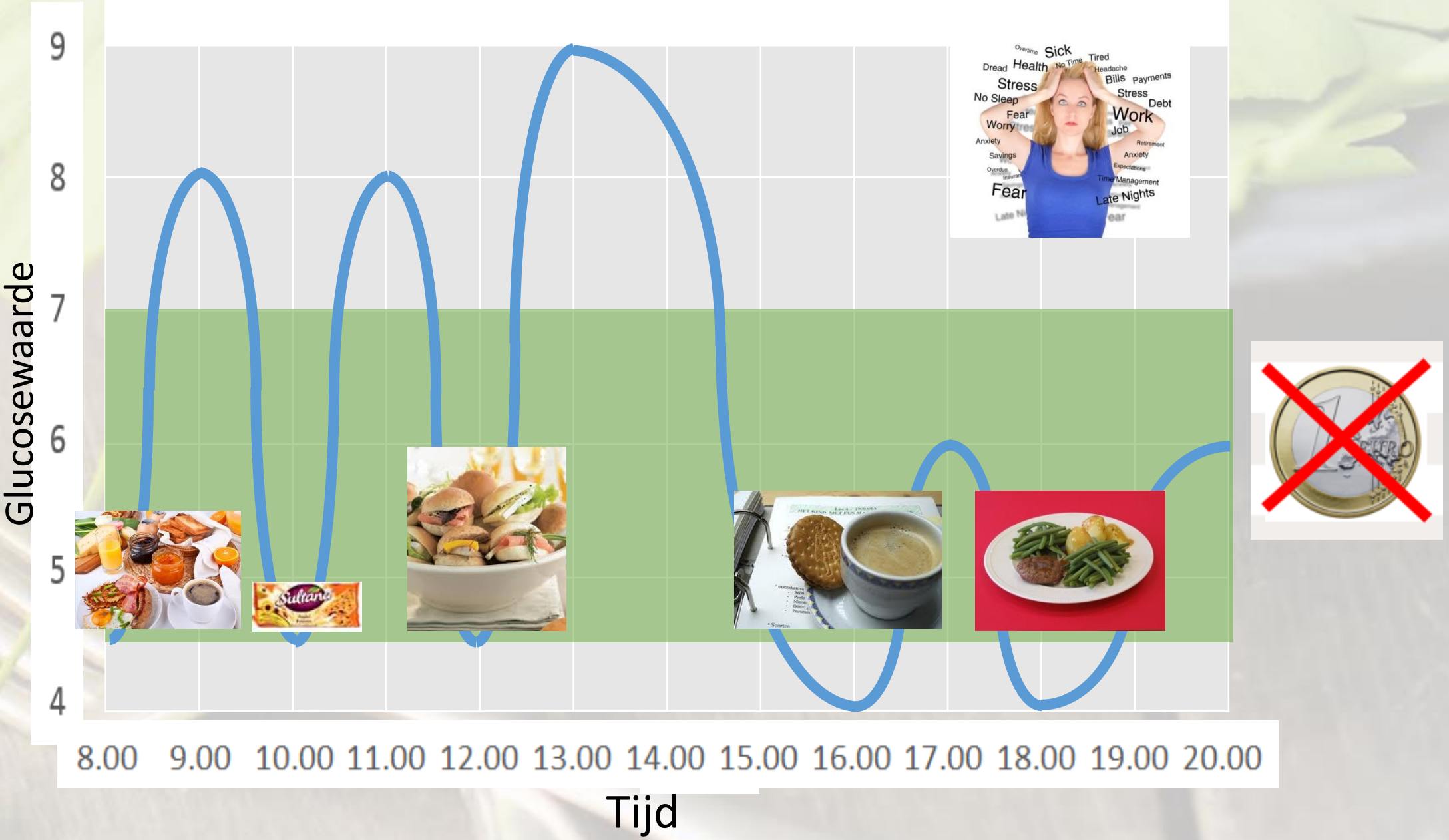
Avocadospread met geitenkaas en noten

Suikers/snelle koolhydraten en brein:

- Stijging van bloedsuikers is directe afname neurot
- Rovers van vitamines en mineralen die v nodig zijn (neurotransmitters, prostaglandi
- Glycolisatie van suikers >>>rigiditeit van hersenen/ oxidatie ldl cholesterol / gly
- Hoge s je radicalen
- betekent ook minder aanmaak v
- en. Insuline = overlevings hor
- Hoog insuline is ontstekingsb ze huidige ziektes zijn ontstekingsziektebeel

Hoog insuline is ontstekingsbevorderend. Al onze huidige ziektes zijn ontstekingsziektebeelden

Rovers van vitamines en mineralen die voor omzettingen nodig zijn (neurotransmitters, prostaglandines etc)


Glucosewaarde
9
8
7
6
5
4
8.00
9.00
10.00
11.00
12.00
13.00
14.00
15.00
16.00
17.00
18.00
19.00
20.00
Tijd
Sultana
Overtime
Sick
Tired
Dread
Health
No Time
Headache
Bills
Payments
Stress
No Sleep
Stress
Debt
Fear
Work
Worry
Job
Anxiety
Retirement
Savings
Anxiety
Expectations
Time Management
Fear
Late Nights

Allround wraps

Altijd een gezond 'jasje' op voorraad

- **bieslookpesto en kiemen**
- **oosterse eiersalade en fijngesneden daslookbladeren**
- **walnotenspread en rucola**
- **de zoete wrap met de bananen-avocadospread**
- **een zongedroogde pomodorispread en verse basilicumblaadjes**
- **doperwtenhumus**
- **selleriesalade**
- **rode bessen, een beetje hangop, wat munt en hennepzaad**

Walnotenspread

Als je maar (w)eet waar je happy hormonen van krijgt

Alleen al door je borrelhapjes, beleg (als vleeswaren, kaas en zoet) en tussendoortjes te vervangen door eerlijk, onbewerkt voedsel met meer omega 3 erin, laat je veel hormoon verstorende factoren achter je.

Zie tabel glycemische lading op blz. 72 van Het Weetjes Boek; deze is op blz. 18 van “Alles Draait om je hormonen” te downloaden met de QR code

Uitgebreide tabel staat in
“Weten van (h)eerlijk eten deel 1”
bijlage Glycemische Lading

VOEDINGSMIDDEL	PORTIE	GLYCEMISCHE LADING/ PORTIE
Jam met suiker	20 gr	9
Jam zonder suiker	20 gr	2,5
Kersen	120 gr	3
Kikkererwten	150 gr	10
Lactose	10 gr	5
Maïzena	15 gr	9
Magere melk	250 gr	4
Magere yoghurt		
Mango		
Melba toast	30 gr	16
Melkchocola	50 gr	12
Muesli tarwe	60 gr	20
Pinda’s	50 gr	1
Pompoen	100 gr	5
Popcorn zonder suiker		
Pruimen		
Pruimen gedroogd		
Pure chocola		
Quinoa		
Rode biet		
Roggebrood volkoren		

VOEDINGSMIDDEL	PORTIE	GLYCEMISCHE LADING/ PORTIE
Aardappelen gebakken	150 gr	26
Aardappelen gekookt	150 gr	14
Aardappelpuree	150 gr	15
Aardbei	120 gr	1
Abrikozen	120 gr	5
Abrikozen gedroogd	60 gr	9
Ananas	120 gr	7
Appeltjes gedroogd	60 gr	10
Banaan	120 gr	12
Basmatirijst, 10 minuten kooktijd	150 gr	23
Bataat (zoete aardappel)	100 gr	10
Bruine linzen	150 gr	8

ZOVEEL MOGELIJK < 12

Gebakken aardappel = 26
Basmati rijst = 23
Tarwemuesli = 20
Medium friet+ cola + 1 BigMac = 81

© 2007 Rineke Dijkinga

Pruimen-proteïne-‘cake’

Slimme voedingskeuzes maken in tijden van stress

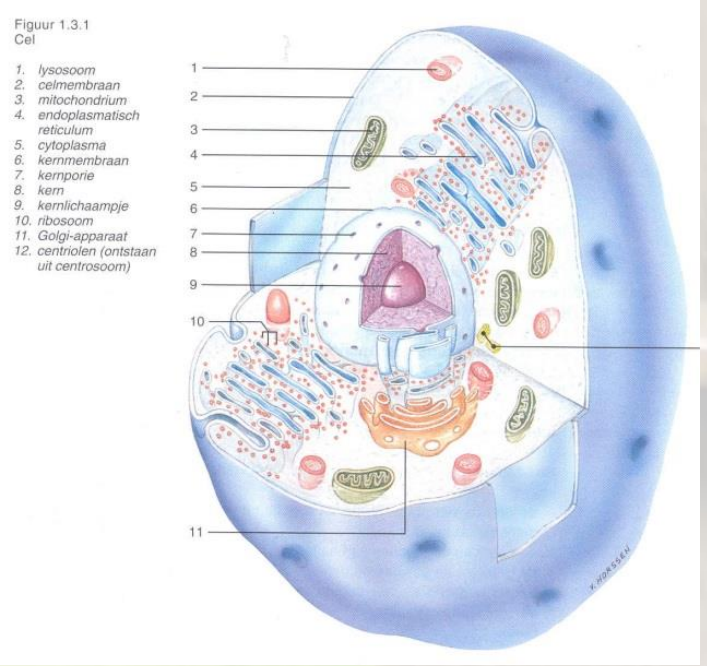
Pijlers voor je hormonen

- Niet calorieën, maar de kwaliteit van je calorieën bepalen je (hormonale) gezondheid.
- Voeding die je stresshormonen tempert in plaats van aanjaagt, helpt je in tijden van stress.
- Onze darmen en lever spelen een vitale rol in het afbreken, recyclen en goed omzetten van alle hormonen.
- Ook onze alvleesklier speelt een vitale rol in onze hele hormoonhuishouding.
- Zo weinig mogelijk (milieu)toxines. Daarom zijn je gerechten overwegend plantaardig en voor het grootste deel van biologische oorsprong.

Baas in eigen pan en buik!

Functies van gezonde darmen

1. Opname van voedingstoffen zodat er energie aanmaak kan plaatsvinden
2. Ons grootste immuun orgaan (80-90%)
3. **Vorming van hormonen, recycling en afbraak van overtollige hormonen (stress-hormonen, oestrogenen, histamine etc.) schadelijke stoffen, afbraak cholesterol,**
4. 2-de brein: uitwisseling naar brein en vice versa
5. Zorgen voor een gezond gewicht!



Niet wat we eten
Maar wat we verteren
Komt ons ten goede

‘Ziekte Zetelt In de darm’

Hippocrates

We eten ons ziek,
Maar verteren Ons gezond

Wat de vader van een ziekte ook is, de moeder is altijd een slechte voeding

Variatie

Variatie

Volgens de natuurwetten kan er dan alleen sprake zijn van gezondheid

Variatie

Variatie

Variatie

Variatie

Variatie

Variatie

+

Vet

vocht

vezels

Chocolademoussetaart

Maak van feestjes ook een feestje voor je darm

Zuurkoollasagne

Wedden dat eten zonder gluten en melk wel zo lekker is?

Darmflora van invloed op gewicht

Ons microbioom bepaalt voor het grootste deel ons gewicht

Een gezond microbioom is grotendeels afhankelijk van:

- Vezels als inuline (aardpeer, knoflook, ui, prei, chicorei, arrowroot, pastinaak, zoete aardappel, artisjok)
- Pectine: in geraspte appel, citrusfruit en schil
- Arabinogalactanen: in tomaat, wortel, kokos en kokosmeel, kurkuma, salie, medicinale paddenstoelen, zwarte bonen
- Aanvulling van gezonde bacteriën met gefermenteerde voeding

Gegrilde groenten

Vergeten darmbacteriën smullen van vergeten groenten

Pijlers voor je hormonen

- Niet calorieën, maar de kwaliteit van je calorieën bepalen je (hormonale) gezondheid.
- Voeding die je stresshormonen tempert in plaats van aanjaagt, helpt je in tijden van stress.
- Onze darmen en lever spelen een vitale rol in het afbreken, recyclen en goed omzetten van alle hormonen.
- Ook onze alvleesklier speelt een vitale rol in onze hele hormoonhuishouding.
- Zo weinig mogelijk (milieu)toxines. Daarom zijn je gerechten overwegend plantaardig en voor het grootste deel van biologische oorsprong.

Baas in eigen pan en buik!

Ik zoek de berusting om de dingen te accepteren die ik niet kan veranderen,

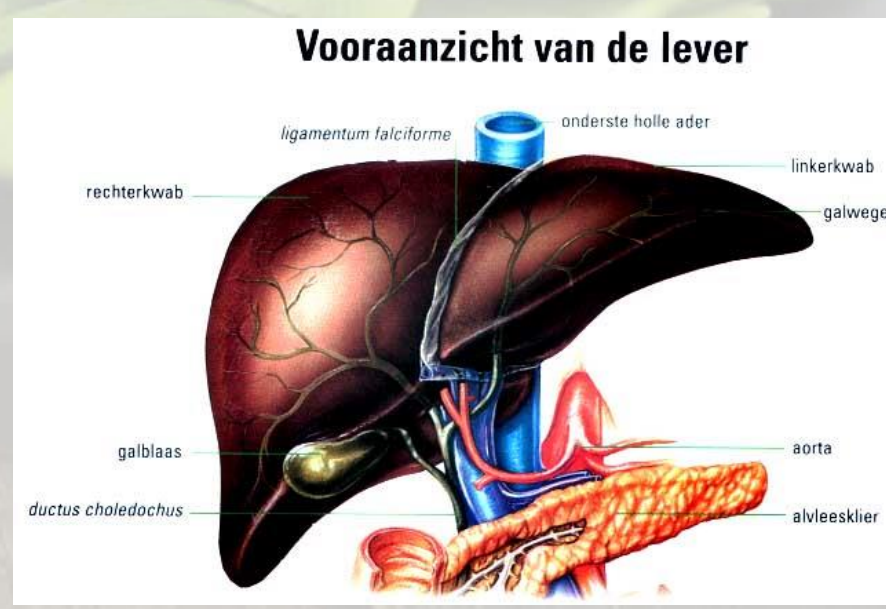
de moed om de dingen te veranderen als ik dat kan

en de wijsheid om onderscheid te maken tussen die twee.

(Fransiscus van Assisi)

Als lever veel e-nummers/ toxines, pesticiden, kwik, medicijnen, fructose, glucose etc moet verwerken:

- Lever wordt grootverbruiker mineralen en sporenelementen (als jodium) kunnen niet meer voor andere functies gebruikt worden, bijvoorbeeld schildklier, immuunsysteem of huid
- Te weinig aanmaak **glutathion en andere antioxidanten**
- **Lever moet, samen met darm, meehelpen hormonen te recyclen**
- **Lever moet bindingsstoffen maken voor vervoer van hormonen in bloed!**
- **Lever moet stoffen maken voor binding overmaat oestrogeen**
- **Gal moet grotere toxines uitscheiden!**
- **Lever moet glutathion aanmaken voor energie cel en omzetting van hormonen (oestrogeen) in onschadelijke stof**



Voedingsstoffen die onontbeerlijk zijn voor de lever ontgifting & aanmaak van antioxidanten:

- Zink
  Dit bevindt zich o.a. in: oesters, kreeft, eidooier, pompoenpitten, noten, zaden, agar agar
- Koper
  Dit bevindt zich o.a. in: zwarte chocola, avocado, rode wijn, dadels, noten, zonnebloempitten, sesamzaad, groene bladgroenten, artisjok
- Mangaan
  Dit bevindt zich o.a. in: spelt, haver, banaan, rode bessen, cacao, zuurkool, rode wijn artisjokken, sterrekers, hazelnoten, pinda's, amandelen, eidooier, forel, walnoten, zonnebloempitten, spinazie, kardemom, saffraan, kaneel, kruidnagel, gember
- Ijzer
  Dit bevindt zich o.a. in: wild, gevogelte, eend, peulvruchten, broccoli, boerenkool, dadels, (gedroogde) abrikozen, frambozen, eigeel, sesamzaad, tijm, haver, zonnebloem- en pompoenpitten, agar agar
  Let op: dagelijks een paar glazen rode wijn geeft snel een ijzertekort. Dus aanvullen met bovengenoemde voedingsmiddelen.
- Selenium
  Dit bevindt zich o.a. in: vis, knoflook, ui, paddenstoelen, eieren, lever, mosselen, paranoten, gemengde noten, zilvervliesrijst.
- Zwavel:
  Dit bevindt zich met name in eieren, vlees, vis, ui, knoflook, mierikswortel, kool, spruitjes, prei, cottage cheese. **Zwavel is een wezenlijk onderdeel om de lever zijn werk te laten doen.**
  Let op: bij bereiding in de magnetron wordt alle zwavel vernietigt.
- Magnesium:

Dit bevindt zich in groene bladgroentes, zwarte chocola, noten, pitten, kelp, avocado, Munt, agar agar, koriander gedroogd, rijst-/tarwezemelen onbewerkt, bieslook

- Jodium, vooral in witte vis, schaal-schelpdieren en zeegroente. Zie weetje Jodium op www.rinekedijking.nl

Groentebrood
Zonder jodium geen gezonde hormoonbalans
Des te meer milieu toxines des te hoger de behoefte aan jodium
(Zie weetjes boek Jodium)

ZEEWIER TAGLIATELLE

Boordevol mineralen

Wat zouden we onze lever zeker niet aan moeten doen???

1) Glucose & Fructose / HCFS

   1 blikje cola bevat 8 theelepels glucose/fructose siroop

2) E621 / glutamaat

3) voor elk hoofdpijntje een paracetamolletje

4) zoetstoffen

Ingrediënten: plantaardige oliën en vetten, water, zout (0,9%), emulgator (E322, E471), droge melkbestanddelen, conserveermiddel (E200), voedingszuur (E330), aroma's, kleurstof (E160a), vitamine A en D.

Geproduceerd met genetisch gemodificeerde soja.

5) transvetten!

6) Alle voedsel die veel overbodige/kunstmatige ingrediënten bevat

Bieslookpesto

Vitaliteit door vitale voeding

De enige manier om aan :

- Transvet
- Glutamaten
- Zoetstoffen
- Glucos/fructose
- Overmaat aan Omega 6
- Xeno-oestrogenen

te ontkomen

Baas in eigen pan en buik!

NASI MET NATUURLIJKE SPECERIJEN
Geen transvet, suiker, glutamaat
Geneeskracht van kruiden / specerijen

Xenobiotica. *(letterlijk: 'vreemd voor het leven')*

- Chemische, lichaamsvreemde stoffen door de mens vervaardigde substanties, die zeker bij hoge concentraties of bij jonge kinderen voor klachten kunnen zorgen.
- Hebben een negatieve invloed op ons hormonale systeem.
- Ze worden opgeslagen in vetweefsel (o.a. lever, borsten, hersenen).

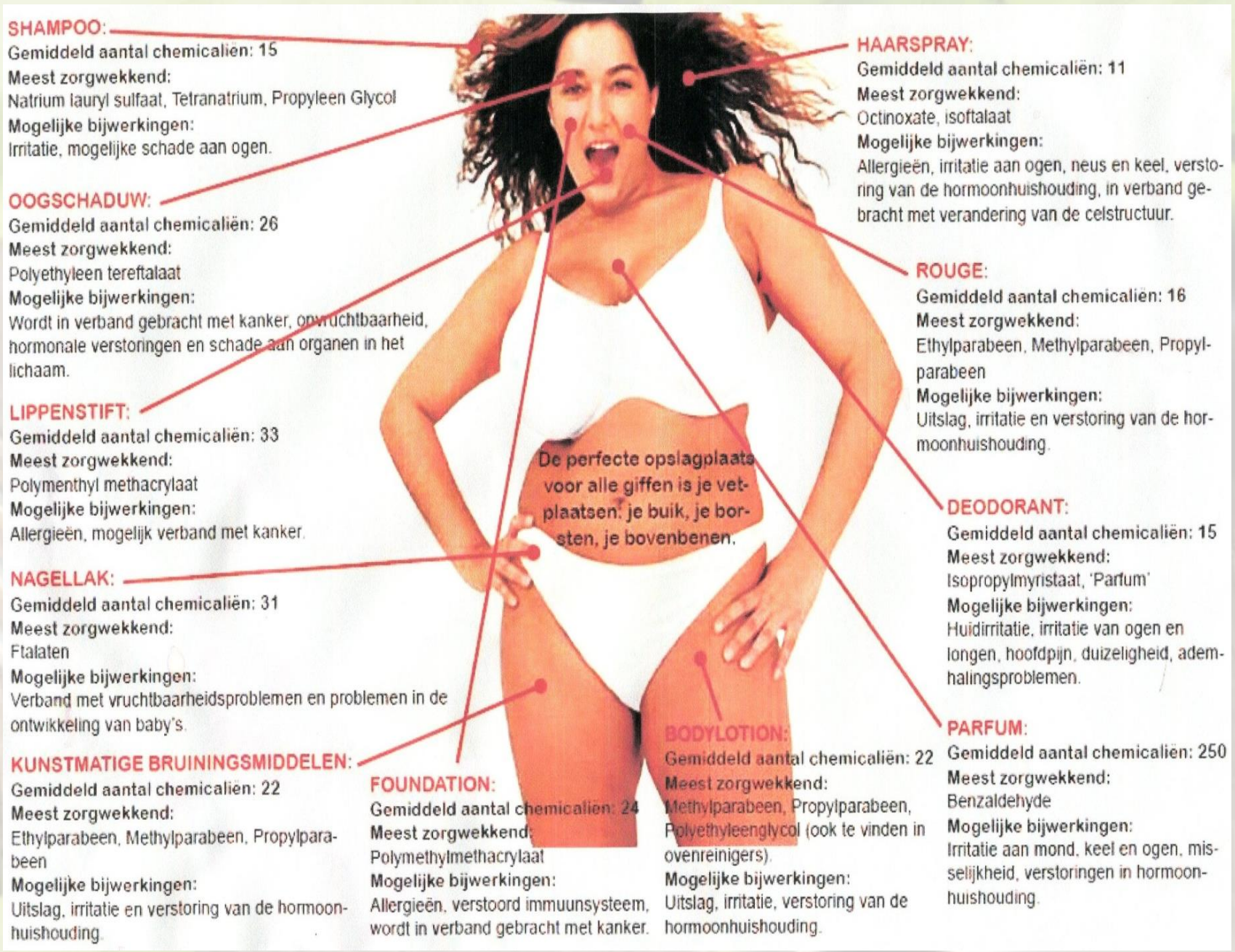
Onder Xenobiotica vallen:

- **Geneesmiddelen(vooral paracetamol, antibiotica en aspirine)**
- **Drugs**
- **Antibiotica via voeding, water en medicijnen**
- **Pesticiden**
- **Herbiciden**
- **Insecticiden**
- **Kunstmest**
- **Uitlaatgassen**
- **Oplosmiddelen**
- **Chemicaliën voor droogreiniging**

- **Ftalaten**
- **BPA**
- **Rubber**
- **Plastics**
- **Dioxines**
- **Anticonceptie**
- **Brandstoffen**
- **Schoonmaakmiddelen**
- **Cosmetica**
- **Sommige smaakversterkers**
- **Additieven**

Onze lever hoort xenobiotica af te breken, zodat ze via gal en urine kunnen worden uitgescheiden. De mate waarin we deze toxines kunnen ontgiften heeft te maken met o.a. genetische aanleg, de hoeveelheid, medicijngebruik en leefomstandigheden.

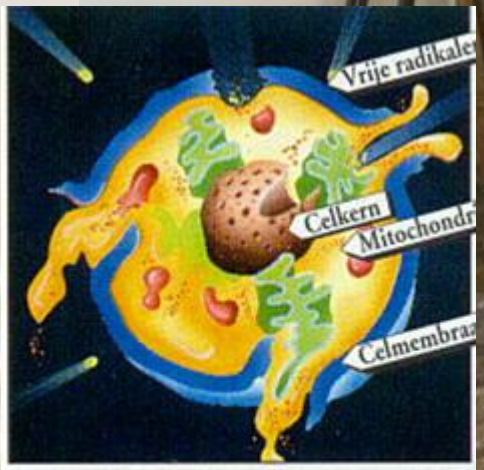
Wat je niet binnen krijgt hoeft je lever ook niet af te breken !



Uitgebreide info zie:http://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/hormoonverstoring.html

ORANJE SOEP
Niet alleen voor Koningsdag
SALVESTROLEN IN KRUIDEN, GROENTE, FRUIT MITS ONBESPOTEN. 80-90% minder beschermende stoffen in onze voeding
zie bijlage antioxidanten, vrije radicalen en ORAC waardes in ‘Weten van (h)eerlijk eten’ deel 1.

VRIJE RADICALEN



Onbeschermde cel.
Onze cellen worden voortdurend aangevallen door vrije radicalen, zodat de celmembranen, de orgaancellen en het DNA aangetast worden.

VERSUS BESCHERMENDE STOFFEN

Asperge-schorsenerenschotel

Glutathion boosten, lekker!

Het gros van de hormonale klachten (geslachtshormonen) directe link met oestrogeen dominantie

BIJ VROUWEN	BIJ MANNEN
PMS en menopauzeklachten	Vervrouwelijking
Cysten en fibromen	Buikvet en borstontwikkeling
Endometriose	Onvruchtbaarheid
Verminderde vruchtbaarheid	Prostaatklachten en kanker
Baarmoederhals-, eierstok- en borstkanker	Vermindering energie, stemming en libido
Auto-immuunziekten	
Meisjes die op te jonge leeftijd gaan menstrueren	

Broccolisoep
Brassica groenten om balans
schadelijk-onschadelijk
oestrogeen te verbeteren

Overtollige (xeno)oestrogenen binden via de lever
Via kool, peulvruchten, pompoenen, steenvruchten

Bij zware belasting met
Xeno oestrogenen evt. supplement overwegen

LIJNZAAD CRACKERS

Plantaardige Omega 3 bronnen veel minder milieu toxines dan dierlijke vetten

oplosbare vezels die helpen cholesterol te verlagen, darmperistaltiek te verbeteren en ***overmaat aan hormonen te binden door aanmaak SHBG***

Pijlers voor je hormonen

- Niet calorieën, maar de kwaliteit van je calorieën bepalen je (hormonale) gezondheid.
- Voeding die je stresshormonen tempert in plaats van aanjaagt, helpt je in tijden van stress.
- Onze darmen en lever spelen een vitale rol in het afbreken, recyclen en goed omzetten van alle hormonen.
- Ook onze alvleesklier speelt een vitale rol in onze hele hormoonhuishouding.
- Zo weinig mogelijk (milieu)toxines. Daarom zijn je gerechten overwegend plantaardig en voor het grootste deel van biologische oorsprong.

Baas in eigen pan en buik!

"Wat me het meest verbaast bij de westerse mens is dat hij zijn gezondheid opoffert om veel geld te verdienen. Vervolgens offert hij het geld weer op om zijn gezondheid te herstellen. En dan is hij weer zo bezorgd over de toekomst, dat hij niet geniet van het heden, met als gevolg dat hij niet in het heden, maar ook niet in de toekomst leeft. Hij leeft alsof hij nooit zal sterven en sterft terwijl hij nooit geleefd heeft."

Dalai Lama

‘De beste dokter staat in de keuken’
(Chinees gezegde)

‘Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding’
(Hippocrates)

Bedankt voor uw aandacht

Meer info? Zie www.alarineke.nl/www.rinekedijkinga.nl