

ECHT GEZONDE VOEDING, VOLGENS DE ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE

Voor een gezond lijf en helder hoofd

REFUNCTION E-book



INTRODUCTIE

Hey, wat leuk dat je dit E-book gedownload hebt!

In dit GRATIS E-book lees je informatie over de eerste stappen die jij kunt nemen naar een gezond lijf en helder hoofd.

Voordat ik je de eerste 3 stappen vertel, wil ik me nog even voorstellen.

Ik ben Jacquélien Bakx, de vrouw van Laurens Bakx en werk als orthomoleculair therapeut en hypnotherapeut in mijn eigen praktijk, Woman of Nature, maar ook voor de praktijk van mijn man, Refunction.

Binnen Refunction behandel ik voornamelijk volwassenen die kampen met problemen als vermoeidheid, hormonale klachten, darmklachten of klachten als angsten, belemmerende overtuigingen en trauma's.

Gezonde voeding is een belangrijk aspect voor het krijgen van een gezond en fit lijf en daarmee ook een helder hoofd. Voeding uit de natuur helpt je lichaam genezen van kwalen en geeft je meer energie wat je nodig hebt in stressvolle perioden. Wat veel mensen niet beseffen is dat je lijf, wanneer je in een moeilijke of zware periode van je leven zit, meer voedingsstoffen nodig heeft om goed te kunnen blijven functioneren. Wanneer je je lichaam alles geeft wat het nodig heeft, zal je makkelijker en met minder klachten door een zwaardere periode in je leven kunnen komen. Met dit E-book hoop ik je al een beetje op weg te helpen naar een fitter lijf en een helder hoofd.

Maak kennis met natuurgeneeskunde en voel wat het voor jou kan betekenen. Veel plezier met lezen van dit E-book!

Ben je nieuwsgierig geworden? Neem dan ook eens een kijkje op mijn [Instagram](#) pagina, waar ik tips en informatie deel rondom natuurlijke gezondheid en over hypnose. Wil je een orthomoleculair consult? Via de [website](#) van Refunction kun je het contactformulier invullen. Ik neem zo snel mogelijk contact met je op.

Uiteraard delen we ook tips via de [Instagram](#) pagina van Refunction.



Liefs, Jacquélien 

INHOUDSOPGAVE

- **Orthomoleculaire therapie in het kort** blz. 4
- **Stap 1: Verminder/vermijd suiker** blz. 5
 - Tips bij stap 1 blz. 6
- **Stap 2: Gebruik meer (goede) vetten** blz. 7
 - Tips bij stap 2 blz. 8
- **Stap 3: Eet onbewerkte producten** blz. 9
 - Tips bij stap 3 blz. 11
- **Tot slot** blz. 12

- **Bijlagen**
 - Tijdmaak ideeën blz. 1
 - Recept bananecake blz. 2
 - Suiker woordenlijst blz. 3
 - Omega 3 en 6 lijst blz. 4
 - Mijn favoriete winkels blz. 5

enjoy

ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE IN HET KORT

Ortho betekend recht, juist of gezond. Moleculair betekend dat het betrekking heeft op de moleculen in je lichaam. De orthomoleculaire leer kijkt dus naar alles wat er gebeurt in je lijf op molecuulniveau en adviseert je de juiste voedingsmiddelen met de goede moleculen voor je lichaam. Je hebt ontelbare moleculen in je lijf. Zij werken allemaal samen om jou in een balans te houden of te brengen. Is er een verstoring in die balans? Dan zou je kunnen spreken van ziekte. Afhankelijk van de verstoring, heb je bepaalde moleculen nodig om weer terug in balans te komen.

Een voorbeeld is, stress. Wanneer je in stressvolle perioden leeft, verbruikt je lever veel van het molecuul magnesium. Krijg je in deze periode minder magnesium binnen omdat je bijvoorbeeld niet voldoende gezond eet? Dan heeft je lever te weinig magnesium en kan hij bepaalde taken niet, of minder goed uitvoeren. Je lichaam komt dan in een onbalans en je wordt ziek.

In de reguliere zorg wordt vaak gekeken naar de klacht en worden er medicijnen voorgeschreven om die klacht te laten verdwijnen. Medicijnen kunnen soms tijdelijke verlichting geven, maar zijn eigenlijk nooit een lange termijn oplossing. Medicijnen behandelen de klacht (de symptomen), maar niet de oorzaak.

VOORBEELD:

Thomas, heeft eczeem. Thomas gaat naar de huisarts. De huisarts ziet de huiduitslag en schrijft hem een zalfje voor tegen de jeuk en tegen de plekjes op zijn huid. Het zalfje lijkt te werken. De plekjes en de jeuk zijn minder! Na een aantal maanden smeren, ziet Thomas toch weer plekjes op zijn huid. De jeuk is ook weer terug. Hij gaat terug naar de huisarts. De huisarts schrijft een andere zalf voor. Thomas zijn plekjes verdwijnen weer even tot ze na een aantal maanden toch weer terug zijn. Thomas krijgt een steeds zwaarder zalfje voorgeschreven, maar helaas blijven de plekjes toch weer terugkomen. Sommige zalfjes doen zelfs helemaal niets voor hem.

HOE KAN DIT??

De zalfjes die Thomas krijgt, verminderen enkel de symptomen van de onbalans in zijn lichaam (de plekjes en de jeuk). De oorzaak is niet opgelost, waardoor de symptomen erdoorheen blijven breken. Zaak is om de oorzaak van de onbalans in zijn lijf op te lossen. Dus: waar heeft Thomas te kort aan, waardoor die onbalans ontstaat?

Een orthomoleculair therapeut kan met jou op zoek naar die oorzaak door het doen van testen. Zij kan bijvoorbeeld het bloed of de ontlasting testen om te kijken waar de onbalans precies zit.

Echter, met de huidige voedingsstandaarden kunnen we ook zonder testen al raden waar het grootste deel van de problemen vandaan komen. Er zijn een aantal dingen die bij nagenoeg iedereen, vroeg of laat, problemen geven.

Door de 3 stappen uit dit E-book te maken, naar een betere gezondheid, zullen klachten gaan afnemen en zal je verbetering in je gezondheid gaan zien. Zijn ze simpel? *Ja!* Ze zijn heel simpel. Zijn ze makkelijk? *Nee..* ze zijn niet zo makkelijk vol te houden. Overall om ons heen liggen namelijk verleidingen.. Daarom raad ik je aan het in kleine stapjes te doen. Hoe je van een stap een gewoonte kan maken, beschrijf ik in de tips bij de stappen.

Zijn de veranderingen na het nemen van deze drie stappen nog niet wat je ervan verwacht had, of heb je begeleiding nodig? Neem dan [contact](#) op met mij voor een aanvullend advies en begeleiding bij het aanpassen van je eetpatroon.

STAP 1: VERMINDER/VERMIJD SUIKER

Suiker... Waarschijnlijk heb je er wel vaker over gelezen en weet je dat te veel suiker niet goed is voor je. Toch wordt er in enorm veel producten suiker toegevoegd en willen we liefst zoet, zoeter, zoetst.

In de meeste verpakte voedingsmiddelen zit toegevoegde suiker. Waarom Stoppen Producenten Zoveel Suiker in Onze Voeding?

1. **Verbetering van de Smaak:** Suiker maakt voedsel smakelijker. Het verhoogt de zoetheid, wat veel mensen aantrekkelijk vinden. Hierdoor verkopen producten beter.
2. **Bewaring en Textuur:** Suiker fungeert als conserveermiddel en helpt de houdbaarheid van producten te verlengen. Het beïnvloedt ook de textuur en zorgt ervoor dat producten zoals gebak en brood de gewenste consistentie krijgen.
3. **Kosteneffectief:** Suiker is relatief goedkoop en gemakkelijk toe te voegen aan een breed scala van producten. Dit maakt het een kosteneffectieve manier om producten aantrekkelijker te maken voor consumenten.
4. **Consumentengedrag en Marktvraag:** Omdat suiker een verslavend effect kan hebben, blijven consumenten producten kopen die suiker bevatten. Dit verhoogt de vraag naar suikerrijke producten, wat producenten motiveert om suiker in hun producten te blijven gebruiken.
5. **Concurrentie:** In een competitieve markt waar smaak een cruciale factor is voor de verkoop, gebruiken producenten suiker om hun producten aantrekkelijker te maken dan die van concurrenten.

Zoals je leest is het niet de zorg van een productproducent of het jouw gezondheid dient. Sterker nog; producenten proberen je te laten geloven dat het product vol suiker zo slecht nog niet, of juist goed voor je gezondheid is door teksten als:

- "Verrijkt met Vitamines en Mineralen"
- "Bevat Echte Vruchten"
- "Bron van Vezels"
- "Lage Vetgehalte"

Zo lijkt een product gezond, maar eigenlijk zit het bomvol (vaak geraffineerde) suikers.

In (geraffineerde) suiker zitten geen voedingsstoffen, geen vitamines en geen mineralen. "Zitten die wel in rietsuiker en honing?" Ja, daar zitten wel vitamines en mineralen in, maar ook dit zijn suikers en daar wil je ook niet te veel van gebruiken.

Suiker is erg verslavend. Suikerconsumptie leidt tot de afgifte van dopamine in de hersenen, een neurotransmitter die verantwoordelijk is voor gevoelens van plezier en beloning. Dit mechanisme lijkt sterk op de manier waarop drugs zoals nicotine en cocaïne werken, hoewel suiker een mildere reactie veroorzaakt. Regelmatige consumptie van suiker kan het beloningssysteem overactiveren, waardoor mensen steeds meer suiker nodig hebben om hetzelfde gevoel van voldoening te bereiken.

Je moet dus echt afkicken van suiker. Dit is niet gemakkelijk, maar wel noodzakelijk als je jezelf problemen voor nu en in de toekomst wil besparen. Overmatige suikerconsumptie (wat we in het westen bijna allemaal doen) kan leiden tot allerlei narigheden zoals diabetes type 2, hart en vaatziekten, overgewicht, leververvetting, tandbederf, eetstoornissen en nog veel meer.

TIPS OM TE MINDEREN MET SUIKER

- 1 Doe het samen.** Wanneer 1 persoon in het gezin besluit gezonder te willen worden en de rest van het gezin blijft doen wat ze deden, dan is het heel moeilijk om vol te houden. Alle verleidingen en gewoonten zijn immers constant aanwezig en dan komt het dus alleen aan op je wilskracht. Je wilskracht heeft een tijd en een grens. Als jij je even niet lekker in je vel voelt of je bent moe, hebt het druk of welke reden dan ook, dan verliest je wilskracht zijn kracht en verval je in het oude patroon. Praat met je gezin over hoe belangrijk het voor je is om gezonder te leven zodat je je beter gaat voelen. Vertel ze wat je hebt geleerd en bedenk samen betere alternatieven.
- 2 Doe het in kleine stapjes.** Maak kleine stapjes en spreek dat af met je gezin. Spreek bijvoorbeeld af dat je niet 2x per dag, maar 1x per dag iets ogezonds mag. Houd dit een paar weken aan en verander dan weer iets kleins, zoals bijvoorbeeld het zoetwaar op brood niet meer vervangen voor zoet, maar voor hartig. Neem ruim de tijd, zodat de verandering een gewoonte wordt en het als normaal wordt gezien. Gedrag veranderen kost je gemiddeld 66 dagen!
- 3 Lees etiketten.** Lees alle etiketten op de producten die je koopt in de supermarkt. Leer hoeveel suiker er in producten zit en leer ook de trucs van fabrikanten om het product gezonder te laten lijken dan het is. Wist je dat er wel meer dan 54 namen zijn bedacht om het woord 'suiker' te kunnen vermijden op de verpakking? Dit getal blijft alleen maar stijgen! In [deze bijlage](#) vind je een lijst met namen. Vervang de producten door een product waar minder/geen suiker in zit.
Weet dat als je dingen zelf maakt, je zeker weet welke ingrediënten erin zitten. Zelf maken kost misschien wel tijd, maar het bespaart je de tijd van het lezen van etiketten ;)

*Onderschat nooit
de kracht
van kleine
stapjes*



STAP 2: GEBRUIK MEER (GOEDE) VETTEN

" VET IS SLECHT"

Dat is wat ons lange tijd is aangesmeerd door de voedingsindustrie en de media. Waar komt dit fabeltje eigenlijk vandaan? In 1970 werd een grootschalig onderzoek gepubliceerd. De wetenschapper Ancel Keys deed onderzoek naar de relatie tussen voeding en gezondheid. De beruchte 7 landenstudie. Oorspronkelijk waren het 21 landen, maar ja.. Daar kwamen niet de gewenste resultaten mee naar boven, dus sluitte hij 14 landen uit voor het onderzoek.. Als belangrijke conclusie werd genoemd dat er een relatie bestond tussen verzadigde vetten en hart- en vaatziekten. Dit werd opgepakt door de media en groots verkondigd op televisie.

De voedingsindustrie zag een gat in de markt en begon massaal met het maken van *light* producten. Tot op de dag van vandaag worden er light producten verkocht om je het gevoel te geven dat je hier gezonder en slanker van wordt.

Helaas is dat niet het geval. Om een product light te maken, wordt het vet eerst gescheiden van het product en daarna weer toegevoegd tot maximaal 30% van het originele product. Helaas gaat daarmee de smaak verloren, dus wat wordt er gedaan om die smaak weer te verbeteren? Juist.. Er wordt suiker aan toegevoegd.

Daarnaast is wel gebleken in allerlei andere studies, dat de resultaten uit de 7 landenstudie niet juist geïnterpreteerd zijn. Eigenlijk waren er te veel onderzoeksresultaten uitgesloten om de conclusies te kunnen trekken.

Vet is dus niet slecht!

" Dat is goed nieuws! Dus friet met een kroket past prima in een gezond dieet?"

Helaas, dat is wel degelijk slecht. Je hebt namelijk verschillende soorten vetten, waarvan eigenlijk maar 1 echt heel slecht is en dat is **transvet**. De industrieel bewerkte vetten komen voor in koek, snoep, gebak, chips, friet, bladerdeeg, pizza's en kant en klaar maaltijden. Transvetten worden in verband gebracht met ontstekingen en ziekten als diabetes, hart en vaatziekten en artrose en er is ook een negatief effect aangetoond tussen transvetten en kanker.

Transvetten komen ook voor in dierlijke producten zoals vlees en melk. Echter lijken die vetten geen negatieve invloed te hebben op ons lichaam.

VETZUUR BALANS IN ONS LICHAAM

Binnen in ons lichaam hebben we een bepaalde vetzuur balans. De omega 3 en omega 6 balans. Omega 3 is een ontstekingsremmend vetzuur. Omega 6 een ontstekingsbevorderend. Je hebt ze beide nodig. Omega 6 zorgt voor een ontstekingsreactie om bijvoorbeeld slechte stoffen uit je lichaam te weren of een defect te repareren. Omega 3 zorgt voor de balans. Jammer genoeg is deze balans door de slechte kwaliteit voeding bij veel mensen ernstig verstoord. De verhouding omega 3 en 6 moet zijn 1:3. Bij heel veel mensen is die verhouding wel 1:15 of hoger! Er zit dus 5 keer te veel omega 6 in ons bloed dan gezond voor ons is.

Dat betekent dat bij veel mensen te veel ontstekingsbevorderende stoffen in het lijf zitten, wat zorgt voor laaggradige ontstekingen. Meestal merk je daar niet meteen iets van. Je lijf maakt geen koorts en je ziet ook geen rode plek. Je vindt het zelfs niet altijd terug in bloedonderzoek. Op de langer termijn kunnen laaggradige ontstekingen zorgen voor allerlei welvaartsziekten en overgewicht.

TIPS OM MEER GOEDE VETTEN TE ETEN

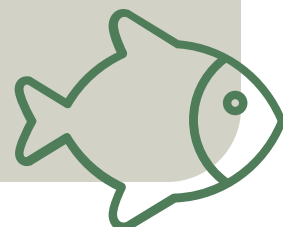
1 Eet meer omega 3 vetten. Het is misschien een inkoppertje, maar eet meer omega 3 vetten en minder omega 6 vetten om de omega 3 en 6 balans te herstellen. Zorg dat je 1 a 2 keer in de week vette vis op het menu zet. Houd je niet van vis? Er is ook algen of visolie in druppelvorm te koop. Een lijstje met voedingsmiddelen waar omega 3 en 6 in zitten kun je vinden in [deze bijlage](#).

Om de omega 3 vetzuurbalans te herstellen werk ik samen met een bedrijf die de meest zuivere visolie produceert. Deze olie smaakt niet naar vis (dus is niet ranzig) en helpt jouw omega 3 te verhogen waardoor laaggradige ontstekingen verdwijnen en jij van jouw vage klachten afkomt. Wil je meer weten? Bericht me dan vooral op de [website](#) en ik vertel je er alles over!

2 Eet roomboter van grasgevoerde dieren. Roomboter van grasgevoerde dieren is heel gezond! Voeg het toe aan gestoomde of gekookte groente voor wat extra smaak, of eet een klontje bij het vlees in plaats van aangemaakte jus uit een zakje. Het is beter om niet te bakken in roomboter vanwege het verbrandingspunt, wat bij roomboter al vanaf 175 graden is. Als eten verbrand, komen er PAK's vrij (Polycyclische aromatische koolwaterstoffen). Dit zijn kankerverwekkende stoffen, die je het liefst zo min mogelijk binnen krijgt. Bak liever in Ghee (geklaarde boter), kokosolie of ossenwit.

Van vet word je niet vet! Althans, van de gezonde vetten niet en in normale proporties natuurlijk. Eet dus gerust een beetje meer vet (en laat suikers wat meer staan). Waar je grasgevoerde roomboter kan kopen? In de supermarkt hebben ze het wel eens in het schap liggen bij de roomboters, maar beter kun je het halen bij natuurslagers. Daar kun je dan mooi meteen je vlees, ossenwit (en soms ook melk en kaas) bestellen. Zo bespaar je ook op de verzendkosten.

Voorbeelden van goede natuurslagers die goed vlees verkopen van dieren die in de natuur hebben geleefd en geen antibiotica hebben gekregen vind je terug in [deze bijlage](#)



STAP 3: EET ONBEWERKTE PRODUCTEN

WAT ZIJN ONBEWERKTE PRODUCTEN?

Met onbewerkte producten bedoel ik producten die uit 1, of hooguit 3 ingrediënten bestaan. Je kunt ze terug vinden in de natuur en ze zijn niet bespoten, gemanipuleerd of volgestopt met medicijnen.

Een onbewerkt product is bijvoorbeeld een onbespoten/ biologische paprika, of een stukje vlees van een grasgevoerd dier, die geen antibiotica heeft gehad. Deze producten bestaan uit 1 ingrediënt.

Bewerkte producten zijn producten die in de fabriek gemaakt zijn. Koek en snoep is hier een voorbeeld van, maar ook brood uit de supermarkt, crackers, broodbeleg, worst en vruchtensappen. Producten die je absoluut moet verminderen, maar liever nog:, helemaal niet meer moet eten, zijn producten waar een lange ingrediëntlijst op staat. Wist je dat Margarine voor op de boterham uit wel 11 ingrediënten bestaat (E-nummers)? Dit product mag je dus vervangen voor een product met maar 1 ingrediënt. Roomboter bijvoorbeeld.

"Maar, hebben we margarine niet nodig voor de toegevoegde vitamine D?" Nee, om de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 15 mcg voor volwassenen) vitamine D uit margarine te halen, moet je 30 boterhammen eten... Eet liever een stukje vette vis. In 50 gram paling zit genoeg voor een dag. Maar voor vitamine D ga je het liefst lekker naar buiten de zon in!

WAAROM BEWERKTE PRODUCTEN VERMIJDEN?

Nu je weet wat bewerkte en onbewerkte producten zijn, wil je natuurlijk ook weten waarom je bewerkte producten moet minderen of liever nog, vermijden. Want; die stoffen die worden gebruikt in bewerkte producten, die zijn toch allemaal getest en veilig bevonden? Nou... E-nummers zijn zeker getest, maar die stoffen zijn alleen getest op de enkele stof. Ze zijn niet getest in combinatie met de andere stoffen op de ingrediëntenlijst en ze zijn ook niet getest in wat het doet op je lichaam op langere termijn. Daarnaast zijn ze veilig bevonden op de hoeveelheid in 1 product. Er is geen onderzoek te vinden die heeft aangetoond dat het nog steeds veilig is als je eerst een rol koekjes eet en daarna een zak chips en dan nog eens een paar boterhammen uit de supermarkt met margarine erop en een heerlijk plakje bewerkte worst... Wanneer je dit een keer doet, val je zeker niet meteen dood neer, maar als je dit regelmatig doet, is schade op langer termijn niet uitgesloten. Wat we weten is dat mensen sinds er fabrieks-eten beschikbaar is, significant ongezonder zijn geworden. Er zijn meer chronisch zieke mensen dan ooit.

Ruim 10 miljoen Nederlanders hebben 1 of meerdere chronische aandoeningen!

Ook landbouwgif op groente en fruit is niet uitvoerig genoeg getest om het 'veilig' te kunnen noemen voor de langere termijn. Ik zal je daarom altijd aanraden om niet bespoten groente en fruit te kopen.

Zeker omdat veel producten uit het buitenland in de supermarkt worden verkocht, weet je niet volgens welke standaarden ze zijn gekweekt. Zuid-Afrika, waar we sinaasappels vandaan halen, heeft bijvoorbeeld hele andere regels dan in Nederland.

In de bioindustrie (waar het vlees in de supermarkt vandaan komt), krijgen dieren preventief antibiotica toegediend. De dieren worden met velen in kleine ruimtes gehouden en gaan nauwelijks naar buiten. Ziekten kunnen daar gemakkelijk uitbreken. Om ziekten te voorkomen, krijgen ze dus antibiotica. Die antibiotica komt in het spierweefsel van het dier terecht, wat jij weer opeet. Jij krijgt dus ook antibiotica binnen.

Het probleem met het gebruik en inname van zoveel antibiotica is dat virussen resistent (ongevoelig) worden voor antibiotica en dus bepaalde infecties moeilijk te behandelen zijn. Er wordt minder snel nieuwe antibiotica uitgevonden, dan dat virussen resistent worden.

Nog een probleem is dat antibiotica (wat anti-leven betekent) het microbioom in je darm flink verstoort, je gezonde darmbacteriën. Dit kan weer leiden tot darmproblemen of infecties, wat weer leidt tot het gebruik van meer antibiotica.

Eet daarom vlees van antibiotica vrije dieren, die in de natuur hebben geleefd en gegeten.

"ja maar, dat is hardstikke duur!"

Ja, dat klopt. Het is duurder dan de kilo knallers in de supermarkt. Daarom raad ik je aan om naar aanbiedingen te kijken bij de natuurslager, eens een dagje (of meer) vegetarisch te eten en wat meer geld te reserveren voor boodschappen. Zo is mijn kledingbudget omlaag gegaan, en mijn boodschappenbudget omhoog. Iets minder kleding in mijn kast, maar wel gezonde voeding op tafel!



TIPS OM ONBEWERKT TE ETEN

- 1 Bereid je voedsel zelf.** Bereid zoveel mogelijk je eigen voedsel. Maak een sausje of soep zelf in plaats van uit pakje of blik. Je weet zo precies wat er in je product zit. Als je dit nog niet deed, dan kun je starten met eenvoudige recepten zoals een soep. Soep maken kost je weinig extra tijd. Maak een grote pan in 1 keer en vries in voor een volgende keer. Ben je al wat verder en maak je al veel zelf? Kijk dan waar je nog in kunt verbeteren. Wist je dat je ook heel eenvoudig zelf plantaardige melk kunt maken? Zie mijn [Insta pagina](#) hoe je dat moet doen.
- 2 Mealprep.** Bereid je maaltijden op een dag dat je meer tijd hebt. Maak grotere hoeveelheden in 1 keer, zodat je kunt invriezen of opwarmen op dagen met minder tijd. Zelf kook ik altijd standaard te veel. het overige neemt mijn man vaak mee naar zijn werk, of gaat bij de kinderen in de tas als ze naar oma of naar school gaan.
Bewaren voor de andere dag kan natuurlijk ook.
Dit kost je niet veel meer tijd, maar levert je wel een gezonde maaltijd op als je geen tijd hebt om te koken.
Nog een tip: bewaar je eten in glazen of RVS bakken en niet in plastic! Door warmte komen slechte stoffen uit het plastic vrij en komt het in je eten. Dit geeft een extra belasting aan je lever en dient je gezondheid niet!
- 3 Sla de supermarkt wat vaker over.** Uit onderzoek van Foodwach (2017) bleek slechts 16% van de producten in de supermarkt vers en onbewerkt tot licht bewerkt te zijn! Hier moet je dus niet zijn voor gezonde producten. Koop bij de boerderijwinkel in de buurt (liefst biologisch/ biodynamisch en grasgevoerd). Bestel bij de natuurslager, of bij een biologische supermarkt zoals de Ekoplaza.
Ook leuk is om zelf wat te kweken in je eigen tuin, of in bakken op je balkon. Daarnaast zijn er best wat boeren die jou een volle tas groenten meegeven als je hen een dagje komt helpen plukken en wieden, helemaal gratis! Ga eens op zoek in jouw buurt en sta verstelt van wat allemaal mogelijk is.



TOT SLOT

Je bent aan het einde gekomen van de eerste 3 stappen naar een gezonder lichaam. Ik verwacht dat er een aantal klachten kunnen verdwijnen als je deze stappen gaat naleven. Echter, gezondheid is een complex geheel en heeft betrekking op allerlei factoren. Deze stappen zijn mogelijk niet voldoende om alle problemen op te lossen.

Bij Refunction kan ik jou helpen met gezondheidsklachten. Heb jij klachten en wil je weten of en hoe ik jou kan helpen? Stuur me vooral een berichtje op info@refunction.nl, of een DM op **Instagram: _refunction_**, of een appje of een belletje op **06-39476327**.



Deze eerste 3 stappen zijn voor de meeste mensen die een westers dieet gewend zijn al een hele opgave. Je moet immers anders boodschappen gaan doen, meer koken en bakken, meer geld uitgeven aan goede producten en jezelf aanzetten tot een verandering. Ik wil je graag adviseren dit in een rustig, maar gestaag tempo te doen. Gun jezelf leertijd. Bij mij duurde het wel een jaar voordat ik alles in mijn systeem had en we gewend waren op deze manier te eten en leven.

Wil je hier hulp bij? Dan weet je nu wie je kunt berichten

Je moet tenslotte niet op dieet, maar naar een andere manier van leven

Leef gezond, maar geniet ook van het leven. Soms hoort daar wel gewoon een frietje, een pizza, een snoepje of een ijsje bij. Probeer de 80-20 regel eens. 80% puur natuur, 20% westers eten met af en toe iets lekkers. Het leven mag een feestje zijn!

BIJLAGEN



TIJDMAAK IDEEEN

Tips om meer tijd vrij te maken zodat je meer tijd hebt in de keuken en om je nieuwe eetgewoonten te integreren in je leefstijl, vind je hier. Heb jij nog leuke tips? Laat het me vooral weten via de mail (info@refunction.nl) of [Instagram!](#)

- Maak een weekplanning en plan je mealprep momenten
- Doe op vaste dagen en tijden boodschappen. Plan dit ook echt in je agenda
- Houdt Netflix of TV avonden voor in het weekend zodat je savonds tijd over houdt om maaltijden voor te bereiden, een goed boek te lezen of een goed gesprek te voeren.
- Maak een 3 weeksmenu en herhaal deze steeds. Het is even wat werk, maar daarna is het gewoon een kwestie van herhalen. Ook lekker makkelijk met boodschappen doen!



RECEPT BANANENCAKE

Dit recept is simpel, snel, glutenvrij, bevat minder suiker en is gewoon heel lekker! Eet een plakje van deze cake bij de thee of koffie in plaats van snoep of koek van de fabriek.

Ingrediënten:

1 appel
4 rijpe bananen
3 eieren
200 gram amandelmeel
2 theelepels bakpoeder
2 handjes rozijnen
kokosvet om in te vetten
bakvorm
Oven (voorverwarmen op 175C)

Bereiding:

Doe het meel en het bakpoeder bij elkaar in een kom.
Doe de bananen en de eieren in een keukenmachine of blender en mix door elkaar.

Voeg het bananenmengsel bij het meel en roer goed door elkaar.

Snijd de appel in blokjes.

Vet de bakvorm in

Meng de appelstukjes en rozijnen door het beslag en giet het beslag in een bakvorm.

Bak de cake in 45 tot 55 minuten gaar op 175C

SUIKERWOORDENLIJST

De woorden op deze lijst zijn allemaal een ander woord voor suiker. Lees de etiketten om te weten of het erin zit. Had jij bij sommige producten verwacht dat er suiker in zit? Suiker maakt een product lekker. Als een product lekker is, dan wil je er meer van kopen. Slim he, van die fabrikanten ;)

Sucrose
Saccharose
Glucose
Fructose
Maltose
Dextrose
Kristalsuiker
Rietsuiker
Basterdsuiker
Poedersuiker
Kandij
Invertsuiker
Melksuiker
Karamel
Sacharine
Aspartaam
Stevia
Agavesiroop
Kokosbloesemsuiker
Honing
Isomalt
Maltitol
Lactitol
Tagatose
Palmsuiker
Demerarasuiker
Erythritol

Muscovadosuiker
Barbados suiker
Turbinado suiker
Kokossuiker
Panela suiker
Golden syrup (gouden siroop)
Black treacle (zwarte stroop)
Maple syrup (ahornsiroop)
Malt extract (moutextract)
Honey (honing)
Molasses (melasse)
Date syrup (dadelsiroop)
Rice syrup (rijstsiroop)
Coconut nectar (kokosnectar)
Verbascose
Agavose
Koemelksuiker
Raffinose
Stachyose
Glycogeen
Fructo-oligosacchariden (FOS)
Galacto-oligosacchariden (GOS)
Lactulose
Mannitol
Sorbitol
Xylitol



OMEGA 3 EN 6 LIJST

Een goede omega 3 en omega 6 balans is belangrijk voor je kindje voor zijn natuurlijke afweersysteem. Een verstoorde balans kan laaggradige ontstekingen in de hand werken, die zich kunnen uiten in milde klachten (zoals een onrustige huid, allergieën, pijntjes en vermoeidheid). Op den lange duur kunnen die klachten chronisch worden. Geef hem dus goede vetten en volg ook de rest van de stappen voor minder klachten.

Met onderstaand lijstje kun je zien waar van nature omega 3 in zit en waar van nature omega 6 in zit. De bovenste producten bevatten meer omega's dan de onderste producten. Er zijn nog meer producten waar omega 3 en 6 in zitten. Dit is niet de volledige lijst, maar bedoeld als inspiratie.

OMEGA 3 VETTEN

- algenolie
- Vette vis (zalm, makreel, tonijn, haring, forel)
- Sardines
- Ansjovis
- Forel
- Olijven en olijfolie
- Lijnzaad
- Chiazaad
- Walnoten
- Hennepzaad
- Pompoenpitten
- Sojabonen
- Spinazie
- Boerenkool
- Zeewier
- Spruitjes
- Veldsla
- Raapstelen
- Postelein

OMEGA 6 VETTEN

- Zonnebloemolie
- Sojaolie
- Maïsolie
- Eieren (vooral de dooier)
- Margarine
- Vleeswaren (zoals worstjes en spek)
- Mayonaise
- Koekjes en gebak (vaak gemaakt met plantaardige oliën)
- Chips (vaak gebakken in plantaardige oliën)
- Dressings voor salades (zoals ranch of Caesar dressing)
- Brood (afhankelijk van het gebruikte meel en de olie)
- Bak- en kookoliën (zoals druivenpitolie)
- Pistachenoten
- Zonnebloempitten
- Walnoten
- Teff (graansoort)
- Amandelen
- Cashewnoten

MIJN FAVORIETE WINKELS

Deze pagina bevat géén affiliatielinks

Vlees koop ik in bij:

- Slagerij van der Geer (natuurslager) www.slagerijvandergeer.nl
- Schotse Hooglanders (natuurvlees) www.schotsehooglanders.nl
- VOF Zorg en Natuur (natuurvlees) www.zorgnatuur.nl

Vis koop ik in bij:

- Slagerij van der Geer heeft tegenwoordig ook wel eens vis
- De viskar in de buurt (vraag naar wildgevangen vis)
- De eco supermarkt

Groenten koop ik bij:

- De bio groenteboer in de buurt (Google eens in jouw buurt!)
- De eco supermarkt

Overige boodschappen kun je doen bij:

- EkoPlaza (ecologische supermarkt) www.EkoPlaza.nl
- Odin (ecologische supermarkt) www.odin.nl

Huishoudelijke producten:

Zoals wasmiddel, tandpasta, schoonmaakmiddelen etc.

- Big green smile www.biggreensmile.nl
- Greenjump www.greenjump.nl

Noten, zaden en granen:

- Bionoot www.bionoot.nl
- Pit & Pit www.pitenpit.nl
- De notenshop www.denotenshop.nl

