

Kook je gelukshormonen weer op peil!

EET PUUR GELUK

RECEPTEN
VOOR 52 WEKEN
VAN DAG
TOT DAG



Dymphina Jooren

EET PUUR GELUK

DYMPHINA JOOREN





INHOUD

VOORWOORD 6

DAG MEDICATIE, DAG DEPRESSIE! 8

MIJN VERLOOP 13

STOFWISSELINGEN 23

HOE WERKT DIT KOOKBOEK? 24

CHECKLIST 26

WEEK 1 T/M WEEK 52 27

VOORWOORD

Dymphina Jooren heb ik leren kennen als een gedreven en enthousiaste ondernemer met oog voor welzijn voor haar gezin en personeel.

Aandacht hebben voor je omgeving en naasten is natuurlijk zeer belangrijk, dat maakt haar relaties en onderneming ook succesvol. De keerzijde was echter voor Dymphina dat zij haar lichamelijke en geestelijke gezondheid niet voldoende centraal stelde. De aandacht voor haarzelf schoot tekort.

Dit leidde tot allerlei lichamelijke en psychische klachten.

Nadat zij tijdens de intake dit probleem ook had aangegeven, ben ik na een grondige analyse middels de gezondheidsscan en aanvullend onderzoek met een behandelplan gestart dat in eerste instantie gefocust was op haar fysieke toestand.

Dit hield in:

- het aanpassen van haar voeding door het vermijden van haar voedingsintoleranties;
- het aanvullen van tekorten middels voedingssupplementen;
- het oppakken van een betere leefstijl.

In tweede instantie is ook haar mentale conditie aangepakt door middel van deskundige coaching.

Toen haar lichamelijke en mentale conditie zienderogen verbeterde, opperde zij weleens om een aantal dingen aan papier toe te vertrouwen zodat anderen van haar ervaringen zouden kunnen leren. Vooral haar passie voor voeding en koken sloot hierbij goed aan.

Zij kwam toen op het idee om speciale recepten te ontwikkelen om je mentale gezondheid te verbeteren.

Haar aanpak hierbij is:

- neem verantwoordelijkheid voor je eigen gezondheid;
- luister naar goede adviezen;
- zoek uit wat effectief werkt;
- maak het vooral ook praktisch.

Het boek dat zij nu gemaakt heeft, is precies zoals zij in het leven staat: praktisch en doortastend.

Vol vuur en enthousiasme vertelde zij mij over haar intensieve speurtocht op internet en allerlei voedingsdeskundigen die zij had geraadpleegd. Zij heeft deze kennis en haar eigen creativiteit met koken weten te combineren tot de



recepten die in dit boek omschreven staan.

Door de analysegegevens van de gezondheidsscan wist zij welke nutritionele stoffen zij tekortkwam. Het betrof bepaalde eiwitten die de hersenen aansturen: de neurotransmitters serotonine en dopamine. Eerst heeft zij dit tekort met voedingssupplementen aangevuld. Daarna kwam zij op het idee om deze stoffen uit voeding te halen. Door bepaalde eiwitten die in haar recepten verwerkt zijn, wordt op een natuurlijke wijze het serotonine- en dopaminegehalte verhoogd. Serotonine en dopamine worden ook wel de gelukshormonen genoemd. De scan wees bij een nieuwe controle uit dat de neurotransmitters bij haar volledig waren genormaliseerd door toepassing van deze gezonde voeding. De recepten werken dus optimaal voor het bereiken van een goede mentale vitaliteit!

Wilt u zowel mentale klachten voorkomen als verhelpen, dan raad ik aan om dit boek te lezen en te gaan gebruiken in de keuken. Het zijn heerlijke recepten die ook nog eens eenvoudig voor iedereen uit te

voeren zijn, en daarnaast zijn ze lekker en gezond!

Bijzonder aan dit boek is de unieke vormgeving. Elke dag kunt u genieten van iets uit de natuur. Leuk om te lezen en klaar te maken!

Dymphina, ik wens je veel succes met dit boek, van harte gefeliciteerd met het mooie resultaat. En beste lezer, ik wens u veel gezonde en lekkere maaltijden toe. Eet letterlijk puur geluk!

Alexander Korbee Arts voor functionele geneeskunde

Alexander Korbee is BIG geregistreerd arts en heeft zijn opleiding in Rotterdam aan de Erasmus Universiteit gevolgd. Na zijn militaire dienst is hij beroepsarts geworden en heeft daar de opleiding tot bedrijfsarts gevolgd. Daarna is hij bedrijfsarts geworden voor Unilever in Rotterdam en Delft. Als Chief Medical Officer heeft hij vervolgens bij Achmea voor bedrijven programma's opgezet voor gezondere werknemers en duurzame inzetbaarheid. Tegelijkertijd heeft hij de opleiding gevolgd tot orthomoleculair arts en is hij begonnen met het behandelen van cliënten.

Nu is hij fulltime werkzaam als arts voor functionele geneeskunde in zijn eigen praktijk. Alexander neemt tevens deel aan een werkgroep met artsen met als onderwerp chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) en de ziekte van Lyme. Hij participeert in onderzoek met Atrium Innovations op het gebied van preventieve screening (o.a. middels de ES Teck scan) bij Metabool Syndroom, dit in relatie tot vermindering van de kans op diabetes.



DAG MEDICATIE, DAG DEPRESSIE!



Beste lezer,

Laat ik me allereerst even voorstellen. Ik ben een energieke, enthousiaste, gedreven, vrouw. Getrouwd, ik heb een dochter van 20 jaar die studeert en ik run samen met mijn man en broer een metaalbedrijf. Ik ben een harde werker,

heb lef en combineer gezond verstand met creativiteit in de juiste dosis. Waar geen wegen bestaan, maak ik een pad. En dit laatste was een kwaliteit die goed van pas kwam toen ik volledig was ingestort als gevolg van een burn-out en een depressie.

Door deze burn-out en depressie bleek ik een tekort aan neurotransmitters te hebben opgebouwd.. Ik stelde mijzelf ten doel om de neurotransmitters in mijn hersenen niet langer via medicatie te hergebruiken, maar om er met de juiste voeding voor te zorgen dat de stoffen serotonine en dopamine in mijn hersens weer op peil zouden komen. Ik begon speciale recepten te ontwikkelen en fungeerde zelf als testpersoon. Ik boekte een geweldig succes.

Om te laten zien wat er nu concreet is gebeurd in mijn hersens, verwijs ik naar de twee schermen waarop mijn waarden serotonine (bladzijde 21) en dopamine (bladzijde 22) staan. Hierop kun je zelf zien dat met het bereiden van de juiste voeding mijn neurotransmitterwaarden zijn gestegen.



CHECKLIST

voor je aan de slag gaat

- ✓ Zorg dat je weet wat het gehalte is van jouw neurotransmitters (serotonine en dopamine)
- ✓ Zorg dat je hebt laten testen of je voldoende vitamines en mineralen in je bloed hebt, m.b.t. vitamine B (3,6,9,12), vitamine C Ester, magnesium, ijzer en zink.
- ✓ Vraag aan de arts of je magnesium l-threonaat kan slikken, dit is een magnesium die door je hersenbarrière kan dringen en daar voor betere connecties zorgt.
- ✓ Zorg dat je darmflora in orde is, want als je darmen disfunctioneren, worden voedingsstoffen minder goed opgenomen.
- ✓ Als je naar een arts op zoek gaat met een ES Teck Bodyscan, en je geeft aan dat je sowieso op bovengenoemde punten getest wilt worden, dan weet je je waarden binnen 1 uur!
- ✓ Zorg ervoor dat je altijd voldoende van deze zaden in huis hebt, hier kook je namelijk bijna dagelijks mee: zonnebloempitten, pompoenpitten, pijnboompitten en sesamzaadjes.
- ✓ Gebruik zout, peper en andere kruiden naar eigen smaak in het gerecht dat je maakt.
- ✓ Gebruik geen drugs, alcohol of sigaretten. Deze middelen werken op je neurotransmitters, waardoor de opbouw met het koken niet werkt.



WEEK 1



- ZATERDAG** : pannenkoeken met haver, rozijnen en banaan
- ZONDAG** : tortilla met romige raapstelen, kipfilet, blauwe kaas,
& Parmezaanse kaas en sesamzaadjes
- MAANDAG** : ovenschotel van de romige zondag tortilla's
- DINSDAG** : tagliatelle met schorseneren, gebakken wilde zalm,
& courgette, tomaat en sesamzaadjes
- WOENSDAG** : koude salade van dinsdagpasta
- DONDERDAG** : rode kool met rozijnen, appel, gekookte aardappels
& en rosbief
- VRIJDAG** : stamppotje rode kool met rosbief



BOODSCHAPPENLIJSTJE WEEK 1

ZUIVELAFDELING

1 pak sojamelk
1 doos eieren 6 stuks
1 sojaroom cuisine
300 gram blauwe kaas
250 gram Parmezaanse kaas
1 pakje plantaardige margarine

GROENTEAFDELING

2 bananen
500 gram raapstelen
2 prei
500 gram schorseneren
1 courgette
1 doosje minitomaatjes
1 rode kool
2 appels
1 kg aardappels

KRUIDENIERSWAREN

1 pak meergranenmeel
1 pak haverzemelen
1 zakje rozijnen
1 pot stroop
1 pak volkorenwraps
1 pak (spelt) tagliatelle
1 potje maïs
1 potje kaneel

VLEES- EN VISAFDELING

400 gram kipfilet
500 gram wilde zalm
500 gram rosbeef



ZATERDAG

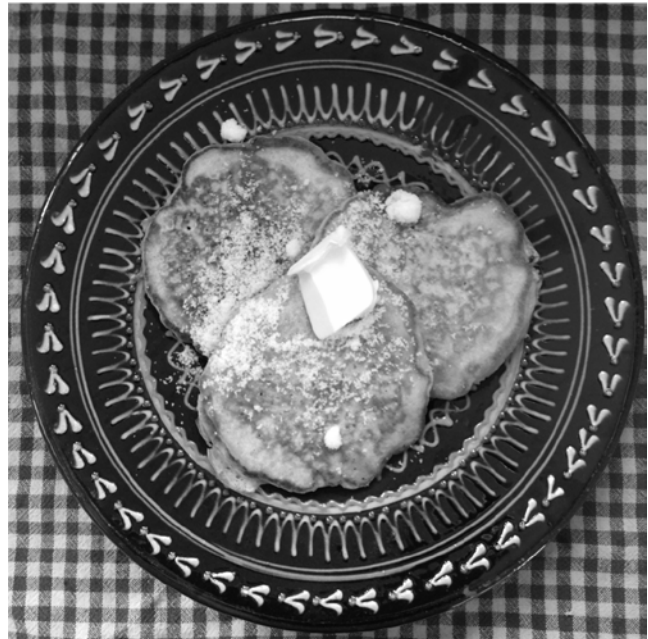
pannenkoeken



Ingrediënten

200 gram meergranenmeel, 1 handje rozijnen, 4 eetlepels haverzemelen, 2 eieren, sojamelk, 2 bananen, stroop

Doe het meergranenmeel in een beslagkom. Week de rozijnen in een kommetje gekookt water. Voeg de haverzemelen toe aan het meel. Splits de eieren en voeg alleen het eigeel toe aan het meel. Bewaar het eiwit. Voeg scheutje voor scheutje sojamelk toe en maak een beslag om pannenkoeken van te bakken. Giet de rozijnen af en voeg ze toe aan het beslag. Klop het eiwit goed stijf en spatel dit er ook rustig doorheen. Bak in een koekenpan 3 kleine pannenkoekjes per keer. Serveer met stukjes banaan en stroop.



ZONDAG EN MAANDAG

Ingrediënten

500 gram raapstelen, 2 preien, 1 blikje maïs, 1 pakje sojaroomb cuisine, 400 gram kipfilet, 300 gram blauwe kaas, 250 gram Parmezaanse kaas, 1 pak wraps, 2 eetlepels sesamzaadjes



DAG 1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de kipfilet in kleine blokjes. Bestrooi ze met peper en zout. Snijd de preien in grove schuine stukken en spoel ze af. Snijd de steeltjes van de raapstelen, goed luchtig wassen en laten drogen. Spoel de maïs af onder de kraan en laat het uitlekken. Bak de stukjes kipfilet zachtjes gaar. Voeg dan de prei toe en laat een paar minuutjes garen. Voeg de sojaroomb, het stuk blauwe kaas en de uitgelekte maïs toe. Ca. 5 minuten zachtjes laten doorwarmen. Pak 2 wraps, verdeel de helft van de raapstelen en de helft van de saus hierover. Rol de wraps op en leg ze in een ingevette ovenschaal. Rasp de helft van de Parmezaanse kaas eroverheen en bestrooi royaal met sesamzaadjes. Schuif het in de oven en laat het doorwarmen in 10 minuten.

DAG 2 Doe hetzelfde met de andere helft en verwarm dit in de oven op ca. 150 graden voor ca. 20 minuten. Gebruik aluminiumfolie over de ovenschaal als het te hard indroogt.



EET PUUR GELUK



De doorgaans van energie bruisende zaken-vrouw Dymphna Jooren belandt op een dag pats-boem in een burn-out. Ze klopt aan bij haar huisarts, wordt doorverwezen naar een psychiater en staat al gauw met doosjes vol slaappillen en antidepressiva weer buiten. Maar dat is niet wat ze wil. Wat zit er in die pillen? Wat komt zij tekort?

Een orthomoleculair arts stelt vast dat zij een tekort heeft opgebouwd aan de neurotransmitters serotonine en dopamine: ofwel de gelukshormonen. Dan stelt Dymphna zichzelf de vraag hoe zij die tekorten weer kan aanvullen. Door veel zelfstudie komt ze erachter dat het serotonine- en dopaminegehalte in haar hersenen op een natuurlijke wijze kan worden verhoogd door bepaalde eiwitten in recepten te verwerken. Met dat gegeven gaat zij creatief aan de slag in de keuken.

Maar liefst 52 weken lang kookt zij elke dag haar eigen geluk stimulerende recepten die simpel te maken zijn en natuurlijk lekker zijn. Een jaar later ziet zij op de scan de uitslag: haar gelukshormonen zijn weer op peil!

Kun je zelf ook wel een boost gebruiken? Met dit heerlijk simpele kookboek kun je gelijk aan de slag!

UITGEVERIJ
gopher
www.gopher.nl

ISBN 9789051799156



9 789051 799156