

Boekrecensie: Natuurlijk langer gezond

Anne Marie Reuzenaar is al meer dan 25 jaar orthomoleculair voedingsdeskundige en de auteur van diverse gezonde kookboeken. In dit kookboek 'Natuurlijk Langer gezond', dat onlangs is verschenen, deelt zij niet alleen gezonde recepten, maar geeft zij ook informatie over voeding waardoor je een langer en gezonder leven kunt leiden en geeft zij handvatten bij 25 veel voorkomende chronische aandoeningen.

Kookboek 'Natuurlijk Langer gezond'

Chronische ziekten komen steeds vaker voor en op steeds jongere leeftijd. In haar boek legt Anne Marie uit dat genen enigszins bepalend zijn voor de levensduur en vatbaarheid voor ziekten, maar dat dit minder bepalend is dan vaak wordt gedacht. Leefstijl heeft een veel grotere impact. Er zijn een aantal plaatsen in de wereld die de "Blue Zones" worden genoemd. Dit zijn geografische gebieden waar mensen een laag percentage chronische ziekten hebben en langer leven dan elders. Onderzoekers hebben negen overeenkomsten gevonden waarom mensen hier zonder chronische ziekten zo oud worden. Hier kunnen we elders in de wereld nog heel wat van leren.

In het boek wordt via een 10 stappenplan beschreven welke maatregelen genomen kunnen worden om het lichaam en de geest langer gezond te houden. Daarna volgen handvatten met natuurlijke oplossingen voor 25 veel voorkomende aandoeningen. Wat kun je bijvoorbeeld doen wanneer je voeding als medicijn gebruikt bij een verhoogd cholesterol, oedeem, haaruitval, de overgang, over- en ondergewicht enz.? De voedingsmiddelen die aangeraden worden zijn in groen weergegeven en de voedingsmiddelen die vermeden dienen te worden in het rood.

Daarna volgt het receptengedeelte welke ingedeeld is in categorieën zoals basics en smaakmakers, ontbijt, brood en beleg, warme lunch, salades, soep, vegetarisch, vis, vlees en zoet waarbij met afkortingen wordt gewerkt om te laten zien of het recept wel of niet vegetarisch, veganistisch, koemelk vrij, glutenvrij, geraffineerd suikervrij, koolhydratenbeperkt, vezelrijk of AGE's arm is. Daarnaast zijn er nog afkortingen gebruikt die aangeven of een recept er nog extra uitspringt voor wat betreft bepaalde gezondheidsvoordelen, bijvoorbeeld een positief effect op een gezond gewicht, een stabiele bloedsuikerspiegel, gezonde darmen/goede stoelgang enz.

Commentaar van Natuur Diëtisten Nederland

Dit is alweer het vierde boek in de serie kookboeken met de titel 'Natuurlijk' van Anne Marie Reuzenaar. Het nieuwe boek heeft een duidelijke indeling en een mooie vormgeving. Bij het merendeel van de recepten staan foto's van de gerechten die prachtig van kleur zijn. Het papier is glad. Zou je tijdens het koken per ongeluk iets op het boek morsen, dan is dit zonder vlekken weer te verwijderen. Naast de recepten staan er ook dag- en weekmenu's in. Dit is waar mensen altijd erg veel behoefte aan hebben.

Wat ik wel mis, is dat er geen aandacht wordt besteed aan het belang van voedselcombinaties. Tegenwoordig hebben veel mensen last van verteringsproblemen. De eeuwenoude ayurveda leert ons dat onze darmgezondheid een bepalende factor is voor onze algehele gezondheid en dat het belangrijk is om onze spijsvertering (agni) sterk en efficiënt te houden. Iedereen wordt geboren met een individuele constitutie (aanleg).

Wanneer we er een eet- en leefstijl op na houden die geen rekening houdt met onze aangeboren constitutie, dan kan deze volledig uit balans raken en klachten gaan veroorzaken. Een vata (hert) heeft meestal een onregelmatige spijsvertering, wat betekent dat deze soms sterk is en soms weer helemaal niet. Een pitta (tijger) daarentegen heeft vaak weer een goede spijsvertering. Hij kan veel dingen eten zonder dat het problemen veroorzaakt en een kapha (olifant) heeft een hele trage spijsvertering.

Rekening houden met voedselcombinaties is voor veel mensen lastig. Ze zijn zo gewend om dingen door elkaar te eten. Toch kan het letten op voedselcombinaties net het verschil betekenen voor veel spijsverteringsklachten. Macronutriënten zoals eiwitten, koolhydraten en vetten, verteren ieder op een andere

plaats in het lichaam en met een andere snelheid. De pancreas is het orgaan dat hier de verschillende spijsverteringsenzymen voor afgeeft. Eet u alles door elkaar dan heeft dit invloed op uw spijsverteringsstelsel en kan dit een 'verkeersopstopping' in uw darmen veroorzaken. Dit kan leiden tot symptomen zoals gasvorming, een opgeblazen gevoel, oprispingen en buikkrampen. Een onjuiste (onverenigbare) combinatie van voedsel creëert afvalstoffen (ama) die vaak weer de oorzaak zijn van onbalans en ziekte.

Via [deze link kunt u lezen waar u op zou kunnen letten voor wat betreft voedselcombinaties](#)

Monique van Iwaarde

Natuurdiëtist en orthomoleculair therapeut



Receptvoorbeeld uit boek: Natuurlijk! langer gezond

Nori-omeletwrap met zalm en verse kruiden

2 personen

20 minuten

KVR (koemelkvrij), GLTVR (glutenvrij), SVR (geraffineerde suikervrij), KB (koolhydraatbeperkt), AGEs-arm (ASA)

Opvallend goed voor:

Gezond gewicht (GG), stabiele bloedsuikerspiegel (SBS), gezonde hart en vaten (GHV), ontstekingsremmend (OR), goed voor de schildklier (GS)

Ingrediënten:

3 biologische eieren
1 kleine tl kurkuma
zeezout & versgemalen
zwarte peper
handje verse
peterselie
handje verse koriander
2 norivellen
4 plakken
gerookte zalm
wasabi
½ avocado
scheut olijfolie
1 el geroosterd zwart
en wit sesamzaad
Kikkoman sojasaus

Dit is zo'n heerlijk makkelijk en voedzaam recept! Je kunt het ook van tevoren maken en in je lunchbox meenemen. Het past heel goed in een koolhydraatarm menu. Ben je vegetariër en eet je liever geen zalm? Dan kun je die gewoon weglaten. Zonder is ook heel lekker. Verdeel de wasabi dan over de avocado.

Klop de eieren los. Voeg kurkuma en naar smaak zeezout en zwarte peper toe. Snijd of knip de kruiden fijn en roer ze door de eieren. Bedek de norivellen met gerookte zalm en verdeel er naar smaak wat wasabi over. Schil de avocado, verwijder de pit en snijd in de lengte in plakjes.

Verwarm een scheutje olijfolie in een kleine koekenpan en bak 2 dunne omeletjes. Leg op elk norivel met zalm een omelet. Leg in het midden van de omelet in de breedte een paar plakjes avocado. Bestrooi met wat sesamzaad.

Rol de norivellen stevig op en laat even rusten tot de vellen zacht zijn. Snijd de rollen in het midden door. Serveer er wat sojasaus en eventueel wat extra wasabi bij.