

Lynn De Merlier

Het immuuniteits plan

IN 20 DAGEN
NAAR EEN
STERKER
IMMUUNSYSTEEM

Manteau



*Voor mijn mama,
die in mij blijft geloven,
ook wanneer ik zelf even twijfel...*

INHOUD

VOORWOORD	11
-----------	----

INLEIDING

VIJF MISMATCHES TUSSEN WIE WE ZIJN EN HOE WE LEVEN	13
---	----

<i>Let's REMEET!</i>	16
----------------------	----

OVER ONS IMMUUNSYSTEEM	19
------------------------	----

Gezond zijn = flexibel zijn	19
-----------------------------	----

Hoe werkt ons immuunsysteem?	21
------------------------------	----

Drie beschermende barrières	21
-----------------------------	----

Cytokines, de alarmbelletjes voor je T-lymfocyten	26
---	----

Een normaal versus overactief immuunsysteem	27
---	----

Wat zijn auto-immuunziekten?	29
------------------------------	----

Hoe ontstaan chronische ontstekingsaandoeningen?	32
--	----

Laaggradige ontstekingen	32
--------------------------	----

Het microbioom	32
----------------	----

Lekkende darm of <i>leaky gut</i>	34
-----------------------------------	----

Insulineresistentie	36
---------------------	----

Het verhaal van Ine	38
---------------------	----

<i>Ready to REMEET?</i>	39
-------------------------	----

REMEET YOUR RHYTHM

HERONTDEK JE BIORITME EN SLAAP BETER	43
--------------------------------------	----

Wat is bioritme?	44
------------------	----

Ben je een ochtend- of een avondmens?	47
---------------------------------------	----

De verschillende fasen van de slaap	48
-------------------------------------	----

Waarom is je bioritme zo belangrijk voor je immuunsysteem?	49
--	----

Omdat je herstelt terwijl je slaapt	50
-------------------------------------	----

Omdat je er productiever en slimmer van wordt	50
---	----

Omdat je emotioneel stabiel bent	51
Omdat je er slanker en fitter door blijft	51
Hoeveel slaap heb je nodig?	52
Hoe slaap je beter?	53
Ga voor regelmaat	54
Ga bewust om met licht	54
Relax!	55
Drink bewust	56
Eet bewust	56
Laat je begeleiden	57
Het verhaal van Steven	58
De top 10 van voedingsmiddelen bij het REMEET-domein <i>Rhythm</i>	59
20 dagenplan <i>REMEET your Rhythm</i>	61

REMEET YOUR EXERCISE

HERONTDEK DE BEHOEFTE VAN JE LICHAAM AAN BEWEGING	67
Waarom is beweging zo belangrijk voor je immuunsysteem?	69
Omdat je er endorfines door aanmaakt	70
Omdat je er slimmer van wordt	70
Omdat je er meer energie van krijgt	71
Omdat het goed is voor je darmen	71
Omdat het ontstekingsremmend is	72
Omdat je lymfestelsel er baat bij heeft	72
Omdat je pathogenen minder kans geeft	73
Voor welke vorm van beweging kies je?	73
De hele dag door bewegen	73
Aeroob versus anaeroob bewegen	74
Je basisconditie als startpunt	76
Beweeg slim, beweeg nuchter	76
Motivatie, de sleutel	78
Het verhaal van Heleen	81
De top 10 van voedingsmiddelen bij het REMEET-domein <i>Exercise</i>	82
20 dagenplan <i>REMEET your Exercise</i>	83
Mini-workouts	86

REMEET YOUR MINDSET

HERONTDEK DE BALANS TUSSEN INSPANNING EN ONTSPANNING	93
Wat is stress?	95
Waarom is je mindset belangrijk voor je immuunsysteem?	98
Omdat stress de oorzaak is van veel slechte beslissingen over je levensstijl	98
Omdat stress een negatieve impact heeft op je slaap	98
Omdat je meer laaggradige ontstekingen krijgt bij chronische stress	99
Omdat chronische stress slecht is voor je darmen	99
Hoe vind je een balans tussen inspanning en ontspanning?	99
Eerst energievreters elimineren	100
Wandelen (en andere aerobe bewegingsvormen)	102
Yoga	102
Meditatie	102
Ademhalingsoefeningen	103
Muziek en ASMR	104
Sociaal contact	105
Osteopathie	107
Gezond koken en eten	108
Hobby's	108
Het verhaal van Katrien	109
De top 10 van voedingsmiddelen bij het REMEET-domein <i>Mindset</i>	110
20 dagenplan <i>REMEET your Mindset</i>	111

REMEET YOUR EXTRA ENERGY

HERONTDEK EEN LEVEN MET MEER ENERGIE DANKZIJ EEN MINIMUM AAN TOXINES	117
Je lever als essentiële ontgifter	118
Via de darmen naar de lever	119
Afvalverwerking door je lever	121
Zin en onzin van een detox	122

Hoe kun je je lever extra energie geven en zo je immuunsysteem versterken?	123
Door niet (mee) te roken	123
Door minder alcohol te drinken	124
Door minder suiker te eten	124
Door hormoonverstoorders te vermijden	126
Door periodiek te vasten	126
Door hormetische prikkels	130
Het verhaal van Frits	132
De top 10 van voedingsmiddelen bij het REMEET-domein <i>Extra Energy</i>	133
20 dagenplan <i>REMEET your Extra Energy</i>	133

REMEET YOUR TASTE

HERONTDEK DE SMAAK VAN GEZONDE, LEKKERE VOEDING DIE GOED IS VOOR JE LIJF 139

Waarom is gezonde voeding belangrijk voor je immuunsysteem?	141
Omdat gezonde voeding een grote invloed heeft op je microbiom	141
Omdat gezonde voeding een lekkende darm voorkomt en/of herstelt	142
Omdat gezonde voeding bijdraagt tot een gezond BMI	143
Omdat gezond eten aanzet tot meer bewegen	144
Welke voeding is belangrijk voor je immuunsysteem?	145
Macronutriënten	146
Eiwitten	146
Vetten	149
Koolhydraten	152
Micronutriënten	155
Vitamines	155
Mineralen	156
Het verhaal van Karine	158
20 dagenplan <i>REMEET your Taste</i>	159

RECEPTEN	165
Amandelcrumble met rode vruchten	167
Amandelbroodjes met kersen-en-chiizaadconfituur	168
Ontbijtsmoothie met Lynn's Totally Nuts Granola	171
Kurkuma latte met bananecakejes	172
Pudding van amandelmelk met frambozenmousse	175
Zoete-aardappelsoep	176
Aspergesoep met ei en zalm	179
Zeevruchtensalade met mango en avocadodressing	180
Quinoa-groenteslaatje	183
Eierwrap met zalm-garnaalsalade	184
Kalkoenstoofpotje met knolselderijkroketjes	187
Kip met groente-mosterdsaus	191
Kabeljauw met drie groenten	192
Kipnuggets met yoghurt dip en broccolipuree	195
Oosterse wok met biefstuk en boekweitnoedels	196
Tonijnsteak met quinoasalade en pittige dressing	199
Knolselderijpuree, pompoen, appel en scampi's	200
Pittige kurkuma-kipballetjes	203
Zalmburgers met witloof en kastanjechampignons	204
Eendenborst met venkel en butternut	207
Sportieve appeltaart	208
Peermuffins met pecannoten	211
Chocolade-aardbeicake	212
Warme chocolademelk met banaan-kokosbites	215
Ananas-worteltaart	216
DANKWOORD	219
LEESLIJSTJE	221
WHAT'S NEXT?	223



VOORWOORD

Ik weet nog precies wanneer mijn interesse voor het wonderbaarlijke immuunsysteem van de mens is ontstaan. Zeven jaar was ik. Een week na de start van het nieuwe schooljaar werd het ene na het andere klasgenootje ziek. Buikgriep, zo luidde het. Zelf bleef ik gespaard, maar uiteindelijk werd zowat de helft van de klas veroordeeld tot enkele dagen op het toilet. Maar hoe kwam het toch dat ik zelf niet ziek werd? De juf kwam niet verder dan een warrige uitleg over microben en het belang van handen wassen. Hoe dan ook, mijn interesse was geprikkeld! Ik raakte in de ban van die geheimzinnige microben en van hét grote mysterie: waarom wordt de ene mens ziek en de andere niet? Biologie bleef mijn hele schooltijd mijn favoriete vak en in 2008 behaalde ik mijn diploma als osteopaat. Ik startte mijn eigen praktijk en bleef me ondertussen bijscholen in de link tussen voeding, darmgezondheid en immuniteit.

In mijn vorige boek *Goesting in gezondheid* focuste ik op de bacteriën in onze darmen en hoe je die kunt beïnvloeden met je voeding en levensstijl. De recente ontdekkingen binnen dit vakgebied zijn werkelijk fenomenaal. Elke dag leren we meer over het verband tussen ons microbioom en ons lichamelijke en mentale welzijn. Ook het domein van dit boek – ons immuunsysteem – is volop in beweging. Sinds de coronapandemie staat de interesse op een ongekend hoog niveau, zowel bij wetenschappers als bij mensen zoals jij en ik. We zullen de komende jaren dus ongetwijfeld nog veel meer te weten komen over dit ingenuieuze systeem.

Als osteopaat en orthomoleculaire voedingsdeskundige, gespecialiseerd in klinische psycho-neuro-immunologie (kPNI), koos ik voor een vakdomein dat de mens in zijn totaliteit benadert. Ik ben erop getraind om verder te denken dan het symptoom of de klacht die mensen naar mijn praktijk brengt. Want het symptoom is nooit het échte probleem. Elke patiënt betekent voor mij een nieuwe zoektocht. Die kniepijn, die migraine, die darmproblemen, die huidirritaties, allemaal komen ze ergens vandaan. En de oorsprong ligt zelden op de plek waar de pijn zich situeert. Intensief speurwerk is dan ook een groot deel van mijn dagtaak. Fantastisch toch!

*To find health should be the object of the osteopath.
Anyone can find disease.* – A.T. Still MD, DO Philosophy of Osteopathy

Tijdens mijn loopbaan heb ik het aantal patiënten met chronische ziekten, waaronder auto-immuunaandoeningen, spectaculair zien toenemen. Hun immuunsysteem is overprikkeld en werkt daardoor minder goed of is op hol geslagen. Bij auto-immuunziekten beschouwt het lichaam lichaamseigen cellen en stoffen zelfs als de vijand, als een indringer. Het gevolg? Het lichaam maakt antistoffen aan en gaat eigen – gezonde – weefsels aanvallen. Dat uit zich onder meer in aandoeningen zoals multiple sclerose, reumatoïde artritis en psoriasis.

Hoewel er een genetische component is, zijn wetenschappers het erover eens dat levensstijl er sterk toe bijdraagt of iemand al dan niet een chronische ziekte ontwikkelt. Kortom, als we een optimaal werkend immuunsysteem willen, moeten we onze manier van leven onder de loep durven te nemen. Zo kunnen we ook virale en bacteriële infecties beter verslaan op momenten dat het nodig is. Sinds de wereld kennismaakte met COVID-19 dringt het bij veel mensen eindelijk door dat de manier waarop we leven niet meer past bij wat ons lichaam nodig heeft. Als we aan die vreselijke pandemie één positief gevolg overhouden, zal het – hopelijk – dat besef zijn.

Ik hoop daarom van harte dat ik met dit boek kan bijdragen aan jouw gezondheid.

Gezonde groeten

Lynn