


KRACHT VOER

Met
voorwoord
van
PERNILLE
LA LAU

GEEF JE LICHAAM EN UITERLIJK EEN NATUURLIJKE BOOST

VOOR VROUWEN



HETTY CRÈVECOEUR ★ BEKEND VAN TV ★

INHOUD. I

INLEIDING <i>Hetty Crèvecoeur</i>	8
VOORWOORD <i>Pernille La Lau</i>	12

HOOFDSTUK 1 - ENERGIE

IK HEB ER DE KRACHT NIET MEER VOOR!	15
--	-----------

<i>Stress</i>	19
---------------------	-----------

Tips & tricks bij stress	26
--------------------------------	----

Krachtvoer bij stress	32
-----------------------------	----

Pillen & poeiers bij stress	36
-----------------------------------	----

Realitycheck.....	38
-------------------	----

<i>Bloedsuikerspiegel</i>	41
---------------------------------	-----------

Tips & tricks voor je bloedsuikerspiegel	44
--	----

Krachtvoer voor je bloedsuikerspiegel	46
---	----

Pillen & poeiers voor je bloedsuikerspiegel	50
---	----

<i>Spijsvertering</i>	53
-----------------------------	-----------

Tips & tricks voor je spijsvertering	60
--	----

Krachtvoer voor je spijsvertering	62
---	----

Pillen & poeiers voor je spijsvertering	64
---	----

HOOFDSTUK 2 - HUID

MONUMENTENZORG	67
-----------------------	-----------

<i>Minder rimpels</i>	79
-----------------------------	-----------

Tips & tricks bij rimpels	82
---------------------------------	----

Krachtvoer bij rimpels	84
------------------------------	----

Pillen & poeiers bij rimpels.....	88
-----------------------------------	----

<i>Zuivere huid</i>	93
Tips & tricks bij een onzuivere huid	96
Krachtvoer bij een onzuivere huid	100
Pillen & poeiers bij een onzuivere huid	102
<i>Cellulite verminderen</i>	105
Tips & tricks bij cellulite	108
Krachtvoer bij cellulite	110
Pillen & poeiers bij cellulite	112
Realitycheck	114

HOOFDSTUK 3 - STEMMING EN HUMEUR

WAS WILL DAS WEIB? **117**

<i>Je brein</i>	123
-----------------------	-----

<i>Je gevoelsleven</i>	133
------------------------------	-----

Tips & tricks voor je gevoelsleven	142
--	-----

<i>Goede tijden, slechte tijden</i>	147
---	-----

Tips & tricks bij slechte tijden	150
--	-----

Krachtvoer bij slechte tijden	152
-------------------------------------	-----

Pillen & poeiers bij slechte tijden	156
---	-----

HOOFDSTUK 4 - JE VAGINA

POWER TO THE PUSSY **159**

<i>Nr. 1 Klachten down under</i>	162
--	-----

Tips & tricks bij klachten down under	170
---	-----

Krachtvoer bij klachten down under	174
--	-----

Pillen & poeiers bij klachten down under	176
--	-----

INHOUD. II

<i>Gezonde blaas</i>	179
Tips & tricks bij blaasontsteking	182
Krachtvoer bij blaasontsteking	184
Pillen & poeiers bij blaasontsteking	186
<i>Beter libido</i>	189
Tips & tricks bij een laag libido	200
Krachtvoer bij een laag libido	202
Pillen & poeiers bij een laag libido	206

HOOFDSTUK 5 - HORMONEN

DE BROEDMACHINE

207

<i>PMS</i>	219
Tips & tricks bij PMS	222
Krachtvoer bij PMS	226
Pillen & poeiers bij PMS	230
<i>Vruchtbaarheid</i>	233
Tips & tricks voor je vruchtbaarheid	236
Krachtvoer voor je vruchtbaarheid	240
Pillen & poeiers voor je vruchtbaarheid	242
Realitycheck	244
<i>Zwanger zijn</i>	247
Tips & tricks voor je zwangerschap	250
Krachtvoer voor je zwangerschap	252
Pillen & poeiers voor je zwangerschap	256
<i>De overgang</i>	259
Tips & tricks voor de overgang	262
Krachtvoer voor de overgang	264
Pillen & poeiers voor de overgang	266

DANKWOORD *Hetty Crèvecoeur*

269

KRACHTVOER

BIJ RIMPELS



DO'S

Kurkuma

Kurkuma is één van de krachtigste antioxidanten en bevat allerlei stoffen die vrije radicalen te lijf gaan. Als je regelmatig kurkuma eet, zie je dat echt terug in je huid. Je huid wordt zachter en gladder. Het beste neem je verse kurkumawortel, deze kun je schillen en door je eten vermengen. Zorg dat je een flinke snuf zwarte peper erbij doet en ook wat vet eet, dan worden de actieve bestanddelen beter opgenomen.

Kurkuma is geen worteltje om zonder handschoenen aan te pakken. Het spul maakt de vreselijkste vlekken op je huid en kleren. Als je je handen niet beschermt, zien je handen eruit als een zware shag-roker. Ik pers mijn kurkuma met keukenhandschoenen aan in een knoflookpers en doe het dan door een gebakken eitje.

Antioxidanten

Wil je je huid mooi houden, gooi er dan flink wat antioxidanten tegen aan. Deze vangen de vrije radicalen weg waardoor ze geen schade aan het DNA van je huidcellen en collageen kunnen toebrengen. Antioxidanten vind je in alle gekleurde groenten en fruit maar ook in knoflook en kurkuma. Maak er een uitdaging van om op een dag zoveel mogelijk kleuren te eten. Zoals rood in tomaten en aardbeien, groen in spinazie en appel, geel in gele paprika's en ananas, blauw en paarstinten in bosfruit en rode kool.

Goede vetten

Jarenlang zijn we bang gemaakt voor vetten, die kon je beter mijden als de pest. Als je er al naar keek, werd je moddervet. Maar niets is minder waar, vet is vet goed! Zeker voor een mooie huid. Zo zijn alle celmembranen gemaakt van vetzuren. De vetten zorgen daar dat het membraan soepel maar toch sterk is, zodat afvalstoffen uit de cellen kunnen en de voedingsstoffen er in kunnen.

Door de goede vetten te eten, houd je de celmembranen soepel. Dat zie je, want je huidcellen hebben natuurlijk ook allemaal membranen. Goede vetten vind je in ongebrande noten, vette vis (zalm, haring, makreel, sardines), avocado, roomboter en volle yoghurt.

ANTIOXIDANT BOOSTERS

- Blauwe bessen
- Frambozen
- Boerenkool
- Kurkuma
- Knoflook
- Uien
- Rauwe cacao
- Bieten
- Verhitte tomaten



*“Wij vrouwen doen alles voor
een gladde huid”*



5

PMS
Vruchtbaarheid
Zwangerschap
De overgang

DE BROED- MACHINE

Wat was er eerst, de kip of het ei? Bij vrouwen hoeven we daar niet veel woorden aan vuil te maken, want dat is overduidelijk het ei! Als je als meisjesfoetus in de buik van je moeder zit, heb je in je mini-eierstokjes al 6 tot 7 miljoen eicellen zitten.

Voordat je geboren bent, zijn miljoenen van die eicellen alweer gesneuveld. Tegen de puberteit heb je er nog maar vierhonderd-duizend, maar dat is nog steeds een indrukwekkend aantal. Moeder Natuur is wat dat betreft niet zuinig. Beter te veel eieren aanmaken en daarna schiften, dan het risico op een tekort.

Die hele legbatterij heeft maar één doel: baby's maken. Doorgeven dat DNA! Als het aan de evolutie ligt doen we niet zo moeilijk. Wat nou carrière maken, ambities en wat al niet meer? Eten, overleven en voortplanten is wat de biologische klok slaat. Je baarmoeder verheugt zich elke maand dan ook enorm op een bevrucht ei en behangt daarvoor netjes de hele kamer. Blijft de gelukkige bewoner uit dan rukt ze een paar dagen later verongelijkt al het behang er weer af, waardoor wij ongesteld en wel met de gebakken peren zitten. Dit geintje voltrekt zich in een vrouwenleven zo'n vierhonderd keer.

Natuurlijk is het niet allemaal kommer en kwel die menstruatiecyclus. Het dient een mooi doel en geeft je als vrouw ook veel informatie over jezelf. Door je lichaam en de invloed van je cyclus goed te kennen kun je daar ook beter op in spelen. In dit hoofdstuk duiken we daarom dieper in op de verschillende aspecten van het cyclus circus, in het bijzonder wat je kunt doen als je PMS hebt, zwanger wilt worden of zwanger bent of in de overgang komt.

1. PMS

2. Vruchtbaarheid

3. Zwangerschap

4. De overgang

Je baarmoeder: een rad van fortuin

Elke maand wordt er een flinke slinger gegeven aan het rad van fortuin. Wat zal het zijn? Slaan we een baby aan de haak of gaan we met lege handen huiswaarts? Het rad begint te draaien bij dag één van je menstruatie, dit is het begin van je cyclus die in totaal zo'n 28 dagen duurt. Op dag 28 zet je baarmoeder het baarmoederslijmvlies, wat als een donzig dekbed dik en fluffy geworden was bij het grofvuil.

De menstruatie zelf duurt meestal zo'n 2 tot 5 dagen. Ondertussen worden er, terwijl je ongesteld bent, in de eierstokken alweer nieuwe plannen beraad. Leegstand van de baarmoeder is ook zo wat ... De eierstokken kijken alweer uit naar een geschikte nieuwe baby-bewoner. Ze maken daarvoor oestrogeen aan, waardoor er zo'n twintig eitjes beginnen te rijpen. De selectieprocedure voor die eitjes is streng en op dag tien van je cyclus mag er dan ook maar één door naar de volgende ronde om verder te rijpen.

Rond dag veertien van je cyclus is de eisprong en neemt het uitverkoren eitje een sprong in het diepe. Alhoewel, erg diep is de sprong niet, want op dit moment zitten de eileiders al de hele tijd te wachten. Deze twee flexibele stofzuigerslangen vangen met hun anemoonachtige uitsteeksels het eitje op en bonjouren het met een golfslagbad van trilhaartjes richting de baarmoeder. Het eitje hoopt stiekem dat ze in het donkere steegje van de eileider nog snel een spermacel tegenkomt waarmee ze kan versmelten. Het is natuurlijk veel gezelliger om samen intrek in de baarmoeder te nemen.

“Het eitje hoopt stiekem dat ze een spermacel tegenkomt in de donkere steeg van de eileider”

Die baarmoeder is ondertussen onder invloed van het hormoon oestrogeen alweer aardig opgeknapt en opnieuw bedekt met een dikke laag slijmvlies. De finishing touch voor de kinderkamer komt van de holte in de eierstok waar het eitje aan ontsprongen was. Hier wordt het hormoon progesteron aangemaakt, wat zorgt dat het slijmvlies van de baarmoeder nog beter doorbloedt raakt.

Bruisend van de energie,
vergezeld van een tophumeur,
stralende huid en een
menstruatiecyclus die als een
geoliede machine verloopt,
welke vrouw wil dat nou niet?



Hetty Crèvecoeur begrijpt dat de werkelijkheid soms anders is. Als vrouw houd je namelijk nogal wat ballen in de lucht; werken, je liefdesleven, misschien wel kinderen, tijd voor je vrienden, tijd voor jezelf en daarnaast wil je ook nog gezond zijn en er goed uitzien... Daar kun je wel wat krachtvoer bij gebruiken.

Dit toegankelijke boek geeft je een steuntje in de rug. Op herkenbare en vaak humoristische wijze lees je hoe je lichaam werkt en hoe je jouw gezondheid en uiterlijk een natuurlijke boost kan geven.

"Krachtvoer voor vrouwen is de absolute musthave voor elke vrouw die op een natuurlijke manier van binnen en buiten wil stralen"

Hetty Crèvecoeur (1980) is gezondheidsdeskundige en heeft een achtergrond in natuurgeneeskunde en orthomoleculaire therapie. Ze is bekend van haar blogs en vlogs voor A.Vogel en is als expert regelmatig te zien bij het programma Koffietijd.

KRIJG
MEER ENERGIE

Breng je
lichaam in
balans

ZIE ER
STRALEND UIT!

NUR 450



9 789075 690668



MIXCOM PUBLISH

www.mixcom.nl