

PUUR ETEN, POWERFUL BEWEGEN, PASSIONEEL LEVEN
De complete gezondheidsgids mét recepten

VIJFTIG
IS HET NIEUWE
VEERTIG

FOREVER
young



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

MARTINE PRENEN

8 **VOORWOORD**



**ONTSPANNING
ALL = WELL... NESS**

15 **WE ZEN ZEN...**

17 **STRESSSSSS!!**

17 Stress hoezo?!

18 **♥ Mar10 VRAAGJES**

19 Conclusie: Relax = anti-aging

20 Leer opnieuw te ademen

28 Oefen je lach

31 **LAAD ME MET RUST.
MMMM MMASAGES**

32 Wake-up Taomassage

34 Weg nek-, rug- en hoofdpijn

35 Een paar massages op een rijtje

38 **♥ Mar10 ANTI-STRESS-TIPS EN TRICKS**

43 **LET'S GO OUTSIDE!**

44 In de vrije natuur zijn geeft extra energie

44 Leef volgens de seizoenen

44 De zon = geluk!

45 Natuur en gezondheid: er is écht een link!

46 **♥ Mar10 BUITEN-LIJSTJE**

48 Stekker uit, scherm uit, kabel los, hoofd vrij

51 Veel keuze, veel stress!!

51 Goed is (niet) goed genoeg

51 Durf jezelf te smijten... Mijn motto!

52 Vriendschap, liefde en familie: dat is échte rijkdom!!!

55 **BEWEEG JE GEZOND!**

58 Come again?!

60 De 7 minutes workout!

62 Enkele facts & figures

63 Maar er is ook goed nieuws: je kan er wat aan doen

63 Hoe doen we dat?

64 Sport ze!

68 Yogaposes voor elke dag

70 Train your brain!

73 **SPOIL YOURSELF! ME-TIME!!**

74 Arommmmmmmtherapie

77 **RIMPES EN OUDER WORDEN:
YOU ARE BEAUTIFUL**

81 **HEPPIE IN LEUVVV...**

81 Praat, fluister, gniffel, luister, klaag...

82 Haar in de boter...?

84 Usssss-time!!

84 Let's talk about sex...

86 **♥ Mar10 LIEFDES-TIPS EN TRICKS**

89 **POSITIVO'S LEVEN LANGER!**

89 Stil in je hoofd = spiritualiteit voor beginners

93 Forever young + happy: Dat willen we toch allemaal?

INHOUD

GET WELL

96 **GEZONDHEID IS... JE LICHAAM IN
BALANS**

98 Gezondheidsklachten

98 Naturopathie

100 **SHOW ME YOUR TONGUE...!**

101 Onfrisse adem

102 Schraap je tong...

103 ... Of spoel je mond met olie

104 Betere gezondheid en minder chronische klachten

107 **IK VOEL MIJ NIET LEKKEUR...**

108 Kruidenthee

109 Koorts

110 Hoesten

111 Verkoudheid

114 Koortsblaasjes

114 Buikpijn en krampen

122 **♥ Mar10 VERTEER-LIJSTJE**

124 Misselijkheid

125 Blaasontsteking

125 Aften

127 Hoofdpijn

128 Voedselallergie

129 Gluten

131 Hoe begin je eraan?

134 Gewrichts- en spierpijn

136 **♥ Mar10 GEWRICHTEN-LIJSTJE**

137 Acute blessures door vallen, omslaan, verrekken, botsen...

139 **SLAPELOOSJE**

140 Slaap meer!

147 Healing food

149 **CLEAN BODY, HEALTHY BODY!**

153 **NATURE'S HEALTHBOOSTERS**

155 **VOEDINGSSUPPLEMENTEN**

156 Pre- & probiotica

VOEDING

161 **WAT IS GEZONDE VOEDING?**

164 De nieuwe voedingsdriehoek

167 **GROENTEN EN FRUIT**

167 Waarom biologische groenten en fruit?

168 Eet altijd seizoengroenten

168 I love antioxidanten

170 Kleur op je bord

174 **♥ Mar10 VEGGIE-LIJSTJE 1**

175 **VEZELS**

175 Gezonde granen

177 Peulvruchten, noten, scheuten en zaden

181 VLEES EN VIS

182 Plantaardige eiwitten

183 Vleesvervangers

184 En wat met vis?

185 En zuivel?

186 ♥ **Mar10 VLEES-TIPS EN TRICKS**

189 LEKKER DRINKEN IS NIET DOM!

189 Wat doet water met ons?

190 Hoeveel moeten we dan drinken?

190 Zijn andere dranken ook goed?

190 Welke dranken kunnen wel?

192 En wat met alcohol?

193 ♥ **Mar10 DRANK-LIJSTJE**

194 VITAMINEN EN MINERALEN

194 Wat zijn vitamines?

194 Wat zijn mineralen?

195 ♥ **Mar10 VITAMINEN EN MINERALEN-LIJSTJE**

196 Wat zijn fyto-oestrogenen?

197 POWEURRFOODS & SUPERFOODS

197 Superfoods

200 Van deze voeding worden je darmen blij

203 EN HOE ZIT HET DAN MET VETTEN?

203 Hoe vettiger, hoe prettiger

204 Verzadigd vet

204 Onverzadigd vet

205 Transvetzuren: weg ermee

205 Verhitten of niet?

206 ♥ **Mar10 VET-LIJSTJE**

211 EN HOE ZIT HET DAN MET SUIKERS?

216 ♥ **Mar10 ZOET-LIJSTJE**

**218 SMAAKVERSTERKERS,
KLEURSTOFFEN, BEWAARMIDDELEN,
ZOETSTOFFEN EN ANDERE TROEP...**

218 Beware beware!

220 Start to etikettenlezen: enkele tips

223 FOOD IS LOVE, FOOD IS LIFE

223 Gezellig en gezond ontbijten

224 ♥ **Mar10 ONTBIJT-TIPS**

226 ♥ **Mar10 LUNCH-TIPS**

227 ♥ **Mar10 DINNER-TIPS**

228 EEN GEZONDE VOORRAADKAST

230 TO EAT OR NOT TO EAT

230 Wat betekenen al die labels???

RECEPTEN 

234 JUICES

234 Smoothiebord/bowl

234 Vampire's Love

234 Anti-aging power smoothie

235 Biet-it

235 Smoothie voor je ochtend booty

236 SMOOTH JUICES

236 Antioxidantenkick

236 My favourite summer smoothie

236 Sapje voor een juicy body and soul...

236 Fill me up juice

237 Energy boost for superman or superwoman

238 4x Plantaardig broodbeleg

238 Avocado + pecan + hummus

238 Crunchy speculaaspasta

238 Gerookte tofu

239 Amandelpasta

240 Misosoep met shiitake

240 Vegan Thom Khai Kha

243 One hot nut for me please...

244 Poepsimpele zadencrackers

246 Hummus

246 Farmhummus

246 Seahummus

246 Hummus sour

249 Sea in a pot

249 Kimchi = Happy gut!

250 Indiase bloemkoolcurry

253 Vegan pesto

253 Bologna goes plant-based bolognaise

254 Mexicaanse seitanschotel

254 Guacamole

256 Tacofestijn

259 Bananenbrood

260 Linzenballen... burgers... knikkers...

263 Kokos-chiaparfait

264 Golden Milk

266 Healthy chocolate cookie

266 Chocolademelk

268 Vegan bounty

268 BRONNENLIJST

269 BRONVERWIJZING

270 DANKWOORD





Ontspannen, relaxen, ontladen, hoofd (én agenda) even leeg... Wie heeft daar, in deze jachtige maatschappij geen behoefte aan? **Eens af en toe de pauzeknop indrukken zodat ons lichaam én ons brein tot rust komen.**

Voor mij, Duracell-konijn, betekent ontspanning 'bijtanken' en **al mijn zintuigen openzetten om energie op te zuigen.** Het is een luxe die ik mezelf elke dag minstens een uur gun. Dat gaat voor mij het beste in de natuur. *Back to the roots!* De natuur is rustgevend en haalt me even weg uit de *ratrace* waar we allemaal in meedraaien.

Dat het met onze mentale *wellbeing* grondig begint mis te lopen, merk je om je heen. Eerst had je de midlifecrisis, nu is er al de quarterlife crisis: mensen tussen twintig en dertig die al een burn-out hebben omdat ze koste wat het kost blijven meedraaien in die race.

En als we in het 'midden' zitten en helemaal wijs en tevreden zouden kunnen uitkijken naar de komende halve eeuw, tjokvol goeie ideeën en misschien wel eindelijk klaar voor de 'geparkeerde' droom. Dan weten we het vaak helaas niet meer... **Want... we MOETEN zoveel!** Ook van onszelf. Wat mij betreft, is het genoeg geweest. **Het enige wat voor mij nog écht moet, is met een open geest en blijdschap in het leven staan.** Af en toe eens lekker niks doen!





WE ZEN ZEN...



We hebben met z'n allen nog nooit zoveel antidepressiva, bèta-blokkers en pijnstillers geslikt als nu. En we worden er helaas niet écht gelukkiger of gezonder van. Het aantal allergieën, enge ziektes en zelfmoorden ligt alarmerend hoog. Slik!

Gelukkig kiezen steeds meer mensen ervoor om te 'vertragen', om minder te werken, om quality time boven geld te verkiezen, om hun mentale gezondheid te koesteren en om meer te ontspannen... Een fantastische evolutie, als je 't mij vraagt!

Ontspanning is voor iedereen anders. **Je moet zelf uitzoeken wat het beste bij jou past:** joggen in de bossen, tai-chi op je terras, met de hond wandelen (ikke, ikke!), pottenbakken, tekenen... maakt niet uit... Een mens voelt intuïtief aan wat goed voor hem is. Voor mij is dat: **de deur uit en de natuur in!**

Toen ik jong was – way back – yeah yeah zou ik helemaal kierewiet worden zijn in een huis op de boerenbuiten, tussen de koeien en de paarden... Nu vind ik niks zo zalig. Er staat in mijn tuin een prachtige grote eik. Regelmatig ga ik onder die boom

liggen om door de blaadjes heen naar de lucht te turen. **In de natuur wordt het kind in jezelf weer een beetje wakker.** Op een grassprietje sabbelen, tegen een steen schoppen, de tijd even vergeten en verder niets doen. Gewoon 'zijn'.

De mooiste momenten in mijn leven – naast de geboorte van mijn kinderen – **hebben allemaal iets te maken met de natuur.** Ik ga al mijn hele leven naar dezelfde plek in Italië op vakantie. Een van mijn mooiste herinneringen is dat we 's avonds langs een landweggetje van het strand terugfietsten naar ons hotelletje. De zilte geur van de zee met de zoete geur uit de maïsvelden, de zwaluwen die, opgeschrikt door onze fietsen, opvlogen uit de velden... Die prachtige momenten, die opgeslagen staan in mijn brein, roep ik weer op als het even allemaal tegen zit... Dat helpt echt!

Ontspanning, mentale en innerlijke rust, zen-momenten, noem het zoals je wil, maar ze zijn broodnodig. Je bent misschien op een moment in je leven gekomen dat je graag 'iets' wil veranderen. En als 't kan zonder pilletje. **In dit hoofdstuk wil ik je helpen te ontspannen.** Want als je jezelf blijft geweld aandoen, kom je vroeg of laat tot een 'point

of do return' waarop 't leven je letterlijk dwingt om te veranderen als je niet kopje onder wil gaan.

Wie weet wordt deze 'FOREVER YOUNG' wel de spreekwoordelijke KICK-IN-THE-ASS die je nodig had...

← TAKE TIME TO MAKE YOUR SOUL HAPPY



STRESSSSSS!!



Stresss. We hebben er allemaal weleens last van. Daar is niks mis mee. Wél als het een negatieve impact begint te krijgen op je levenskwaliteit. De kwaliteit van je leven is afhankelijk van de hoeveelheid stress...

STRESS HOEZO?

Stress is een oeroud levensreddend mechanisme van het lichaam dat is ontstaan toen we nog in holen woonden, maar niet is meegegroeid met de tijd. In een gevaarlijke situatie moest je je leven kunnen redden door te vechten of vluchten: de fight or flight-reflex. **Dat mechanisme schiet razendsnel in actie wanneer er iets is wat ons onderbewustzijn als 'gevaar' detecteert. De hartslag versnelt dan doordat er meer adrenaline wordt aangemaakt (Fase 1).** Dit brengt meer zuurstof naar de spieren om ze sterker en sneller te laten reageren. Vandaar dat we bijvoorbeeld onze hand heel snel kunnen wegtrekken als er kokend water op zou vallen. **Vervolgens zou er dan gerend of gevochten moeten worden (Fase 2).** En ten slotte volgt er

een toestand van rust en ontspanning (Fase 3) of je blijft in fase 2 hangen en dan ga je in de uitputtings-fase. **Het resultaat is dat we met veel onrust in ons lijf blijven zitten en heel erg moe worden, omdat we altijd in de vecht- of vluchtmodus blijven hangen.**

Stress is dus niet ongezond op zich. Het kan het spreekwoordelijke schopje onder onze kont zijn waardoor we een tandje bijzetten. Milde stress stimuleert zelfs onze weerstand, het is opwekkend en kan een hulpmiddel zijn om te veranderen, te leren en te groeien. **Stress wordt wél ongezond als het chronisch is.**

GOED REAGEREN OP STRESS = GEZOND
STRESS LATEN SLUIMEREN = ONGEZOND

MAR 10 VRAAGJES

EVEN EEN AFVINKLIJSTJE! HEB JIJ REGELMATIG LAST VAN:

- 'Dipjes'?
- Vermoeidheid (ook na 7 à 8 uur slaap?)
- Schouder-, hoofd-, nek-, rugpijn?
- Maag- darmklachten?
- Of gewoon vage klachten of phpd (pijntje hier pijntje daar)?
- Neiging om toch te bezwijken voor de 'niet zo gezonde dingen' zoals roken, geraffineerde voeding, alcohol...?
- Een negatief zelfbeeld?
- Een kort lontje of discussies over veel of eigenlijk niks?
- Een 'rare', verkeerde houding? Lees: weinig plaats innemend, met gebogen hoofd, opgetrokken schouders, een strakke borststreek, en soms je voeten als een liaan rond je benen gedraaid?
- Een onrustig, angstig, wee gevoel in je lijf?.... Onrustige, slapeloze nachten?

Heb je op minstens drie van bovengenoemde vragen ja geantwoord?

Wel YEP, er is een aanzienlijke dosis stress in je leven aanwezig. Lees volgende tips en tricks aandachtig.

STRESSSSS!!

CONCLUSIE: RELAX = ANTI-AGING!

Relaxen. Da's makkelijker gezegd dan gedaan, wanneer telefoons, mails, deadlines, werkuren en sluitingstijden je opjagen. **Iedereen heeft wel eens van die dagen dat ie zichzelf voorbij lijkt te hollen.** We moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan, zong Herman van Veen. Van hot naar her, tot je bijna letterlijk naar adem moet happen.

Maar 'relaxen' kan je leren! De volgende ontspanningstechnieken kosten weinig tijd en kan je heel makkelijk tussen je dagelijkse bezigheden doen. Zij helpen écht om snel en 'poepsimpel' je energiepeil op te krikken.

Sommige mensen slagen er niet in om – zelfs niet tijdens hun vakantie – helemaal te ontspannen. **Nochtans is luieren gezond.** Zij die af en toe eens durven te ontsnappen aan de verplichtingen van alledag, lopen minder kans om overspannen te geraken.

TREK DUS EVEN DE STEKKER ERUIT EN LEES VERDER!



LEER OPNIEUW TE ADEMEN!

Huh? Wat is er mis met mijn ademhaling, hoor ik je denken. Wel, wij ademen niet meer op de voor ons natuurlijke manier. We zitten verkrampd en voorovergebogen, we hangen in de zetel, we hebben minder conditie, we geraken sneller buiten adem, worden kortademig, moe, duizelig en weten eigenlijk niet meer dat goed uitademen rust geeft.

De manier waarop we ademen vertelt heel veel over in welke fysieke of mentale toestand we zitten.

Veel mensen ademen zelfs in rust alsof ze in gevaar zijn: te snel, te langzaam, te diep, te oppervlakkig, te hoog... hyperventilatie (onnodig te snel of te diep ademen) is iets wat heel veel voorkomt ook bij mensen van boven de 40. **Mensen die hyperventileren zijn vaak perfectionisten**, mensen die te lang doorgaan tot ze er letterlijk bij neervallen, mensen die hun gevoelens en hun behoeftes wegduwen omdat ze spanning, angst en frustraties hebben. En dat wordt er na de middelleeftijd en tijdens de menopauze niet beter op...

Een verkeerde ademhaling is vaak een uiting van allerlei onderliggende angsten en spanningen. Door hyperventilatie laat het lichaam constant een vecht- en vluchtreactie zien. Als je gespannen

bent, trek je automatisch je schouders op. En dat zet aan om hoger en oppervlakkiger te ademen, dat wil zeggen telkens hoog inademen en snel uitademen. Daar moeten geen extra spieren voor werken, maar zo krijg je te veel zuurstof binnen en adem je te veel koolstofdioxide uit en dat creëert een disbalans in je systeem. Daarnaast stijgt de zuurtegraad in je bloed door het tekort aan koolstofdioxide en dat, lieve mensen, veroorzaakt een hoop chemische reacties en pijn in je gewrichten. **Die pijn doet jou dan weer je schouders optrekken, die verkrampen en dat speelt stijve rug- en nekspieren én spanningshoofdpijn in de hand. Een vicieuze cirkel dus!** En om dat te vermijden, raad ik je in de eerste plaats een betere houding aan: laat je schouders zakken (zie ook de 'zak zak zak'-oefening op p. 34), haal spaarzaam en gelijkmatig adem, met gesloten mond, door de neus.

Ademhalen is de enige functie van het autonome zenuwstelsel dat wij echt kunnen beïnvloeden! En het goede nieuws? **Een paar keer per dag een paar minuten onderstaande oefeningen doen werpt al vruchten af.**

DEEP BREATHS
ARE LIKE LITTLE LOVE NOTES
TO YOUR BODY

ADEMEN

LEER DOOR JE BUIK TE ADEMEN

(1 KEER PER DAG, OF ZO VAAK MOGELIJK)

- DOEL** TERUG NAAR EEN GEZONDERE, ONTSPANNEN ADEMHALING
- DUUR** 3 MINUTEN
- WAAR** WAAR JE KAN LIGGEN

Ruik eens aan iets wat je graag ruikt, een bloem of een stuk chocolade. Meestal adem je dan spontaan door je buik en niet door je borst. **Je kunt leren om die ontspannende ademhaling altijd te gebruiken.** Ga liggen, leg een kussen onder je hoofd en eventueel één onder je knieën. Leg je armen ontspannen naast je lichaam, leg een hand op je buik, een hand op je borstkas en je ademt zoals gewoonlijk. Voel waar het naar boven en naar beneden gaat. Forceer niks. Komt de lucht vooral naar je borstkas, dan richt je je aandacht op je buik en ga je daar ademen. Bedenk dat je longen daar liggen. **Als je dat elke dag oefent, zal je merken dat buikademen op een gegeven moment zo goed als vanzelf gaat.** Probeer dit als een ritueel toe te voegen aan je dagdagelijkse gewoontes: tijdens het koken, strijken, autorijden... **zo wordt het na 21 dagen een automatisme.** Da's écht zo.



HARTCOHERENTIE

Als je inademt, versnelt je hartslag en als je uitademt, vertraagt hij. Als je ritmisch ademt, breng je de recuperatie van je lichaam op gang. Maar **we ademen vaak te snel**. Een ritme van 12 à 15 ademhalingen per minuut in rust zou volgens de geneeskunde normaal zijn, zou normaal zijn, maar eigenlijk is dat nog steeds een vrij snelle hartslag. **Je kan door middel van een eenvoudige oefening je hartritme beïnvloeden zodat het hart niet meer in die 'vecht-vlucht'-reactie geraakt en in een veilige modus klopt** waardoor de hartsignalen aan de hersenen zeggen: het is veilig. Dan gaan de hersenen ook geen adrenaline beginnen aanmaken. En kom je tot rust. FOREVER YOUNG REMEMBER.

Het geheim van deze techniek? **Je kan jezelf een harmonieus hartritme patroon aanleren**. Hartcoherentie wordt zowel in de sport, onderwijs en ook in de complementaire geneeskunde toegepast. Het is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, is meetbaar en doet o zo veel goed:

- Bevordert concentratie en focus
- Stimuleert het creatieve denken
- Creëert een rustgevoel
- Meer veerkracht ten opzichte van stress
- Betere slaap
- Positievare mindset
- Lagere bloeddruk
- Er is een effect op (stress gerelateerde) hartritme stoornissen
- Verhoging van de weerstand
- Beheersing van angsten
- Ondersteuning van de regulering van de bloedsuikerwaarden én van je lichaamsgewicht (je gaat minder (emo)eten)

OK dat klinkt goed, dus allen aan de hartcoherentie zou ik zo zeggen, toch?

* TIP!



Je kan je ook laten helpen door de app Respiroguide Pro, die je op je smartphone installeert. Zo kan je zelfs in de file, als je de app op je geluidsinstallatie aansluit, je rustgevende hartcoherentie-oefening doen. In plaats van je op te winden over de vertraging in het verkeer, werk je dan aan de vertraging van je adem. Veel slimmer!



ADEMEN

HARTCOHERENTIE: DE GOLFEJESOEFFENING

(2 OF 3 KEER PER DAG)

- DOEL** JE ADEMHALING ZO TRAINEN DAT JE HART EN HERSENEN IN RUSTIGE MODUS BLIJVEN
- DUUR** 6 MINUTEN
- WAAR** THUIS, WAAR JE EVEN KUNT ZITTEN

Je **bewust worden van je ademhaling** kun je doen door ademgolven te tekenen.

- Neem een wit papier en teken terwijl je aan het ademen bent je ademhaling. Inademen is een lijn naar boven, uitademen naar beneden.
- Na drie minuten tel je de ademhalingen: een getal van 30 of meer op drie minuten tijd kan al wijzen op een gespannen ademhaling.
- Probeer nu die golfjes langer en minder in aantal te maken.
- **Door deze oefening breng je een innerlijke conditionering op gang**. Je legt de ervaring van wat je doet in je brein vast. Je hand beweegt, dat wordt doorgegeven naar je hersenstam, dat gaat naar je brein en die ervaring van dat tekenen of dat bewuste ademen wordt in je brein geënt en dat geeft verbindingen tussen de hersencellen die deze ervaring mee vertegenwoordigen.

Op den duur wordt het zoals fietsen of zwemmen: die ervaringen liggen vast in het brein doordat je ze al vaak hebt gedaan en **daardoor ontstaan er verbindingen in je hersencellen**. Dat is geprogrammeerd, **dat gaat vanzelf**.

Na een week heb je al effect van deze oefening. Je aantal ademhalingen zal dalen en zo zal je **meer tot rust komen, ontladen, ontspannen**. De hormonen die de recuperatie van het lichaam inleiden komen zo ook beter vrij.

MINDFUL ADEMHALING

(1 OF 2 X PER DAG)

- DOEL** MINDFUL LEREN ADEMEN = EVEN DE 'RUIS' UITZETTEN
- DUUR** 5 MINUTEN
- WAAR** TIJDENS HET WANDELEN IS IDEEAAL

Wie me tijdens mijn dagelijkse wandelingen tegen het lijf loopt: denk niet 'die doet raar', ik ben dan gewoon mijn mindful ademhaling aan het oefenen. Zo gaat dat:

Tik bij elke neusademhaling **een vinger** (dus wijs-, midden-, ringvinger, pink) aan met je duim. De inademing duurt **vier tellen**.

Pauzeer dan een seconde en tik terug uitademend via je neus met je pink, ring-, midden-, wijs-, wijs-, middenvinger, aan. De uitademing duurt **zes tellen**= zes vingers aantikken dus. Herhaal.



MAR 10 TIPS EN TRICKS

ANTI-STRESS-ACTIEPLAN IN TWINTIG STAPPEN!

1 START DE DAG MET DE TAO-MASSAGE

(ZIE P. 32)

Door dagelijks te oefenen, leer je het beste te relaxen. Deze massage kan je ook toepassen in de loop van de dag bij een energiedip of voor of na een opkomend stressmomentje.

2 LAAT LOSS

Nee, die lat hoeft echt niet zo hoog, dat creëert snel frustratie! Blijf niet te lang stilstaan bij een tegenslag, kijk ernaar en laat de dingen los. Moeilijk, I know...

3 LAAT-MAAR-WAAIEN (SOMS)

Kweek jezelf de juiste gewoontes aan. Als je hard werkt is 't helemaal niet erg om af en toe es gewoon te niks, echt. Laat de boel dan de boel en weet dat helemaal 'spic en span' echt niet hoeft. **Lekker in je vel in een gezellig nest** is veel **beter dan helemaal 'in frut' in een showroom**. Als je wil opruimen, pas dan de volgende stap toe.

4 DELEGEER

Veel mensen krijgen stress omdat ze TE veel hooi op hun vork nemen. De taken verdelen met huisgenoten, schoonmaakster... is dus altijd een goed idee. Net zoals de gewoonte dat **iedereen die in huis woont 's avonds**

10 minuten opruimt: dat scheelt al veel 'nekbrekerij' op rondslingerende spullen. Als je **vrienden** dan toch even te snel op de stoep staan, is 't niet erg dat ze even een **handje toesteken**. Samen in de keuken verdwijnen met een goed glas scheidt een ongedwongen sfeer.

5 VERGEET DE TIJD

Bepaal je even-niks-momenten zorgvuldig. Het hele jaar door bepaalt de klok ons doen en laten en zijn we bijna overal bereikbaar. Bouw deze tijd voor jezelf elke dag in. Je kan altijd starten met een goed boek op de wc of even in bad.

6 BEGIN KLEIN...

Net zo min je aan een marathon begint als je nog nooit hebt gelopen, mag je niet verwachten dat 'leren relaxen' vanzelf gaat. **Het vergt een beetje training**. Las regelmatig een pauze van vijf, tien of twintig minuten in. Adem diep in en uit en bekijk rustig je omgeving. Geniet van het moment zelf. Daarna kan je met hernieuwde kracht je activiteiten verder zetten. **Door jezelf regelmatig zo'n pauze op te leggen, zal je leren het denken uit te schakelen en te relaxen.**

7 LUIER MET TWEE (OF MET MEER)

Uit onderzoek blijkt dat sociale contacten erg belangrijk zijn voor mensen om zich goed te voelen. Samen met je geliefde lukt het makkelijker om te genieten van het nietsdoen. Las daarom eens een 'tête-à-tête' met je partner in, want anders riskeer je dat jullie zodanig worden opgeslorpt door de stress van alledag dat je langzaam van elkaar vervreemdt. Samen een terrasje meepikken, op blote voeten door het mulle zand stappen of zwoegen om een bergtop te bereiken... Je vult zelf in hoe je dat samen zijn met je liefste invult. Geen partner? Geen probleem. Familie, vrienden of vrolijk gezelschap geven je ook afleiding. **Samen ontspannen biedt ook steun**, zelfs als er niet over je problemen gepraat wordt. Ik vind niks zo leuk als uren *bijbeppen* met m'n vriendinnen met een grote pot thee en massa's gezonde (zie p. 266) koekjes erbij...

8 LAAT DIE TELEFOON LIGGEN!

De simpelste manier om je hoofd leeg te maken en even te ontsnappen aan de dagelijkse beslommingen, is **de natuur intrekken**. Neem dus rustig de tijd voor een stevige wandeling door park, bos, velden en laat vooral je smartphone thuis of zet 'm af (je moest es verdwalen)!

9 STEL GENIETEN NIET UIT!

Probeer sowieso van elk leuk moment voluit te genieten, zonder al aan morgen te denken. Als je erin slaagt om van kleine geluksmomenten te genieten, zal je beter gewapend zijn tegen stress en problemen.

10 VIND JE OPLAADPLEK

(NIET VOOR JE TELEFOON, MAAR VOOR JE SOOOUUUL)

Zoek een lievelingsplekje waar je kunt ontstressen, ontladen. Dat kan in de natuur zijn, op een plekje in de tuin of gewoon een knus hoekje thuis op de bank. Probeer daar ook een soort van **stilteplek** van te maken waar je een beetje naar binnen kunt gaan. Een plek om op te laden, een veilig plekje waar je het liefst wil **wegkruipen** met een dekentje, een boek en een kopje thee. Leg er kussentjes, of iets waar je op kan zitten, waardoor je zo je eigen nestjes maakt. **Die liefde voor kleine hoekjes stamt uit de tijd dat we nog in grotten woonden** en het belangrijk was om jezelf en je stam te beschermen tegen gevaarlijke beesten en andere bedreigende zaken van buitenaf.

11 ONTDEK DE INFRAROODCABINE.

Een plek om op te laden als je echt moe bent en veel pijn hebt en je leeg voelt, is de infraroodcabine. Je kunt een in je huis laten installeren. Geen plaats of budget? Met een goede infraroodlamp kun je ook veel ongemakken verhelpen.

12 PLAY DEAD!

Elke yogi weet het: de ontspanning op het einde van de les is heel belangrijk. De belangrijkste oefening is de laatste houding, de **dodemenshouding** ofte **shavasana**, op je rug. Ze noemen het zo omdat het lijkt een metafoor is voor volledige ontspanning. **Deze houding geeft je een gevoel van ruimteloosheid, van totale ontspanning**, dat je bijna niet

JUICES

SMOOTHIEBORD/BOWL

Je kunt ook gaan voor een smoothiebord/bowl!

bevroren vruchten (banaan, bessen, ananas...) + groente (spinazie, bietje, avocado...) + vulling (granola, havermout, kokosyoghurt, noten, zaden...) + smaakje (dadel- of granenstroop, verse kruiden, kaneel...) + extra (gedroogde vruchten, zaden...)

VAMPIRE'S LOVE



VAMPIRE'S LOVE

VOOR ZO'N 2 À 3 DL ANTI-AGING POWER

Deze smoothie is bloedverrijkend, ontstekingsremmend en vochtafdrijvend!

- 2 handjesvol boerenkool
- 2 takjes munt
- 1 geschilde citroen
- 1 sinaasappel

- Gooi de ingrediënten in de blender. Blend tot een smoothie.



ANTI-AGING POWER SMOOTHIE

ANTI-AGING POWER SMOOTHIE

VOOR ZO'N 2 À 3 DL ANTI-AGING POWER

Bye bye love handles, hello strong happy people!

- 2 handjesvol boerenkool
- 1 banaan
- 1/3 ananas
- 2,5 dl kokoswater

- Gooi de ingrediënten in de blender. Blend tot een smoothie.

SMOOTHIE VOOR JE OCHTEND BOOTY



SMOOTHIE VOOR JE OCHTEND BOOTY

VOOR ZO'N 2 À 3 DECILITER ANTI-AGING POWER

Drink deze smoothie 's ochtends of ergens tussendoor. Je kunt hem bijvoorbeeld meenemen voor in de file. Dit drankje zorgt voor een vitamine C-boost in de lente en zomer!

BIET-IT

VOOR ZO'N 2 À 3 DL ANTI-AGING POWER

Deze smoothie zit tjokvol gelukshormoon-stimulators, dus biet dat slechte humeur. Bovendien zitten er antioxidanten in om u tegen te zeggen!



BIET-IT

- 2 handjesvol spinazie
- 1 handjevol frambozen
- 1 handjevol blauwbessen
- 2 sinaasappelen

- Gooi de ingrediënten in de blender. Blend tot een smoothie.

- 2 grote rode voorgekookte bieten
- 1 appel
- 2 (lieftst bevroren) bananen
- 1/2 kop geweekte cashewnoten
- 1 kop ijskoud mineraalwater of ijsblokjes
- snufje vanillepoeder
- 2 el kokos- of ahornstroop
- 1 grote kop amandelmelk

- Maak eerst het fruit/groentesap.
- Doe dan de rest van de ingrediënten in de blender.
- Giet het 'melk'schuim over het sap en enjoy!

MISO SOEP MET SHIITAKE

VOOR 2 PERSONEN

1 maiskolf
shiitake, vers of gedroogd (10 minuten weken
zonder steeltje)
1 ui
2 wortels
50 g Chinese kool
1 selderstengel
1 tl wakamevlokken (uit de natuurwinkel)
3 à 4 el misopasta
1 lente-ui

- Kook de maiskolf zonder korrels, de shiitake en eventueel wat weekwater heel even in 1 liter water. Doe de ui erbij en laat nog 5 minuten koken. Haal de kolf dan uit het water.
- Snij de rest van de groenten in fijne reepjes. Voeg eerst de worteltjes toe en wacht dan telkens een minuut met de volgende groente: eerst de Chinese kool, dan de maiskorrels, daarna de wakamevlokken en uiteindelijk de selder.
- Los de misopasta op in een apart kommetje met een beetje van het soepvocht. Voeg daarna toe aan de soep en laat 2 minuten koken. Versier met ringetjes lente-ui.

VEGAN THOM KHAI KHA

VOOR 2 PERSONEN

1 cm gember
1 chilipeper
2 teentjes knoflook
2 kernen van citroengras
een paar blaadjes koriander
1 ui
biokosvet
kurkuma
300 g stevige tofublokjes
500 ml groentebouillon
400 g romige kokosmelk
½ limoen
sojasaus
een paar korianderblaadjes

- Hak de kruiden fijn.
- Laat de ui eerst kleuren op een vuurtje in wat biokosvet met kurkuma. Voeg dan de gember, chilipeper, knoflook en tofublokjes toe.
- Blus met groentebouillon en kokosmelk. Doe er het citroengras en het sap van een halve limoen bij. Zout naar smaak met sojasaus.
- Versier het bord met wat extra stukjes limoen (zonder schil) en korianderblaadjes.



VEGAN THOM KHAI KHA

* TIP

Soep kan als hartig ontbijt bij energiedipjes (die je steeds minder gaat hebben als je dit boek toepast) of als lunch. Je kunt er ook een snackje voor jezelf of je gasten van maken: serveer het in een schattig glaasje/kopje met bijvoorbeeld een dikke snee zuurdesembrood en wat olijfolie met kruidendip. Versier met verse kruiden en een druppeltje walnotenolie (niet mee verwarmen) of wat kiempjes en zaden...

MISO SOEP
MET SHIITAKE