



Alle teksten en illustraties in dit boek zijn
auteursrechtelijk beschermd.

© 2026

A U T E U R

Marwa Raouf

U I T G E V E R

bookmundo

D A T U M

Eerste editie, 2026



Vormgeving en illustraties: @gokcen_altuntass

Fotografie: @noorbp_nl

DANKBETUIGING	06
Dit boek is voor vrouwen die elkaar optillen, inspireren en. Versterken.	
INTRODUCTIE	10
De vrouw die terugkwam	
HOOFDSTUK 1	11
Mijn reis naar zelfvertrouwen	
HOOFDSTUK 2	19
De Kracht van Positief Denken en Liefde voor Jezelf en de Ander	
HOOFDSTUK 3	22
De rol van vrouwen door de jaren heen	
HOOFDSTUK 4	28
De vrouw die terugkomt, dat is de taal en betekenis van elegantie	
HOOFDSTUK 5	33
Zelfliefde is de basis van elegantie	
HOOFDSTUK 6	42
10 Verhalen over het leven van vrouwen – kwetsbaar, krachtig en echt	
HOOFDSTUK 7	51
Humoristische opmerkingen die (bijna) elke vrouw maakt en affirmaties	
HOOFDSTUK 8	54
Ruim het op!	
HOOFDSTUK 9	59
Beauty van binnenuit	
HOOFDSTUK 10	64
Relatie tussen darmen en voeding	
HOOFDSTUK 11	71
Beauty van buitenuit	
HOOFDSTUK 12	82
Haarverzorging	

91

HOOFDSTUK 13

Voedingssupplementen voor Gezondheid van Huid, Haar en
Darmen

96

HOOFDSTUK 14

Voorbeeld van een dagmenu gericht op het stimuleren van
collageen productie

104

HOOFDSTUK 15

Wondermaskers voor huid, haar.
Zelfgemaakt, natuurlijk en tijdloos

110

HOOFDSTUK 16

Dieetplan

118

HOOFDSTUK 17

Sportschema voor beginners

126

HOOFDSTUK 18

Aromatherapie

131

HOOFDSTUK 19

Smoothies als lunch/tussendoor

138

HOOFDSTUK 20

Gezonde ontbijt recepten

144

HOOFDSTUK 21

Gezonde diner recepten

148

HOOFDSTUK 22

Gezonde internationale diner recepten

159

HOOFDSTUK 23

Gezonde internationale desserts

192

AFSLUITING

Welkom bij DE VROUW DIE TERUGKWAM



*WANNEER VROUWEN ELKAAR ZIEN,
ONTSTAAT KRACHT*

DANKBETUIGING

“Dit boek is voor vrouwen die elkaar optillen, inspireren en versterken. Voor jou, voor mij, en voor elke vrouw die ooit haar kracht is kwijtgeraakt — en haar weer terugvond.”

De inspiratie voor dit boek komt van de vrouwen die mijn leven elke dag kleuren. Van mijn klanten in mijn schoonheidssalon MR-Beauty, die hun verhalen, hun kwetsbaarheid en hun kracht met mij delen. Van mijn vriendinnen, die mij laten zien wat echte vriendschap betekent. Van mijn moeder, zussen en schoonzussen en nichtje, die mij keer op keer herinneren aan de onbrekbare band tussen vrouwen. En natuurlijk van mijn dochter — het meisje dat mij elke dag motiveert om een betere vrouw te zijn, zodat zij mag opgroeien in een wereld waarin vrouwen elkaar optillen in plaats van neerhalen.

Aan al deze vrouwen: dank jullie wel. Dank voor jullie vertrouwen, jullie eerlijkheid en jullie moed om jezelf te blijven. Dank dat jullie me laten zien hoe veerkracht eruitziet en hoe krachtig vrouwelijke verbinding kan zijn.

Dank dat ik een klein stukje van jullie reis mag meemaken. *Er bestaat een kracht die niet te meten of te breken is: de kracht van vrouwen die elkaar ondersteunen.* Te vaak worden vrouwen neergezet als concurrenten, maar de magie begint juist wanneer we elkaar optillen. Wanneer we elkaar zien. Wanneer we elkaar erkennen.

In dit boek wil ik die kracht delen. Niet omdat ik alle antwoorden heb, maar omdat ik geloof dat we samen zoveel sterker zijn dan alleen. Dat is de boodschap die ik aan mijn dochter wil meegeven — en aan elke vrouw die dit boek openslaat. Dit boek is mijn dankbaarheid in woorden.

Mijn waardering voor jullie. Mijn hand die ik wil uitsteken naar elke vrouw die haar kracht opnieuw wil ontdekken.

Samen zijn we sterker.

Samen zijn we onstuitbaar.



Marwa Ranuf
De vrouw die terugkwam

“IN DIT BOEK NEEM IK JE MEE OP EEN REIS
TERUG NAAR JOUW KRACHT.
WE KIJKEN SAMEN NAAR JE LICHAAM, JE
MINDSET, JE GEWOONTES EN JE EMOTIES.

JE LEERT HOE JE MEER ENERGIE KRIJGT,
HOE JE GEZONDER KUNT LEVEN, HOE JE
STRESS VERMINDERT, EN VOORAL: HOE JE
WEER VERBINDING MAAKT MET JEZELF.”

INTRODUCTIE

Dit boek is geschreven voor vrouwen die zich opnieuw sterk willen voelen emotioneel, mentaal én fysiek.

Iedere vrouw maakt momenten mee die haar zelfvertrouwen, energie of geloof in zichzelf kunnen aantasten. Misschien ben je gekwetst door iemand die je vertrouwde. Misschien heb je te maken gehad met ziekte, een operatie of een periode waarin je lichaam niet meewerkte. Misschien heb je financiële zorgen gehad of jezelf jarenlang op de laatste plaats gezet. Misschien vraagt je gezin al je aandacht. Misschien zit je in een scheiding of draag je het gewicht van een relatie die is geëindigd.

Dit soort momenten kunnen diepe sporen achterlaten in je lichaam, maar ook in je hart. Stress, verdriet of overbelasting kunnen leiden tot lichamelijke klachten, hormonale disbalans of gewicht dat ineens verandert. Soms voelt het alsof je jezelf langzaam kwijtraakt.

Maar ik geloof dat elke vrouw, hoe zwaar het leven soms ook voelt, altijd weer de kracht kan vinden om op te staan. Die kracht zit al in je. Soms diep verstopt, soms bedolven onder twijfel en vermoeidheid — maar ze is er. En door kleine stappen te zetten, kun je weer terugkomen bij jezelf. *Sterker nog: je kunt een nóg krachtigere versie van jezelf worden.*

In dit boek neem ik je mee op een reis terug naar jouw kracht. We kijken samen naar je lichaam, je mindset, je gewoontes en je emoties. Je leert hoe je meer energie krijgt, hoe je gezonder kunt leven, hoe je stress vermindert, en vooral: hoe je weer verbinding maakt met jezelf.

Je hoeft dit niet alleen te doen. Ik loop met je mee, stap voor stap, want de eerste stap naar verandering is vaak het moeilijkst maar zodra je hem zet, begint alles te verschuiven.

Ben je klaar om opnieuw te beginnen?
Laten we samen starten.



Marwa Rauf
De vrouw die terugkam

HOOFDSTUK I

“IK STOND VOOR DE SPIEGEL EN ZAG
MEZELF ÉCHT. NIET SNEL, NIET VLUCHTIG,
MAAR EERLIJK. EN INEENS WAS DE
GEDACHTE ER: NU IS HET GENOEG.”



Marwa Ranuf
De vrouw die terugkam

MIJN REIS NAAR ZELFVERTROUWEN

Mijn naam is Marwa en ik ben geboren op 23 januari 1988 in Irak. Toen ik negen jaar oud was, vertrok ik met mijn familie naar Nederland. We waren op de vlucht, op zoek naar veiligheid en een nieuw begin. Alles wat vertrouwd was, liet ik achter: mijn huis, mijn vrienden, mijn school, mijn leven zoals ik dat kende. Aankomen in Nederland was overweldigend. De taal was onbekend, de mensen waren anders en alles om me heen voelde vreemd. Ik begon in groep 5, en de eerste schooldag zal ik nooit vergeten. Iedereen keek naar mij alsof ik bijzonder was. In die tijd was ik het enige buitenlandse kind in de klas. *De Nederlandse kinderen waren nieuwsgierig en in het begin erg behulpzaam, maar ik begreep geen woord van wat ze zeiden.* Gelukkig had ik lieve juffen en meesters die geduldig waren. Langzaam, stap voor stap, leerde ik de Nederlandse taal.

Toch voelde ik me vaak eenzaam. Ik was een rustig en verlegen kind, iemand die liever in mijn eigen wereld leefde dan tussen de andere kinderen. Spreekbeurten vond ik doodeng, deels omdat ik de taal nog niet volledig beheerste en deels omdat ik bang was om fouten te maken en uitgelachen te worden. Sommige kinderen maakten grapjes over mijn uitspraak, en omdat ik een mollig kind was, werd ik vaak als laatste gekozen bij gym. Mijn kledingstijl was ook niet altijd in de mode, omdat mijn ouders zich nog moesten inburgeren en niet veel oog hadden voor trends, *Soms werd ik daardoor gepest, waardoor ik nog meer terugtrok in mezelf. Vrienden had ik nauwelijks, en de basisschoolperiode voelde daardoor vaak eenzaam en zwaar.*

Gelukkig was er één plek waar ik altijd kon ontsnappen aan de harde realiteit van de buitenwereld: mijn tekenblok. Tekenend werd mijn toevluchtsoord, mijn veilige plek. Met een vel papier, potloden en een gum kon ik een hele wereld creëren, één waarin ik de controle had en niemand mij kon kwetsen. Daar voelde ik me vrij, ongeacht hoe onzeker ik me voelde op school of thuis.

Toen de basisschoolperiode voorbij was, begon ik aan de mavo. Daar voelde ik me voor het eerst echt op mijn plek. Het was leuker, ik had meer vrienden en ik werd niet raar aangekeken. Door deze verandering durfde ik meer en werd ik minder verlegen. Ik begon meer met mijn uiterlijk bezig te zijn en probeerde wat af te vallen. Dat lukte deels, en het gaf me een gevoel van zelfvertrouwen dat ik daarvoor nooit had ervaren.

Na de mavo koos ik voor de opleiding Allround Schoonheidsspecialiste. Ik vond het geweldig om met uiterlijke verzorging bezig te zijn, en misschien was dat ook een manier om het zelfvertrouwen dat ik op de basisschool had gemist, in te halen. Ik besepte langzaam dat alles kan veranderen en dat je aan jezelf kunt werken om gelukkig te worden. *Mijn doel was om andere mensen mooi te maken en ze zich goed te laten voelen.* Die drie jaar van opleiding waren de leukste van mijn leven. Ik zat met vrouwelijke klasgenoten die elkaar begrepen en inspireerden. Iedereen had haar eigen dromen en ambities, en samen leerden we elkaar te steunen en motiveren.

Kort na mijn opleiding trouwde ik en verhuisde ik naar Den Haag, waar ik begon aan een vervolgopleiding aan de Haagse Hogeschool. Na een jaar merkte ik dat deze opleiding niet meer bij me paste en besloot ik te stoppen. Toen werd ik zwanger van mijn zoon. De geboorte van mijn zoon bracht een prachtig gevoel van liefde en geluk, maar ook veel verantwoordelijkheden met zich mee. Mijn leven veranderde volledig. Ik besloot thuis te blijven om voor mijn kind te zorgen. Drie jaar later werd mijn dochter geboren. Toen mijn kinderen iets ouder waren en mij minder nodig hadden, merkte ik dat er ruimte ontstond. Niet alleen in mijn agenda, maar ook in mijn hoofd. Toch voelde ik me allesbehalve in balans. Ik zorgde slecht voor mezelf, was aangekomen en keek nauwelijks nog naar mijn eigen spiegelbeeld. Tot die ene dag. Ik stond voor de spiegel en zag mezelf écht. Niet snel, niet vluchtig, maar eerlijk. *En ineens was de gedachte er: Nu is het genoeg. Ik wilde me weer goed voelen, weer gelukkig zijn en beter voor mezelf zorgen. Dat moment voelde klein, maar achteraf was het het begin van een nieuwe reis.*

Kort daarna begon ik weer gedeeltelijk te werken. Ik ging aan de slag bij een productiebedrijf, vooral omdat de werktijden flexibel waren en het goed paste bij mijn gezin. Het was bedoeld als iets tijdelijks — een manier om weer onder de mensen te zijn. Ondertussen begon er iets anders te groeien. Thuis, op zolder. We knapten de kamer op en ik zette mijn eerste stappen als schoonheidsspecialiste. Voorzichtig, met kleine behandelingen voor vrienden en bekenden. Het voelde goed. Alsof ik langzaam weer dichterbij mezelf kwam.

Toen brak de corona tijd aan.

Van de ene op de andere dag was werken als schoonheidsspecialiste niet meer mogelijk. Mijn salon op zolder moest sluiten nog voordat die echt goed en wel geopend was. In die periode besloot ik te gaan werken in een verpleeghuis. Niet omdat het mijn oorspronkelijke plan was, maar omdat het nodig was — en omdat ik iets wilde betekenen in een tijd waarin de wereld stil leek te staan.

Ik kwam terecht op een afdeling voor mensen met dementie. Drie jaar lang werkte ik daar als gastvrouw. Het was een intense periode die me diep raakte. Ik zag hoe kwetsbaar het leven is en hoe snel alles kan veranderen.

Aan de muren hingen foto's van de bewoners van vroeger. Jong, levendig, vol dromen. En dan keek ik naar wie zij nu waren. Het contrast was soms bijna niet te dragen, maar het maakte me ook wakker.

Wat me het meest is bijgebleven, zijn de woorden die ik daar zo vaak hoorde. Van bewoners die misschien hun namen vergaten, maar niet de essentie van het leven: Geniet nu. Wacht niet. Voor je het weet is het voorbij. Die woorden nestelden zich in mij. Ze werden geen waarschuwing, maar een richtingaanwijzer.

Toen de wereld langzaam weer openging, ging ook mijn salon verder. **Wat begon op zolder, groeide uit tot iets groters.** Twee jaar later opende ik officieel mijn eigen salon buiten huis. Wat begon als zelfzorg, werd een levenskeuze. Vandaag wil ik andere vrouwen inspireren om in zichzelf te geloven, hun kracht te ontdekken en te beseffen dat ze alles kunnen bereiken wat ze willen. Mijn verhaal laat zien dat onzekerheid en moeilijke tijden geen definitie zijn van wie je bent. Je hebt altijd de mogelijkheid om te groeien, te bloeien en je eigen geluk te vinden.

Mijn werk gaat niet alleen over uiterlijk. Het gaat over aandacht, over even stilstaan, over gezien worden. Misschien heb ik dat juist geleerd in een tijd waarin zoveel mensen zich alleen en kwetsbaar voelden.

Want als het leven mij iets heeft geleerd, dan is het dit: wacht niet tot later. Zorg voor jezelf. Leef nu.



IK VAN TOEN



Kracht van verandering

IK VAN NU



*Marwa Rasuf
De vrouw die terugkwam*



Marwa Ranuf
De vrouw die terugkwam

HOOFDSTUK 2

“HET MOMENT WAAROP JE OP DE BANK ZIT
EN OPRECHT GENIET VAN JE EIGEN
AANWEZIGHEID, IS HET MOMENT WAAROP
JE MENTAAL AL EEN GROTE STAP HEBT
GEZET “

DE KRACHT VAN POSITIEF DENKEN EN LIEFDE VOOR JEZELF EN DE ANDER

Er is een bijzondere kracht die in ieder mens schuilt: de kracht om blij te zijn met jezelf. Wie tevreden is met wie hij of zij is, heeft geen constant gezelschap nodig om zich compleet te voelen. Het moment waarop je op de bank zit en oprecht geniet van je eigen aanwezigheid, is het moment waarop je mentaal al een grote stap hebt gezet. Want wie vrede vindt in zichzelf, zonder drukte om zich heen, bereikt iets dat veel mensen niet begrijpen.

Van buitenaf lijken zulke mensen soms saai, afstandelijk of niet gezellig maar in werkelijkheid is het precies andersom. Wie zichzelf kan vermaken, wie plezier kan vinden in stilte, is vaak juist de meest warme, gezellige en inspirerende persoon. Gezelligheid ontstaat niet door mensen om je heen, maar door de rust die je in jezelf draagt. Als je zelf geen licht kunt aansteken, is het moeilijk om een ander te laten stralen.

Wanneer je alleen bent en géén eenzaamheid voelt, ervaar je het leven op een bijzondere manier. Negativiteit krijgt minder grip op je. Je leert om alles om je heen te zien vanuit een ander perspectief — een mildere, mooiere blik. Je begint te begrijpen dat schoonheid niet ligt in omstandigheden, maar in interpretatie. Je hart is blij en daardoor zie je in alles om je heen nét iets meer kleur, warmte en betekenis. Deze innerlijke kracht ontstaat vaak bij mensen die veel hebben meegemaakt. Mensen die door diepe momenten zijn gegaan, kennen vaak als geen ander de waarde van het leven. Ze begrijpen dat echte rijkdom niet zit in bezit, status of perfectie, maar in dankbaarheid, groei en verbinding.

Toch leven veel mensen gevangen in luxeproblemen. Ze raken verstrikt in kleine zorgen en oppervlakkige verwachtingen, waardoor ze de belangrijke dingen in hun leven niet meer zien: liefde, rust, gezondheid, tijd, eenvoud, verbondenheid. En dat is jammer, want er is zoveel meer te ontdekken wanneer je leert om met een zachtere blik te kijken.

Positief denken betekent niet dat alles altijd goed is, maar dat jij kiest om het goede te zien. Zelfliefde is daarbij onmisbaar: mild zijn voor jezelf, jezelf toestaan fouten te maken, jezelf zien als iemand die waarde heeft zonder voorwaarden. Hoe meer liefde je in jezelf vindt, hoe meer liefde je kunt geven aan anderen.