STOP FOUTE OLIE

Herstel gewicht, welzijn, tandvlees en huid

Hoe één simpele wijziging je gezondheid beter maakt

STOP FOUTE OLIE

Elise Dogger

COLOFON

Titel: Stop Foute Olie!
Auteur: Elise Dogger
Uitgever: Brave New Books
ISBN: 978-94-6554-345-1
NUR: 441 (Gezondheid populair) & **443** (Kookboeken / dieetboeken)
Eerste druk: september 2026
Omslagontwerp: Elise Dogger
Vormgeving & Lay-out: Elise Dogger
© 2026 Elise Dogger / Brave New Books. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever.

De auteur en uitgever hebben deze uitgave met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De wetenschappelijke achtergronden en recepten zijn informatief bedoeld. Raadpleeg bij medische klachten of drastische veranderingen in je dieet altijd een gekwalificeerd arts of diëtist. De auteur en uitgever aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele schade als gevolg van het gebruik van de informatie of recepten uit dit boek.

Deel I : Ervaringen
Deel II: De Ontdekkingsreis
Deel III: Lekker eten!
Deel IV: Recepten

It's My Life (Talk Talk)

"Wat is er veranderd aan je weerstand?"

Dat was de letterlijke tekst die de mondhygiëniste uitriep toen ik mijn mond opendeed. Alsof er iets onmogelijks had plaatsgevonden. De enige verandering: mijn dieet. De resultaten zijn verbluffend.

Mijn naam is Elise Dogger. Ik ben 47 jaar oud en woon samen met mijn man, kat en schapen in een klein dorp in Noordwest-Friesland. Ik ben werkzaam in een ziekenhuis. Daarnaast hebben mijn man en ik een officiële speciaalbierbrouwerij, waar goede ingrediënten heel belangrijk zijn. In dit boek deel ik mijn bijzondere ervaring met mijn dieet en de merkbare positieve effecten.

De wijziging in mijn dieet is het schrappen van geraffineerde oliën zoals zonnebloemolie en koolzaadolie. Het moment bij de mondhygiëniste was mijn eureka-moment. En er zouden er meer volgen.

Het volledig vervangen van geraffineerde plantaardige oliën door extra vierge olijfolie en roomboter bleek de aanzet om mijn gezondheid in verschillende opzichten te verbeteren. **Alle producten met geraffineerde oliën erin** heb ik de deur uitgezet. En zeg nou zelf: een ei bakken in roomboter is toch veel lekkerder?

Verder heb ik niets veranderd aan mijn eetgewoonten.

Ik eet regelmatig vis. Ook neem ik dagelijks koffie en sporadisch frisdrank. Aardappelen, pasta, zout en suiker zitten ongewijzigd in het dieet. Inclusief een speciaalbiertje en regelmatig wijn bij het eten. Dezelfde eetmomenten en hoeveelheden. Geen wijzigingen in stress, medicatie, beweging. En toch nam ik spectaculaire wijzigingen waar.

Na de dieetwijziging werd mijn gebit ongekend gezond. Maar wat volgde is nog veel groter en totaal onverwacht.

Het eerste eureka-moment was dus bij de mondhygiëniste. Dit boek beschrijft wat ik allemaal heb ontdekt en tot welke inzichten dat heeft geleid. En wat jij morgen al kunt toepassen om ook gezonder te worden!

Hoofdstuk 1: Schatergoud (The Shavers)

Je kent het wel. Je poetst trouw elke dag, flost netjes, en toch voelt je mond aan alsof er constant een vaag laagje opzit. Tandsteen keert snel terug, je tandvlees bloedt regelmatig bij het stoken. De tandarts zegt dat het er nu eenmaal bij hoort als je ouder wordt. Er valt weinig aan te veranderen.

Zo ervoer ik het altijd. Tot ik twee jaar geleden, zoals gezegd, de geraffineerde oliën systematisch uit mijn eten schrapte. Verder bleef ik één keer per dag poetsen en stoken.

Bij het eerste bezoek aan de mondhygiëniste sinds mijn dieet was alles al redelijk goed. Maar wat volgde na een jaar was verbijsterend. Ze ruimde het tandsteen in een paar minuten op. Ze keek me verbaasd aan en zei: “Ik ben echt ongekend snel klaar met het schoonmaken van je gebit. Dat was het, meer kan ik er niet van maken. Dit is een recordtijd!”

Mijn tandvlees was mooi roze, nergens rood of gevoelig. Ze vond de conditie zo goed dat ze voorstelde de halfjaarlijkse controles over te slaan.

Bij mijn man gebeurde precies hetzelfde. Hij volgde dezelfde dieetverandering en kreeg bij zijn bezoek exact dezelfde enthousiaste reactie: lyrisch over het plotseling gezonde, roze tandvlees en een behandeling die binnen een kwartier klaar was. Van twee keer per jaar een halfuur zwoegen door de mondhygiëniste op tandsteen naar één keer per jaar een kwartiertje bij de preventieassistente.

Pas achteraf realiseerde ik me hoe bijzonder dit eigenlijk was. Ik liep voor het eerst in mijn bestaan lachend de tandartspraktijk uit. Sinds ik mijn dieet heb gewijzigd, is mijn tandvlees gezond en is tandsteen eenvoudiger te verwijderen. Tijdens het stoken ontstaat er ook nooit meer bloedend tandvlees.

Opmerkelijk: de Canadese tandarts Weston A. Price (1870-1948) ontdekte dat traditionele volkeren wereldwijd over perfecte gebitten en brede kaken beschikten. Hij beschreef hoe ze razendsnel verslechterden zodra ze overschakelden op een westers dieet. Ze kregen niet alleen gaatjes, hun gezicht misvormde structureel: kaken werden smaller en tanden kwamen scheef te staan.[1]

Hoofdstuk 2: I've Got You Under My Skin (Frank Sinatra)

Van kinds af aan heb ik last van eczeem op mijn handen en vingers. Rode, schrale plekken, kloofjes die openspringen, en een jeuk die vooral 's avonds en 's nachts erg vervelend is. Ik heb van alles geprobeerd: vette crèmes, speciale verzorgingsproducten, luchtbevochtigers in huis, het dragen van medische handschoenen, noem maar op.

Op een gegeven moment schreef de dermatoloog hormoonzalf voor. Dat kalmeerde het tijdelijk. Aangezien ik chronisch eczeem heb, moest ik er maar mee leren leven. Er was geen echte oplossing. Van de hormoonzalf krijg ik een dunne huid die rimpelig wordt. Niets aan te doen...

Vervolgens stopte ik met geraffineerde oliën.

Langzaam maar zeker begon hierna de verandering. Eerst werd de jeuk minder hevig, daarna verdwenen de kloofjes, en uiteindelijk trok de roodheid weg. Wat overbleef was een huid die er rustiger en sterker uitzag dan ik me ooit kon herinneren. Geen pijnlijke scheurtjes meer, geen constante jeuk die me uit de slaap hield. Decennialang was er niet zoveel rust aan mijn handen. Helemaal weg zal het waarschijnlijk nooit gaan, maar zo is het al een geweldige verbetering.

Achteraf gezien was dit net zo onverwacht als de verbetering van mijn gebit. Het was nooit een doel van mijn dieet. Maar na een paar maanden namen de klachten structureel af, tot een niveau dat ik nooit voor mogelijk had gehouden.

Mijn huid kwam eindelijk tot rust en herstelde zichzelf. En de jeuk ebde weg. Het effect was groot en blijvend. En meerdere positieve veranderingen zouden volgen ...

Dit is voor mij een van de meest verrassende en waardevolle effecten na de switch; een huid die er normaler uitziet, met bijna geen hormoonzalf meer.

Opmerkelijk: kinderen in de Alpen die opgroeien op traditionele melkveehouderijen hebben veel minder kans op eczeem en allergieën dan kinderen in dorpen vlakbij.[2]