

# VERSTERK NU JE IMMUUNSYSTEEM

MARJOLEIN DUBBERS



MET **10**  
PRAKTISCHE  
TIPS EN  
RECEPTEN

# INHOUDSOPGAVE

---

**INTRODUCTIE 5**

**HOE WERKT EEN VIRUS EIGENLIJK? 7**

**MAAK JE IMMUUNSYSTEEM EFFECTIEF; NIET TE VEEL, NIET TE WEINIG 9**

**TIEN PRAKTISCHE TIPS 10**

**BRONNEN 18**

**RECEPTEN 19**

---

**Rode bosvruchten met kokosmelk en chocola 20**

**Pompoen-gembersoep 22**

**Kurkumamelk 24**

**Ingelegde citroenen 26**

**Zoete aardappel-spruitjes stampot 28**

**Omeletwrap 30**

**XL haverkoeken 32**

**Bloemkool-havermout met pompoen 34**

**Broccolirijst met asperges 36**

**Arretjescake Nieuwe Stijl 38**

---

Heb je dit paper van iemand doorgestuurd gekregen? Dit paper wordt regelmatig geupdate, download je eigen, en meest actuele, versie op [www.energiekervrouwenacademie.nl](http://www.energiekervrouwenacademie.nl)

Alle informatie in dit e-book heeft als doel om te informeren. Het is niet bedoeld om welk gezondheidsprobleem dan ook te behandelen of te genezen. Raadpleeg altijd een (natuurgeneeskundig) arts of andere deskundige bij gezondheidsklachten.

# DIT IS HÉT MOMENT JE VOEDINGSPATROON TE VERANDEREN



# INTRODUCTIE

Wat goed dat je dit e-book hebt gedownload!

Meer dan ooit zijn we ervan bewust dat onze gezondheid kwetsbaar is. Daarom is het belangrijk om hier serieuze aandacht aan te besteden. Ongeacht hoe jong of oud je bent.

In dit e-book leg ik je uit waarom het belangrijk is om te focussen op het versterken van je immuunsysteem. Een goed werkend immuunsysteem zorgt ervoor dat je lichaam goed beschermt is tegen allerlei ziektekiemen zoals virussen, bacteriën, schimmels en parasieten. Ziektekiemen die onmogelijk zijn om altijd en overal te vermijden. Kom je hiermee in aanraking dan zorgt een goed werkend immuunsysteem ervoor dat je er minder ziek van zult worden en er bovendien sneller van zult herstellen.

Je krijgt tien praktische tips van me waarmee je direct vandaag nog kunt beginnen. Ook deel ik enkele van mijn heerlijke, favoriete recepten met je. Recepten die je immuunsysteem een boost kunnen geven.

Meer recepten vind je op mijn website: [www.energiekevrouwenacademie.nl](http://www.energiekevrouwenacademie.nl)

Iedere cel in je lichaam moet zich opbouwen uit de voeding die je eet. Wat je vandaag in je mond stopt wordt een stukje van je hart, je longen of je immuunsysteem van morgen. Voed je lichaam zo goed mogelijk. Met volwaardige voeding en wees je ervan bewust dat gezonde voeding meer is dan alleen dat wat je in je mond stopt.



**ALS ER ÉÉN GOED MOMENT IS OM JE VOEDINGS- EN LEEFSTIJLPATROON  
EEN STUKJE GEZONDER TE MAKEN, DAN IS HET NU!**

Veel meer mensen zijn zich de afgelopen periode bewust geworden van het belang van een goed werkend immuunsysteem en een goede weerstand. Ze zijn zich gaan realiseren dat de kwaliteit van onze voeding de afgelopen tientallen jaren fors is afgenomen. Dat we te weinig bewegen en doorgaans veel te veel stress hebben en weinig tijd nemen echt te ontspannen. Dat we te weinig focus hebben gehad op de dingen die er werkelijk toe doen. Allemaal elementen zijn die ons immuunsysteem geen goed doen.



## HET CHINESE KARAKTER VOOR CRISIS BETEKENT 'GEVAAR' MAAR OOK 'KANS'

We zijn denk ik allemaal enorm geschrokken van het feit dat de hele wereld is geraakt door een pandemie.

Maar laat dit een wake up call zijn. Een moment waarop we ons realiseren dat het belangrijk is om goed voor onszelf en daarmee onze gezondheid te zorgen. Hoe geweldig zou het zijn als we ons veel bewuster worden van het feit dat we zelf grote invloed hebben op onze gezondheid met onze voeding en leefstijl. En met de wens om de meetlat hiervoor voortaan een stuk hoger te leggen. Om voortaan meer tijd met dierbaren door te brengen en minder gestrest te leven. Om minder tijd achter de televisie door te brengen en een leuke hobby op te pakken of ons bezig te houden met onze persoonlijke ontwikkeling of vrijwilligerswerk.

Nogmaals, het is een tijd voor verandering. Verander wat in jouw leven vraagt om verandering. Geef hier een positieve wending aan. Nu is je kans. Het leven is echt té mooi om het niet ten volle te leven!

Warme groet,

*Marjolein Dubbers*

[www.energiekevrouwenacademie.nl](http://www.energiekevrouwenacademie.nl)



# HOE WERKT EEN VIRUS EIGENLIJK?

Om besmetting met een virus of ziektekiemen te voorkomen kunnen we het contact met andere vermijden.

Maar je kunt méér doen dan dat als je weet hoe een virus werkt. Je immuunsysteem zo krachtig en vooral effectief mogelijk te maken en je weerstand te optimaliseren.



**HOE GEZONDER EN VITALER JE BENT, DES TE MINDER VAT EEN VIRUS OP JE HEEFT.**

## Laten we eens kijken naar wat er gebeurt als er een virus je lichaam binnendringt.

Net zoals bepaalde parasieten, gifstoffen of schimmels hoort zo'n virus in je lichaam niet thuis. Het is een ziekteverwekker. Zodra zo'n virus je lichaam binnendringt komt je immuunsysteem, ook wel je afweersysteem genoemd, in actie.



**JE IMMUUNSYSTEEM IS JE VERDEDIGINGSMECHANISME DAT ALLES IN HET WERK STELT OM INDRINGERS BUITEN DE DEUR TE ZETTEN.**

Een redelijk onschuldige indringer zal door je algemene, a-specifieke, immuunsysteem worden aangepakt. Bij meer agressieve indringers zoals het griepvirus of coronavirus, komt je tweede verdedigingslinie, je specifieke immuunsysteem, in actie.

Je specifieke immuunsysteem richt zich telkens op een bepaalde ziekteverwekker. Je ontwikkelt dit systeem gedurende je leven.

Het grote voordeel van dit systeem is dat het een geheugen heeft dat ervoor zorgt dat bij een nieuw contact met dezelfde ziekteverwekker een effectieve tegenaanval mogelijk is, waardoor je dus beter beschermd bent. Dit is hoe een vaccinatie, zoals een grieprik, werkt.

In het geval van het coronavirus zet ons immuunsysteem een reactie in gang met behulp van zogenaamde T-lymfocyten. Dit zijn de belangrijkste witte bloedcellen die betrokken zijn bij het specifieke immuunsysteem. Zo'n immunoreactie is een complex proces voor ons lichaam.

Met behulp van T-lymfocyten wordt een krachtige ontsteking in gang gezet, zodat lichaamscellen die besmet zijn met het virus gedood worden.

In het optimale geval leidt zo'n ontstekingsreactie tot het afsterven van het virus en ontstaat het hierboven genoemde immunologische geheugen, zodat we voortaan beter beschermd zijn tegen dit virus.



# MAAK JE IMMUUNSYSTEEM EFFECTIEF; NIET TE VEEL, NIET TE WEINIG

Sommige virussen vermenigvuldigen zich heel snel. Dit is gevaarlijk, het lokt daardoor een krachtige immuunreactie uit.

Hierbij is het uitermate belangrijk dat deze immuunreactie enerzijds krachtig genoeg is om weerstand tegen het virus te bieden, maar anderzijds ook zo effectief dat de immuunreactie weer op tijd stopt. **Het kernwoord is effectief.** Niet te veel en niet te weinig dus.



EEN IMMUNSYSTEEM DAT NIET OP TIJD STOPT MET DE TEGENAANVAL KAN VEEL  
SCHADE TOEBRENGEN AAN HET LICHAAM

Hoe effectiever je immuunsysteem werkt, des te groter de kans dat je zonder al te veel problemen een besmetting met een virus doorstaat. Wat kan je doen om dit voor elkaar te krijgen?

Lees onderstaande suggesties goed door en kijk waar voor jou ruimte is voor verbetering. Volg daarbij je intuïtie, je hoeft niet alles gelijk op te pakken. Iedere stap in de goede richting is er een.



## 1. VOLOP VITAMINES EN MINERALEN: FOCUS OP VOEDINGSSTOFFEN!

Ik zal hieronder specifieke supplementen noemen die je immuunsysteem effectief maken. Maar ik kan het niet genoeg benadrukken: een krachtig lichaam en dus ook een effectief immuunsysteem heeft volop vitamines en mineralen nodig! Daar begint het mee.



**VOLOP VOEDINGSSTOFFEN. DAAR BEGINT HET MEE.**

Deze voedingsstoffen haal je onvoldoende uit allerlei bewerkte voeding, pakjes en zakjes, magnetronmaaltijden, kant-en-klare maaltijden, afhaalmaaltijden en junkfood. Laat ze links liggen, vooral nu! Kook zoveel mogelijk zelf met verse producten en als het kan biologisch.

Eet vooral een grote variatie aan groenten (alle kleuren van de regenboog) en gezonde vetten. Denk hierbij aan kokosproducten, olijven, ongebrande noten, zaden en pitten, avocado's, grasgevoerd vlees, vette vis en biologische eieren.

Eet vooral veel plantaardig zodat je voldoende vezels binnen krijgt voor een gezonde darmflora. Je immuunsysteem bevindt zich namelijk voor 90% in je darmflora. Vul plantaardige voeding daarom aan met lijnzaad, chiazaad, vlozaad of probiotica. Wees je ervan bewust dat dierlijke producten geen vezels bevatten. Nul.

## 2. VERMINDER ALLE VORMEN VAN ZOETIGHEID, SNELLE KOOLHYDRATEN EN ALCOHOL

Ik weet het, dit kan lastig voor je zijn. De verslavende werking van bewerkte voeding uit een fabriek, vooral de combinatie zoet met vet, wordt enorm onderschat. Hetzelfde geldt voor alcohol.



**HET IS ALTIJD DE MOEITE WAARD JEZELF TE BEVRIJDEN VAN DEZE VERSLAVINGEN. MAAR VOORAL NU.**

Zoetigheid en snelle koolhydraten (witte rijst, bloem, pasta's, granen) staan erom bekend dat ze ons immuunsysteem ernstig verzwakken. Dit komt onder andere doordat ze zorgen voor steeds weer pieken in onze bloedglucosespiegel. Vermijd daarom zoetigheid, maar ook allerlei broodproducten, zoveel mogelijk. Voel eens wat dit met je doet. Dit kan echt wonderen doen voor je dagelijkse energieniveau, al binnen enkele dagen!

Je lever zorgt voor het sterk houden van je immuunsysteem. Alcohol verzwakt de werking van je lever. Daarom is het altijd verstandig om matig om te gaan met alcohol. Als je een tijdje wilt stoppen met alcohol; nu is een uitstekende tijd daarvoor! Hetzelfde geldt overigens voor stoppen met roken: er is niets wat je immuunsysteem en gezondheid zo ondermijnt als dat.

### 3. VITAMINE C EN ZINK OM JE IMMUNUSYSTEEM AAN TE ZETTEN

Het allereerste supplement dat ik je aanraad om te gebruiken is vitamine C <sup>(1)</sup>. Vitamine C stimuleert de aanmaak van witte bloedcellen en helpt je immuunsysteem om ziekteverwekkers te herkennen. Je lichaam is niet in staat vitamine C zelf aan te maken, je zult het dus uit je voeding moeten halen. Helaas zijn de hoeveelheden in onze dagelijkse voeding veel te klein.

Een sinaasappel bevat slechts 50 mg vitamine C terwijl het advies is om minimaal 1000 mg per dag te nemen.

Een tekort aan vitamine C kan absoluut leiden tot een slecht functionerend immuunsysteem. Vooral bij luchtwegaandoeningen en longontstekingen speelt vitamine C een belangrijke rol.



**NEEM DRIE KEER 1000 MG VITAMINE C VERSPREID OVER DE DAG.**

Net als vitamine C staat ook zink <sup>(1)</sup> erom bekend dat het je immuunsysteem versterkt en een centrale rol speelt bij de aanmaak van immuuncellen. Het advies is om 20 mg per dag te nemen.

Aangezien ik veel mails krijg welke supplementen of merken ik gebruik heb ik hier enkele links opgenomen naar de supplementen die in mijn keuken staan. Ik kies bij voorkeur orthomoleculaire merken; goedkoop is vaak duurkoop als het gaat om supplementen.

Bij Logic of Nature vond ik een hoge kwaliteit vitamine C poeder waarin ook zink is opgenomen.

[Op deze website vind je mijn favorieten.](#)

## 4. VITAMINE D3 EN VETZUREN EPA EN DHA OM JE IMMUNREACTIE OP TIJD UIT TE ZETTEN

Daarnaast zijn voldoende vitamine D3 en de omega 3-vetzuren EPA en DHA noodzakelijk voor het op tijd uitzetten van de immunreactie zodat deze geen onnodige schade aanricht.

D3 helpt je aangeboren immuunsysteem en T-cellen optimaal te functioneren. Het staat erom bekend dat het infecties van de bovenste luchtwegen tegen gaat. Je lichaam maakt vitamine D aan als je je huid blootstelt aan zonlicht, maar in Nederland is dit niet krachtig genoeg. Ook in onze voeding is vitamine D praktisch verwaarloosbaar.



**GEBRUIK EEN SUPPLEMENT D3, DAGELIJKS MINIMAAL 2000 IE.**

De combinatie vitamine D3 en vitamine K2 wordt vaak aanbevolen. Vitamine D3 zorgt voor een verhoogde calciumopname, K2 is de calciumdistributeur die ervoor zorgt dat het extra calcium op de juiste plek terecht komt zoals in onze botten. Vooral voor vrouwen is dit belangrijk.

De vetzuren EPA en DHA zijn krachtige ontstekingsremmers en helpen mee om de immunreactie te stoppen als het zijn werk heeft gedaan.

EPA en DHA zitten vooral in vette vis (zalm, haring, sardientjes), schaaldieren en algen. Kies voor wild gevangen vis, geen kweekvis.

Het is lastig om voldoende van deze vetzuren uit je voeding te halen. Vooral voor vegetariërs.



**KIES EEN VIS-, KRILL- OF ALGENSUPPLEMENT VOOR EXTRA EPA EN DHA.  
VEGETARIËRS KUNNEN EEN ALGENSUPPLEMENT NEMEN.**

De aanbevolen hoeveelheid voor beide vetzuren is minimaal 200 mg per dag. Let bij een visolie supplement vooral op de kwaliteit. Goedkoop is duurkoop hier.

[Klik hier als je wilt weten welke merken ik adviseer.](#)

## 5. OPTIMAAL NIVEAU VAN CORTISOL, OOK OM JE IMMUNREACTIE OP TIJD UIT TE ZETTEN

Samen met vitamine D3 en omega 3 is ook ons lichaamseigen stresshormoon cortisol nodig om ervoor te zorgen dat de ontstekingsreactie op tijd stopt. Ook hiervoor geldt: niet te veel en niet te weinig. <sup>(2)</sup>

Heb je veel stress? Dit betekent dat je lichaam te veel van het hormoon cortisol aanmaakt. Stress heeft daarbij ook een negatieve impact op je darmflora en dus op je immuunsysteem. We weten allemaal dat we gevoeliger zijn voor een griepvirus als onze weerstand laag is door een lange periode van stress.



**PROBEER STRESS IN JE LEVEN ZOVEEL MOGELIJK TE VERMINDEREN.**

De makkelijkste manier is te focussen op alles wat je ontspanning geeft; mediteren, wandelen, yoga, sauna, ademhalingsoefeningen, lachen met vriendinnen of wat het voor jou dan ook is. Je weet zelf het beste wat jou helpt stress terug te brengen.

Online zijn honderden gratis yogalessen en geleide meditaties te vinden. Nu is een perfecte tijd om daarmee te starten.

Heb je lange tijd veel stress gehad? Dan kan het zijn dat je cellen ongevoelig zijn geworden voor cortisol. Dit wordt ook cortisolresistentie genoemd. Dan is het belangrijk om je cellen hiervoor weer gevoelig te maken.



**EEN KOUDE-PRIKKEL ZORGT VOOR HET VERGROTEN VAN JE CORTISOLGEVOELIGHEID**

Neem hiervoor thuis iedere dag een koude douche van minstens 30 seconden. Bouw het langzaam op. Het was voor mij ook even wennen maar ik vind het nu heerlijk! Je kunt dit uiteraard altijd doen ook als je niet veel stress hebt gehad, het is sowieso goed voor je.

## 6. ZORG VOOR OPTIMALE SLAAP EN DAARMEE HERSTEL VAN JE IMMUUNSYSTEEM

In je slaap vinden alle herstel- en reparatiewerkzaamheden op celniveau in je lichaam plaats. Je lever is daarbij 's nachts verantwoordelijk voor het herstel en krachtig houden van je immuunsysteem.



### ZORG VOOR EEN ZO GEZOND EN DIEP MOGELIJKE SLAAP OM JE IMMUUNSYSTEEM TE HERSTELLEN

---

Belangrijk hierbij is een vast waak- en slaappatroon aan te houden, ook in het weekend. Zorg overdag voor voldoende daglicht en beweging en 's avonds voor een donkere en koele slaapkamer.

Belangrijke tip: zorg dat je minimaal drie uur voordat je gaat slapen niet meer eet: spijsverteren kost je lichaam veel energie, wat ten koste gaat van herstel en reparatie.

Vooraf vrouwen gaan door een periode waarin ze slecht slapen. Slaap jij slecht?

[Download dan mijn gratis e-book Slaap \(je\) beter met 77 tips om beter te slapen.](#)

## 7. GA NAAR BUITEN; UV-STRALING HEEFT EEN ANTIVIRALE WERKING

Heb je je ooit afgevraagd waarom een griepvirus vooral in de donkere, koude maanden om zich heen grijpt en bijna nooit in de zomer? Dit komt omdat de Uv-stralen van het zonlicht ervoor zorgen dat een virus in het lichaam sneller verdwijnt en besmetting en ziek worden dus veel minder vaak voorkomt.<sup>(5)</sup>



### DAGLICHT IS VOEDING DAT WE ECHT DAGELIJKS NODIG HEBBEN

---

Zorg er dus voor dat je naar buiten gaat en jezelf iedere dag blootstelt aan daglicht. Vooral als de zon schijnt en het lekker warm begint te worden!

Beweging zoals fietsen, wandelen, krachttraining maar ook het zemen van je ramen buiten zorgt bovendien voor het vrijmaken van witte bloedcellen wat je immuunsysteem sterker maakt. Buiten bewegen is dus twee keer goed voor je!

## 8. KRACHTIGE KRUIDEN MET EEN ANTIVIRALE WERKING

Een virus dat zich snel verspreid in je is gevaarlijk. Een snelle verspreiding van een virus kan worden afgeremd met natuurlijke stoffen met een antivirale werking.

Astragalus Membranaceus<sup>(3)</sup> (ofwel Vlezige hokjespeul, ja, zo heet het echt in het Nederlands!) is een belangrijk medicijn in de traditionele Chinese geneeskunde. Het staat bekend om zijn immuunversterkende en antivirale werking.<sup>(4)</sup>

Astragalus is een adaptogeen kruid. Adaptogene kruiden staan erom bekend dat ze het immuunsysteem kalmeren wanneer er te veel activiteit is en juist activeren wanneer dit nodig is.

Astragalus aangevuld met Eleutherococcus en Shiitake Extract maakt de werking nog krachtiger wordt. [Klik hier om te zien welke ik heb staan thuis.](#)



**HET ADVIES IS 3 KEER PER DAG 300 MG ASTRAGALUS TIJDENS DE MAALTIJD INNEMEN.  
GEBRUIK HET PREVENTIEF.**

Let op: er zijn contra-indicaties met een hoge bloeddruk. Probeer eerst met je voeding je bloeddruk naar beneden te krijgen. Volg hiervoor mijn adviezen van punt 1 en 2; het is echt makkelijker dan je denkt je bloeddruk met je voeding omlaag te krijgen.

Andere kruiden met een antivirale werking die als supplement te koop zijn Allium Sativum (knoflook), Sambucus Nigra (vlierbloesem), en Cordyceps.<sup>(2)</sup>

## 9. BOOST JE IMMUUNSYSTEEM MET KRACHTIGE ANTIOXIDANTEN

Veel kruiden en specerijen en bepaalde groenten en fruit zijn krachtige antioxidanten die je cellen sterk en gezond houden en je beschermen tegen allerlei ziekten. Je kunt ze allemaal preventief inzetten. Probeer hier dagelijks wat van binnen te krijgen.

**MIJN PERSOONLIJKE TOP ZEVEN ZIJN:**

## 1. KANEEL

Kaneel bevat een essentiële olie die de natuurlijke weerstand versterkt, vooral bij virusinfecties. Het heeft daarbij een ontstekingsremmende werking en staat erom bekend dat het onze bloedglucosespiegel stabiel houdt. Vooral bij een griep of verkoudheid kan je dit goed inzetten: het werkt koortswerend, bevordert de spijsvertering en verhoogt de weerstand.

## 2. GEMBER

Gember kan voorkomen dat virussen en bacteriën in het lichaam zich nog verder ontwikkelen. Het zijn doorgaans bacteriën die longinfecties veroorzaken nadat een virus het ziekteproces in gang heeft gezet. Gember is een krachtige ontstekingsremmer in het lichaam. Drink iedere dag een mok thee met enkele schijfjes verse gember erin.

## 3. KURKUMA

Laat voeding je medicijn zijn, geldt zeker voor kurkuma. Er zijn duizenden onderzoeken gedaan naar de helende werking van kurkuma. De belangrijkste werkzame stof in kurkuma is curcumine. Dit is het stofje dat ontstekingsremmend werkt, een sterke antioxidant is, antibacterieel is en zelfs giftig lijkt te zijn voor tumorcellen. Je kunt het vers kopen bij biologische winkels. Voeg het toe aan de schijfjes verse gember van hierboven als je een pot thee zet.

## 4. BIOLOGISCHE WILDE BOSBESSEN

Alle rode bessen zijn krachtige antioxidanten maar wilde bosbessen steken daar nog eens met kop en schouders bovenuit. Dit zijn niet de blauwe bessen die je in het versvak tegenkomt. Je vindt ze in de diepvries. Ze zijn zo donkerpaars als inkt.



**HOE KLEURRIJKER DES TE MEER ANTIOXIDANTEN ER IN GROENTEN EN FRUIT AANWEZIG ZIJN.**

Daarbij vormen ze een krachtig pre-bioticum dat zorgt voor een gezonde darmflora en ze helpen ook mee om de lever te herstellen. Beiden zijn van essentieel belang voor een effectief immuunsysteem.

## 5. DONKERGROENE GROENTEN

Zoals donkerrode bessen krachtige antioxidanten zijn, zijn donkergroene groenten dat ook. Eet dus liever boerenkool, spinazie of rucola dan ijsbergsla of komkommer. In deze laatste zitten nauwelijks voedingsstoffen. Gebruik ze om regelmatig een groene smoothie mee te maken, op die manier krijg je volop antioxidanten binnen.

## 6. RAUWE CACAO

Wie durft te beweren dat gezond eten niet lekker is? Rauwe cacao behoort ook tot de krachtigste antioxidanten. Daarbij bevat het volop magnesium, een mineraal dat veel mensen tekort komen, en het helpt je om te ontspannen. Het is de suiker die gewone chocola ongezond maakt, niet de cacao.

Maak daarom zelf gezonde cacaotraktaties van rauwe cacao of eet chocola dat voor minimaal 70% uit cacao bestaat.

## 7. HENNEPZAAD

Naast allerlei gezonde vetzuren, vitamines en mineralen bevat hennepzaad een flinke hoeveelheid antioxidanten en enzymen waaronder lecithine. Lecithine speelt een rol bij een gezonde leverfunctie, belangrijk voor ons immuunsysteem. Hennepzaad is tevens rijk aan alfa-, bèta- en gamma-globuline, een stofje dat ons immuunsysteem helpt versterken en tevens meewerkt om beschadigd weefsel te vervangen door nieuw weefsel.

## 10. EEN DAGELIJKS PORTIE DANKBAARHEID, LIEFDE EN VERTROUWEN

Niets ondermijnt je immuunsysteem meer dan een lading stresshormonen in je lichaam als gevolg van angst, paniek en onzekerheid.

Ik weet het, het is makkelijker gezegd dan gedaan, maar raak niet in paniek en laat angst en stress je weerstand niet aantasten. Naast mijn tips bij punt 5 is het vooral nu belangrijk om dagelijks even stil te staan bij alles wat goed en waardevol is in je leven. Waar ben je dankbaar voor? Er is altijd iets om dankbaar voor te zijn.



WANDELEN IN DE NATUUR KAN JE ECHT HELPEN TOT RUST TE KOMEN.

Geniet van kleine dingen. Maak tijd voor een vergeten hobby, het luisteren naar muziek, het lezen van een inspirerend boek, lekker in een warm bad liggen of lang telefoneren met een vriendin. Omring je zoveel mogelijk met alles wat je een goed gevoel geeft. Er is zoveel om dankbaar voor te zijn!

Focus op alles wat goed gaat in je leven. Dankbaarheid, liefde en vertrouwen zijn emoties die je immuunsysteem versterken. Onderschat dit niet. Geef jezelf hier een royaal portie van!

Alle liefs en goeds voor nu.

Marjolein

### Bronnen

- 1 <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n04.shtml>
- 2 <https://www.naturafoundation.nl/kenniscentrum/artikelen/?newsid=20604>
- 3 [https://www.naturafoundation.nl/media/3010/nf\\_nl\\_webinar-corona\\_def.pdf](https://www.naturafoundation.nl/media/3010/nf_nl_webinar-corona_def.pdf)
- 4 Guo Q. et al., (2014), The effect of Astragalus polysaccharide on the Epstein-Barr virus lytic cycle; Acta Virol. 2014;58(1):76-80
- 5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17880524>
- 6 <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.02.22.20025791v1.full.pdf>



# DE RECEPTEN

Onderstaande recepten zijn een selectie van recepten uit mijn boeken, e-books, website en nieuwe recepten. Ik heb ze geselecteerd omdat ze met name je immuunsysteem en je darmflora, je immuunsysteem bevindt voor 90% in je darmen, een boost geven.

Meer recepten vind je in mijn boeken Het [Energieke Vrouwen Voedingskompas](#) en [Eet meer Energie](#) of in mijn e-books die je vindt op mijn website. [Klik daarvoor hier.](#)





RODE  
BOSVRUCHTEN MET  
KOKOSMELK EN  
CHOCOLA

# RODE BOSVRUCHTEN MET KOKOSMELK EN CHOCOLA

Mijn favoriete fruit voor het ontbijt is alles wat rood of paars is: (wilde) bosbessen, frambozen, kersen, bramen, blauwe bessen, gojibessen, granaatappelpitjes. Dit fruit zit bomvol krachtige antioxidanten die je immuunsysteem zeker een boost zullen geven. Wilde bosbessen worden wel beschouwd als het gezondste fruit op aarde; ze zijn in de diepvries verkrijgbaar.

In de winter is dit recept erg lekker met in de oven warm gemaakte schijfjes appel en peer, royaal bestrooid met kaneel en kardemom.




## DIT HEB JE NODIG

- een mix van rood fruit (mag uit de diepvries)
  - 1 pakje kokosmelk, losgeklopt
- een stukje pure chocola, fijn gehakt
- 1 eetlepel mix van zaadjes en pitjes

## ZO MAAK JE HET

Verdeel het fruit over een diep bord.  
Giet de kokosmelk hier royaal overheen.  
Bestrooi met de mix van zaadjes, pitjes en stukjes chocola.



POMPOEN-  
GEMBERSOEP

# POMPOEN-GEMBERSOEP

Gember werkt verzachtend voor de spijsvertering, vormt een sterk antioxidant en heeft antivirale en antibacteriële eigenschappen. Ook kurkuma is een krachtige ontstekingsremmer.

Belangrijk in de maanden waar de R in voorkomt en virussen en daarmee gepaarde verkoudheden kunnen gaan opspelen. Experimenteer zelf met de hoeveelheid gember die je lekker vindt in deze soep, dit is voor iedereen verschillend.



## DIT HEB JE NODIG

(VOOR ONGEVEER 2 LITER SOEP)

- 1,5 kilo pompoen, met schil in grove stukken
  - 2 uien, in parten
  - 2 tenen knoflook, in schijfjes
- Stukje verse gember, geschild en in schijfjes
  - 4 tl kerrie
  - 2 tl kurkuma
  - 2 tl komijn
  - Zwarte peper
    - Zout
  - Flinkte scheut kokosmelk
    - Kokosolie
- Optioneel: koriander, kokosrasp

## ZO MAAK JE HET

Verwarm een soeppan met stevige bodem op laag vuur. Voeg een eetlepel kokosolie toe, samen met de uien en knoflook. Bak glazig aan. Voeg de specerijen, peper en zout naar smaak toe en bak kort mee. Doe als laatste de stukken pompoen en gember erbij. Vul de pan met (gekookt) water tot de pompoen net onder staat. Breng aan de kook en haal van het vuur wanneer de pompoen zacht is. Pureer met de staafmixer tot een egale massa. Voeg gelijktijdig de kokosmelk toe en eventueel wat extra water tot de gewenste dikte. Serveer in kommen en maak eventueel af met wat kokosrasp, verse koriander of een ander kruid. Ook lekker met een schepje hartige granola.

# KURKUMAMELK



# KURKUMAMELK

Kurkuma, ook geelwortel genoemd, is een specerij die in de Chinese geneeskunde al eeuwenlang als medicijn wordt gebruikt. Kurkuma bevat curcumine, een stofje dat ontstekingsremmend werkt, een sterke antioxidant is, antibacterieel en bovendien giftig lijkt te zijn voor tumorcellen.

Met kurkuma ondersteun je niet alleen je darmen maar ook je lever. 'Laat voeding je medicijn zijn' geldt dan ook zeker voor kurkuma. Door het toevoegen van peper wordt de werkzaamheid vergroot en stimuleer je bovendien je vetverbranding.

Kurkuma zit altijd in kerrie. Bij een gerecht met kerrie voeg ik vaak extra kurkuma toe. Maar als ik me niet lekker voel of er een ontsteking opspeelt, dan maak ik een mok kurkumamelk.



## DIT HEB JE NODIG

- 1 mok plantaardige melk (liefst zelfgemaakt van bv amandelen)
- 1 theelepel kurkuma (kies biologisch)
  - 1 theelepel ahornsiroop
  - een draai verse peper

## ZO MAAK JE HET

Doe de kurkuma, ahornsiroop en peper in een mok. Verwarm de plantaardige melk zachtjes in een pannetje, maar laat niet koken. Doe een klein scheutje van de melk in je mok en roer de klontjes eruit. Voeg dan de rest van de melk toe en roer nog een keer. Drink met kleine slokjes. Dit drankje voelt heel voedend, probeer het maar eens.



INGELEGDE  
CITROENEN



# INGELEGDE CITROENEN

Gefermenteerde voeding zit, vanwege het fermentatieproces, tjokvol vitamines en vooral goede bacteriën die probiotica worden genoemd. Door regelmatig probiotische voeding te eten versterk je je weerstand en afweer tegen de "slechte" bacteriën, vervelende schimmels en ziekteverwekkers. Leuk aan zelf ingelegde citroenen wekken is dat je zelf kunt experimenteren met allerlei specerijen en kruiden. Voel je dus vrij om te experimenteren!



## DIT HEB JE NODIG

- 6 (biologische!) citroenen, gewassen en schoongeboend
  - 2 steranijs
  - 1 groot kaneelstokje of twee kleine
    - 200-250 ml heet water
  - Paar scheuten extra vierge olijfolie
  - Ongeveer 6 opgehoopte el grof zout (Fleur de sel, Keltisch-, Himalaya- of zeezout)

## ZO MAAK JE HET

Werk met een schone, grote weckpot. Snijd de citroenen vanaf de navel in vieren, kruislings, waarbij de onderkant aan elkaar blijft zitten. Strooi het zout op en tussen de citroenen en wrijf goed in. Druk ze weer dicht en doe ze in de weckpot met de steranijs en kaneel. Druk stevig aan. Schenk het water bij de citroenen en eindig met een paar scheuten olijfolie. Zorg ervoor dat de citroenen goed onder staan. Voeg zo nodig nog wat extra water toe. Sluit het deksel en zet de citroenen op een koele, donkere plek. Schud zo af en toe de pot even goed door.

*Na ongeveer vier weken hebben de citroenen lang genoeg gestaan en kunnen ze in gerechten verwerkt worden. Haal met schoon keukengerei een citroen uit de pot, of een partje, en haal de schil er af. Snijd in dunne reepjes en voeg toe aan jouw favoriete gerecht. Zet de pot weer terug. Ingelegde citroenen kunnen onder de juiste omstandigheden tot 2 jaar goed blijven.*



ZOETE  
AARDAPPEL-SPRUITJES  
STAMPPOT

# ZOETE AARDAPPEL-SPRUITJES STAMPPOT

Spruitjes en zoete aardappelen, deze twee groenten zijn gewoon bestemd voor elkaar! Het zoete en smeuge van de bataat is erg lekker met het bittere en de bite van de spruitjes. Kook of stoom ze kort, of misschien nog wel lekkerder: roerbak ze met een klontje roomboter of ghee.

Spruiten behoren tot de kruisbloemige groentesoorten. Kruisbloemigen staan bekend om hun bioactieve stoffen zoals glucosinolaten die o.a. de kans op verkeerde celdelingen tegen kan gaan. Daarnaast bevatten spruitjes zeer veel vitamine C. Kook ze niet te gaar.

Zoete aardappel bevat een hoog betacaroteen gehalte; een krachtig antioxidant. Gebruik geen "stamppotwaardige" hoeveelheden met maar een klein beetje spruiten. 50/50 is een mooie EVA maatstaf en tegelijkertijd een geweldige groenteboost!



## DIT HEB JE NODIG

- 500 gram spruiten, gehalveerd
- 500 gram zoete aardappel, geschild en in grove stukken
- Twee handen walnoten, eventueel gedopt en grof gehakt
  - 2 el lijnzaad
  - Nootmuskaat
  - Roomboter/ghee
- Verse zwarte peper en (zee)zout

## ZO MAAK JE HET

Kook of stoom de zoete aardappelen (in ongeveer 20 minuten) gaar. Roerbak de spruiten in wat roomboter of ghee, of kook/stoom ze, beetgaar. Voeg wat nootmuskaat toe naar smaak. Maal het lijnzaad. Stamp de zoete aardappelen met de spruiten tot een grove stamppot met een deel van het eventuele kookvocht. Voeg ongeveer de helft van de walnoten toe en spatel er doorheen. Breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel over twee borden en maak af met de lijnzaad en de rest van de walnoten. Lekker met een scheutje lijnzaadolie. Meer eiwitten? Voeg een gekookt eitje of een stukje witvis toe. Ook erg lekker met kleine gehaktballetjes.



OMELETWRAP

# OMELETWRAP

Deze wrap is niet gemaakt van granen maar van ei. Een ideale, koolhydraatarme lunch met lekker wat groenten.

De ingrediënten om de wrap mee te vullen zijn slechts bedoeld als voorbeeld, alhoewel de combinatie wel erg lekker is. Maar varieer vooral naar smaak en gebruik de restjes die je toevallig nog in je koelkast hebt liggen. Gebruik met name veel kruiden en kiemen: een boost voor je immuunsysteem en gezondheid! Zorg ook voor een smeugig ingrediënt. Dit kunnen wat gestoomde worteltjes of zoete aardappel zijn, maar ook avocado of mango zoals in dit recept. Wist je dat mango heel goed met ei combineert? Probeer het maar eens!



## DIT HEB JE NODIG (VOOR 2 PORTIES)

- 4 eieren
- 2 schijven mango, in reepjes
- 2 bosuitjes, in de lengte in reepjes gesneden
  - 2 handen spinazie
  - 1 avocado, in reepjes
  - Flink wat gemengde kiemen
- Verse kruiden: bieslook en munt, fijngesneden
  - Optioneel: eetlepel sesamzaad
  - Peper en zeezout

## ZO MAAK JE HET

Kluts de eieren met wat peper en zeezout. Bak dit in een ruime koekenpan met een klontje roomboter of ghee om en om gaar tot een omelet. Laat afkoelen. Leg de ingrediënten aan de zijkant van de omelet en rol strak op. Zet vast met een satéprikker en snijd in tweeën. Bestrooi met wat sesamzaad en extra kruiden en/of kiemen. Doe de omeletwrap in je lunchbox en bewaar dit koel op het werk. Eet er eventueel een salade naast van de ingrediënten die je over hebt.

# XL HAVERKOEKEN



# XL HAVERKOEKEN

In deze haverkoeken zit geen suiker ze smaken toch licht zoetig dankzij gezonde ingrediënten: banaan, wortel, kokosolie en kaneel.

Cranberries zijn een van de gezondste fruitsoorten om (in de diepvries) op voorraad te hebben. Dankzij een flinke dosis vitamine C en antioxidanten ideaal voor een goede weerstand. Voor dit recept gebruik je verse cranberries, dat geeft een zuurtje aan de koeken. Deze kan je het hele jaar door in de diepvries bij de supermarkt vinden. Verwar verse cranberries niet met gedroogde. Gedroogde cranberries zijn suikerrijk en vaak extra gezoet.

Het recept is voor 5 XL koeken. Makkelijk om mee te nemen en ideaal voor tussendoor wanneer er misschien andere verleidingen om de hoek liggen ;-)



## DIT HEB JE NODIG

- 150 gram havermout
- 100 gram geraspte wortel
- 40 gram pecannoten, grof gehakt (of kies voor andere noten)
- 25 gram verse cranberries (uit de diepvries, liefst biologisch)
  - 2 el kokosolie, zacht (extra vierge)
    - 1 banaan
    - 1 ei
    - 2 tl kaneel
  - 1 tl bakpoeder
  - Snuf (zee)zout

## ZO MAAK JE HET

Verwarm je oven voor op 180 graden. Doe het ei samen met de banaan in de keukenmachine en mix tot een egale massa. Voeg de helft van de havermout toe, samen met de kokosolie en kaneel en laat draaien tot de havermout fijn is. Schep het beslag over in een kom en spatel de rest van de havermout, de pecannoten, wortel, cranberries, bakpoeder en een snuffje zout erdoor. De cranberries hoeven niet eerst ontdooid te worden. Het deeg mag wat droog zijn, maar het mag niet uit elkaar vallen. Schep vijf grote hoopjes op een bakplaat met bakpapier en druk plat met je vingers. Zet voor 20 min de oven. Laat hierna helemaal afkoelen op een rooster. Vers zijn ze het lekkerst, maar je kunt de koeken ook invriezen.

BLOEMKOOI-  
HAVERMOUT MET  
POMPOEN





# BLOEMKOOL-HAVERMOUT MET POMPOEN

Een ontbijt met groenten, veel vrouwen moeten wennen aan hartige smaken tijdens de start van de dag. Dit recept maakt die stap net wat makkelijker. Je eet groenten (maar liefst meer dan 200 gram!) in een ietwat zoet ontbijtjasje. Ideaal om de dag warm mee te beginnen, maar als lunch ook lekker en makkelijk mee te nemen.



## DIT HEB JE NODIG (VOOR 2 PERSONEN)

- ¼ pompoen (250 gram), gaar en in blokjes
  - 200 gram bloemkool, in roosjes
    - 200 ml kokosmelk
    - 1 theelepel speculaaskruiden (Jonnie Boer by Euroma is mijn favoriet)
      - 1 klontje kokosolie
      - 1 theelepel gember, geraspt
        - handje hazelnoten, gehakt
  - Twee eetlepels (geroosterd) kokosrasp

## ZO MAAK JE HET

Doe de bloemkoolroosjes in een keukenmachine en maal kort tot grove korrels. Gaar de bloemkoolrijst 2 tot 3 minuten in een klontje kokosolie tot de korrels gaar zijn. Blijf erbij om te roeren. Het mag nog een bite hebben. Haal de pan van het vuur. Voeg nu de kruiden, kokosrasp en kokosmelk toe. Roer tot 'havermoutpap'. Verwarm eventueel de pompoen op het laatste moment nog even mee.

Verdeel over twee kommen en maak af met (hazel)nootjes, (geroosterd) kokosrasp. Lekker en gezond met een kop gemberthee.



BROCCOLIRIJST  
MET ASPERGES

# BROCCOLIRIJST MET ASPERGES

Kruisbloemigen groenten zoals broccoli maar ook bloemkool en spruitjes behoren tot de meest voedzaamste groentesoorten met tal van gezondheidsvoordelen. Zo zorgen ze o.a. voor het verminderen van oestrogeendominantie. Deze heerlijke vrouwenpower-salade kan je zowel bij de lunch als het avondeten inzetten.



## DIT HEB JE NODIG

- 300 gram broccoli, in roosjes
  - 2 handen amandelen, kort geroosterd en grof gehakt
    - 2 el lijnzaad, fijngemalen
    - 100 gram feta, in blokjes
  - 100 gram groene asperges (diepvries)
    - Paar trostomaatjes
  - Paar takjes verse kruiden, fijngesneden.
- Bijvoorbeeld: munt, bieslook en/of peterselie
- Handje (broccoli)kiemen
    - Peper
  - Dressing: olijfolie en citroen/appelazijn

## ZO MAAK JE HET

Laat de broccoliroosjes kort in een keukenmachine draaien tot er kleine kruimels ontstaan. Bak dit met een scheutje olijfolie een paar minuten op. Zet het vuur uit en roer de verse kruiden, en wat peper naar smaak, er door. Doe de feta in een afsluitbare bak samen met het lijnzaad. Schud voorzichtig. Vet een grillpan licht in en leg de (nog bevroren) asperges er op. De tomaatjes mogen erbij. Grill een paar minuten of tot er op de asperges lichtbruine strepen ontstaan. Verdeel de broccolirijst over twee borden gevolgd door de amandelen, feta, asperges en tomaatjes. Eventuele overgebleven lijnzaad mag er ook bij. Maak af met een simpele dressing van citroensap en extra vierge olijfolie

A close-up photograph of a person's hands cutting chocolate bars. The person is wearing a red shirt with a white pattern of reindeer and a blue apron. They are using a large knife to cut the chocolate bars, which are topped with chopped nuts, on a wooden cutting board. The background is slightly blurred, showing a kitchen setting.

ARRETJESCAKE  
NIEUWE STIJL

# ARRETJESCAKE NIEUWE STIJL

In mijn studententijd was arretjescake heel populair. Het was een mix van ossewit (dierlijk vet) met ladingen suiker, cacao-poeder en stukjes mariakoekjes. Dit lieten we opstijven in de koelkast. Het was machtig en zoet: om je vingers bij op te eten. Sinds ik weet hoe belangrijk het is om gezonde vetten te eten heb ik hier een nieuwe variant op bedacht. Met veel minder suiker natuurlijk! Arretjescake nieuwe stijl. In mijn boek *Eet meer Energie* kan je lezen hoe gezond grasboter is voor je darmen en macadamianoten bevatten MCT-olie: goed voor je hersenen. Gedroogde abrikozen laten ondanks hun zoetigheid je bloedglucose niet stijgen. Je kunt ook andere noten of bijvoorbeeld gojibessen gebruiken. Varieer met smaken; verse gember, chilipeper of pepermint-essence: er is van alles mogelijk. Zie dit als het basisrecept.



## DIT HEB JE NODIG

(VOOR EEN SCHAAL VAN CA 14 BIJ 18 CM)

- 200 gram 70% chocola, in kleine stukjes gehakt
  - 80 gram grasboter, in kleine klontjes
- 70 gram gedroogde abrikozen, in kleine stukjes
  - 70 gram macadamia noten, gehakt
  - 14 theelepel vanille-essence

## ZO MAAK JE HET

Bekleed een schaal met bakpapier en druk dit goed aan. Doe de gehakte chocola en stukjes boter in een kleine pan die hangt in een grotere pan met een laagje kokend water. Zorg dat de kleine pan het water niet raakt. Roer tot chocola en boter gesmolten zijn. Haal van het vuur.

Voeg nu abrikozen, macadamia's en vanille-essence toe en een snufje zeezout. Houd wat extra fijngehakte nootjes achter. Doe het mengsel over in een de schaal, strijk glad en strooi als laatste de achtergebleven nootjes erover. Zet enkele uren in de koelkast. Snijd in kleine blokjes en bewaar deze in de koelkast. Serveer dit koud.