



# Functionele Recepten



- **Hormoonbalans**
  - **Meer energie**
  - **Detox**
  - **Sterke weerstand**
- + Toelichting**





Beste lezer,

In deze e-book tref je een aantal functionele recepten aan. Dit zijn recepten die een combinatie van ingrediënten bevatten die je gezondheid ondersteunen. Sommige van deze recepten worden al eeuwenlang gebruikt bij diverse aandoeningen. Wat te denken van bijvoorbeeld "golden milk", een recept dat niet uit melk bestaat maar wel ontstekingen remt op een krachtige manier (zie ook pagina 5) Een aantal recepten heb ik ontvangen van onze cursisten die de 'Master Your Health' training hebben gevolgd bij de Poweracademy. Andere recepten heb ik zelf bedacht door een aantal functionele ingrediënten te combineren.

Naast de vele recepten deel ik ook een aantal leuke weetjes met je. Zo leer je bijvoorbeeld wat de gezondheidsvoordelen van bepaalde vruchten zijn. Maar ook welke ingrediënten je volop energie geven.

Ik hoop dat door het delen van de kennis in deze e-book nog meer mensen werk van hun gezondheid maken. Wil je na het lezen van deze e-book nog meer werk te maken van je gezondheid? Dan ben je van harte welkom op een van de vele trainingen.

Veel plezier alvast!

Ir.ing. Mohammed Boulahir  
Orthomoleculair Therapeut & Health Coach & Trainer  
[www.poweracademy.nl](http://www.poweracademy.nl)



Versie 1.2

### Functionele Recepten

© PowerAcademy: alle rechten voorbehouden

De inhoud van deze e-book heeft puur tot doel het informeren en enthousiasmeren van de lezer. Raadpleeg bij specifieke klachten altijd een arts of therapeut.

Dagelijks plaatsen wij handige 'voedingsweetjes' op onze Facebook pagina. Verzeker jezelf van de nieuwste tips en like onze **Facebook** pagina op: [www.facebook.com/poweracademy](http://www.facebook.com/poweracademy)



**Deze e-book is mede mogelijk gemaakt door moeder natuur. Hoe beter wij voor moeder natuur zorgen hoe beter ze voor ons zal zorgen.**

## De magische darmhersteller

Het onderstaande receptje heb ik van Monique van der Tuin. Monique heeft bij ons de Master Your Health cursus gevolgd. Nadat ze deze soep had gemaakt stuurde ze mij een berichtje. Ze vertelde mij dat één dag na het maken van deze soep.. "Het voelde alsof ik een week op vakantie ben geweest!" Volgens mij zit er een iets magisch in deze soep, Mohammed! Hoe kan dat? Nadat ik het recept grondig onderzocht had, wist al snel hoe de gezonde vork in de steel zit. Hieronder zal ik het geheim van deze soep ontrafelen. Maar voordat ik dat doe tref je hieronder eerst de ingrediënten aan:

### Actieve ingrediënten:

Goed voor één grote pan

- 500 gram – 750 gram soepkip stukken
- 10 uien
- 5 teentjes knoflook
- Zwarte peper
- Keltisch zeezout
- 100 gram rode linzen



Doe alle ingrediënten in de pan met water en breng dit rustig aan de kook. Wanneer het kookt kun je het gas lager zetten en laat dit vervolgens 3-4 uur zachtjes koken. Er ontstaat zo een heerlijke bouillon. Eventueel kun je er ook een gekookt eitje aan toevoegen.

### Het belang van een gezonde darm en waarom deze soep zo gezond is.

Je kunt nog zo gezond eten wanneer de voedingsstoffen niet goed worden opgenomen heb je hier weinig aan. Kenmerkend voor een gezonde darm is een gezonde darmflora en een gesloten darmslijmvlies dat niet geïrriteerd is.

Helaas is dat bij veel mensen niet het geval. Door het eten van verkeerde voedingsmiddelen, maar ook door chronische stress raakt de darmwand beschadigt. Ook kan de ontstekingsactiviteit toenemen. Dit uit zich bijvoorbeeld in huidklachten vermoeidheid, een verstoring van de hormoonhuishouding of een lage weerstand.

Wat deze soep zo bijzonder maakt is de drievoudige werking (de Amerikanen zouden zeggen triple action). Enerzijds bevat deze soep ingrediënten die bacteriedodende en schimmelwerende eigenschappen bezitten. Anderzijds bevat deze soep ook veel mineralen afkomstig uit het kippenbouillon en linzen. Wat ook erg heilzaam is zijn de essentiële aminozuren die helpen bij het herstel van de darmwand. In het kippenbouillon treffen we collageen en gelatine aan dat een redelijke hoeveelheid van de aminozuren proline, glycine en glutamine bevat. Dit zijn aminozuren die weinig voorkomen in spiervlees. Glycine voorkomt afbraak van eiwitten en helpt de lever met het ontgiften van het lichaam. Proline helpt hierbij met het herstel van de darm, kraakbeen en gewrichten. Glutamine is essentieel voor het in stand houden van het darmslijmvlies en is tevens een energiebron van immuniteitscellen die zich veelvuldig in het darmslijmvlies bevinden.



## Prebiotische detox soep

*Deze soep helpt je lever het afvoeren met afvalstoffen. Ook bevat het prebiotische vezels die je darmflora voeden.*



### Waarom detox zul je denken?

Als er een orgaan is waar ik medelijden mee heb, is het onze lever wel. Dag in dag uit is je lever bezig met het onschadelijk maken en afvoeren van afvalstoffen. Er zijn een aantal signalen waar je aan kunt merken dat je lever overbelast is. Denk hierbij aan: vaak wakker worden tussen één en drie uur 's nachts, een groot verlangen naar suiker en chocolade, brandende voeten en bruine vlekken of verkleuringen op de huid. Een goede manier om je lever te ondersteunen is door je darmen in balans te brengen. De onderstaande prebiotische detox soep bevat ingrediënten die je daarbij kunnen helpen.

Wanneer je lever uit balans raakt, kom je ook sneller aan omdat er meer afvalstoffen in het lichaam worden opgeslagen. Sommige van deze stofjes zijn zo toxisch dat ze een goed functioneren van een aantal hormonen ondermijnen.

Tijd dus om het tij te keren met de onderstaande prebiotische detox soep!

Prebiotica zijn zogenaamde oplosbare vezels die dienen als voeding voor je darmflora. Hoe gezonder je darmflora, des te beter de voedingsstoffen vanuit de darm in het bloed worden opgenomen.

### Actieve ingrediënten:

- Prei
- Pompoen
- Wortels
- 3 teentjes knoflook
- Broccoli
- Bloemkool
- 1 eetlepel kokos olie (maakt het romig en verhoogt de opname van vitamines)

Deze groenten stoom of kook je 20 minuten lang.



### Tegelijkertijd..

Kook je 1,5 liter water. Hier voeg ik twee fijn gesneden uien aan toe en twee bouillonblokjes (gist vrij!). En dan het magische gedeelte...kruiden! Wat peper, kurkuma- en paprika poeder en evt. wat Keltisch zeezout. Vervolgens voeg je de gestoomde groenten toe aan het water en een eetlepel kokosolie. Laat de soep afkoelen en pureer het met een staafmixer totdat het een heerlijke structuur krijgt.

### Beschrijving gezondheidvoordelen:

#### Heilzaam voor je darmen.

Er zit volop verteerbare vezels in die als voeding voor je darmbacteriën dienen.

#### Goed voor je lever

Knoflook en ui (zwavelrijk wordt je lever blij van ;-), kurkuma (krachtige lever detoxer), broccoli (bevat isothiocyanaten en indolen die helpen met afvoeren van afvalstoffen)

#### **Optioneel:**

\* Soms heb ik zin om te kauwen en voeg ik wat kip aan de soep toe. Kwestie van een stukje kipfilet in een steelpannetje en een snufje zout en peper.

\* Soms voeg ik er twee eetlepels gepelde hennepzaadjes aan toe om de hoeveelheid eiwitten te verhogen. Ik maak vaak een wat grotere hoeveelheid klaar en hier doe ik 2-3 dagen mee. Indien je wilt kun je het ook invriezen.



## Golden milk

**Het gouden drankje dat ontstekingsremmend werkt, bacteriën dood, je huid laat stralen en ook nog eens goed is voor je spijsvertering!**

Het onderstaande drankje wordt binnen de Ayurvedische geneeskunde (de traditionele Indiase geneeswijze) al duizenden jaren gedronken bij het bestrijden van vele kwalen.

### Actieve ingrediënten:

- Stuk gemberwortel of poeder (verse gember is natuurlijk beter)
- Stuk kurkumawortel of poeder.
- 1 theelepel biologische honing.
- 1/2 geperste citroen.
- Mespuntje zwarte peper.
- Groot glas warm water. (niet heet, dan gaan de enzymen in de honing kapot)
- Optioneel: soms wordt er ook kaneel aan toegevoegd



### Bereiding:

Rasp beide wortels, voeg het samen met de honing en de uitgeperste citroen toe aan het water.

## Waarom dit drankje super gezond voor je is!

### Wat hebben kurkuma en ontstekingen met elkaar te maken?

Alles! Ontstekingen staan aan de basis van veel welvaartsziekten. Vaak beginnen deze ontstekingen in de darm door het eten van verkeerde voedingsmiddelen of stress. Het goede nieuws is dat kurkuma een van de krachtigste ontstekingsremmers is die moeder natuur te bieden heeft. Een interessante eigenschap van kurkuma is ook dat curcuma anti lipide-oxidatieve eigenschappen heeft. Eenvoudig gezegd gaat het de oxidatie van vetten tegen. Deze eigenschap zorgt ervoor dat het heilzaam is bij leverklachten en degeneratieve aandoeningen van de hersenen (denk aan de ziekte van Alzheimer). Kurkuma is tevens een krachtige antioxidant. Een laatste eigenschap is dat kurkuma cholesterol verlagende effecten heeft. ( Ook omega 3 , vitamine E en rode rijstextract hebben een cholesterolverlagend effect).



### Waarom gember goed is voor je spijsvertering

Teveel vet of alcohol veroorzaakt problemen met de spijsvertering. Gember is een uitstekend middel om spijsverteringsgerelateerde klachten als misselijkheid, een opgeblazen gevoel of een slechte stoelgang te verminderen. Daarnaast is gember rijk aan antioxidanten die het immuunsysteem een oppepper geven. Ook bezit gember ontstekingsremmende eigenschappen.





# ImmuneitsElixer

## Laat je weerstand je in de steek? Probeer dan de ImmuneitsElixer!

Het onderstaande recept heb ik van Ranganie de Jong. Ranganie ken ik van De Master Your Health training en verzorgt verschillende kookworkshops.



### Actieve ingrediënten:

- 1 citroen
- 2-4 teentjes knoflook
- 1/8 tl cayenne peper
- 2 eetl. rauwe honing
- 1-3 cm verse kurkumawortel
- 1-3 cm verse gember wortel

### Bereiding

Pers de knoflook uit met een knoflookpers en laat dit 10 min rusten. Rasp de kurkuma fijn en snij de gember in hele kleine stukjes. Pers de citroen uit en bewaar ook het vruchtvlees. Doe de honing bij de citroensap met vruchtvlees en voeg daar de cayenne, kurkuma, gember, honing en knoflook aan toe roer het goed door elkaar. Je kan dit prima bewaren in de koelkast. Er ontstaat zo een papje die je in een potje in de koelkast kunt bewaren. Je kunt hier 1-3 eetl. per dag van nemen als je ziek bent of je weerstand wel een oppepper kan gebruiken.

### Een beschrijving van de eigenschappen van een aantal krachtpatsers in deze Elixer



#### Knoflook

Knoflook wordt ook wel de koning onder de gezonde voeding genoemd. Zo heeft knoflook grote voordelen voor je hart en bloedvatenstelen. Uit een metastudie, waarbij maar liefst 39 studies onderzocht zijn, bleek dat knoflook een gunstige invloed heeft op zowel het totale cholesterol, als ook het LDL en HDL cholesterol. In knoflook zit ook het stofje allicine dat bacterie- en schimmeldodende eigenschappen bezit. Ook heeft dit stofje een gunstige invloed op het immuunsysteem. Knoflook bevat verder zwavelverbindingen die de lever helpen bij het reinigen van het lichaam. Ook bevat knoflook het mineraal selenium dat helpt bij het elimineren van afstoffen. Selenium is ook belangrijk voor een goed functioneren van de schildklier. **LET OP:** gezien de bloed verdunnende eigenschappen van knoflook is het verstandig om voorzichtig te zijn met het gebruik van knoflook indien je bloed verdunnende- of antistollingsmedicatie gebruikt.

#### Honing

Honing heeft anti-virale, anti-schimmel en anti-parasitaire eigenschappen. Tegelijkertijd bevat honing belangrijke vitaminen & mineralen als: magnesium, kalium, calcium, koper, ijzer, mangaan, zwavel, zink en fosfaat. Honing kan worden gebruikt bij de behandeling van hoest, irritatie van de keel, urineweginfectie, ochtendmisselijkheid, eczeem, en maagzweer, lichte brandwonden, en huidinfectie. **TIP** wil je je huid eens goed voeden? Neem dan een goede kwaliteitshoning (onverhit en koud geslingerd) en breng dit aan als een masker op je gezicht aan en laat het 20 minuten zitten.



## Het belang van de juiste hormoonhuishouding

Een slechte nachtrust, moeilijk gewicht kunnen verliezen, niet lekker in je vel zitten, vaker moe zijn, huid en haar klachten, etc. Dit zijn zomaar een aantal gevolgen wanneer er een of meerder hormonen uit balans zijn. Ook in mijn praktijk zag ik het aantal hormoon gerelateerde klachten toenemen....Wat wil je in een wereld waar er veel meer hormoon verstorende stofjes in het milieu aanwezig zijn, waar stress vaker voorkomt, waar nogal wat mensen (laaggradige) ontstekingen hebben, waar we minder gezonde vetten en vezels binnenkrijgen, waar de voeding minder voedingsstoffen bevat en waar de darmen vaker uit balans zijn.

Het achterhalen van de juiste hormonale klachten vraagt om een ervaren oor. Zo kan iemand je het advies geven om wat vaker intensief te gaan sporten of wat minder koolhydraten te eten zodat je sneller afvalt. Indien je bijniere of schildklier echter uitgeput of vermoeid zijn is dit een onverstandig advies.

Het in balans brengen van je hormoonhuishouding vraagt om een multidisciplinaire aanpak. Denk hierbij aan een onderdeel; detox, de juiste vorm van beweging, het in balans brengen van je spijsvertering (maagzuur!), stressmanagement en de juiste voeding en voedingsstoffen. Tijdens de Master Your Health training leer ik cursisten in een maand tijd hoe je dit stap voor stap doet. Het geheim zit hem hierbij in de kleine stapjes waar wekelijkse opdrachten hand in hand gaan met mentale aspecten. Op de laatste bladzijde van deze e-book tref je meer informatie over deze training aan.

Wil je alvast aan de slag dan tref je op de volgende bladzijde een recept aan met ingrediënten die goed zijn voor je hormoonhuishouding.

### Een aantal tips om je hormonen in balans te brengen..

**Nogal wat hormoon gerelateerde klachten vinden hun oorsprong in de darmen. Iedereen weet hoe belangrijk vezels zijn voor de darmen. Voor het goed functioneren van je darmen heb je 30-40 gram vezels per dag nodig. Helaas komen veel mensen niet aan deze hoeveelheid. Vezels tref je bijvoorbeeld aan in haverhout, noten groenten en fruit. En natuurlijk ook psyllium vezels en chia-zaadjes.**

#### **Wees je bewust van hormoon verstorende stofjes.**

**Een hormoon kun je zien als een sleutel die eenmaal in het slot zit, verschillende lichaamsfuncties activeert. Helaas is het zo dat er in dit slot vaak al stofjes zitten zodat je hormonen niet goed hun werk kunnen doen. Vergelijk het met kauwgom in een slot. Voorbeelden van hormoon verstorende stofjes zijn: zogenaamde weekmakers die je in veel plastic producten aantreft. De bekendste is wel het stofje Bisphenol A (BPA) en parabenen die je in veel cosmetica producten aantreft. Ook bestaan er plantaardige oestrogenen (denk aan fyto-oestrogenen) die je bijvoorbeeld aantreft in soja en rode klaver.**

#### **Vetten zijn zeer belangrijk voor de hormoonhuishouding.**

**Wist je dat veel hormonen uit cholesterol worden gemaakt? Het minimaliseren van de hoeveelheid vet is dus een onverstandige keuze. Goede vetten zijn bijvoorbeeld: kokosolie, olijfolie, roomboter of ghee. Denk ook aan vetten in noten en avocado's.**

## Mo's pre-workout hormonen booster

(ook ideaal na een training)

De onderstaande maaltijd neem ik vaak als ontbijt wanneer ik in de ochtend ga sporten. Het is geen culinaire hoogstandje maar functioneel is het zeker wel. Met volop actieve ingrediënten waar je hormonen salto's van gaan maken ;-). Je hoeft er geen keukenprins voor te zijn. Lekker eenvoudig, lekker snel. Wat wil je nog meer?



### Avocado weetjes

Avocado's vormen een van de meest complete voedingsmiddelen op aarde. Boordevol eiwitten, gezonde vetten en als klapper op de vuurpijl zit er een redelijke hoeveelheid kalium in een avocado. Dit stofje heeft een positieve invloed op de bloeddruk. Ook bevat een avocado vitamine E. De vitamine die de oxidatie van vetten afremt en de huid jong houdt.

### Actieve ingrediënten:

- 2-3 eieren
- 1 avocado
- Wat amandelen en paranoten
- 2-3 stuks groente naar keuze.  
Denk bijvoorbeeld aan andijvie of komkommer.
- Suggesties: eventueel wat bosbessen, een appel of een banaan.

Als er iets goed is voor je hormonen dan zijn het eieren wel. Een ei is een echte superfood omdat het super gezond is;-) Zo bevat een ei hoogwaardige eiwitten met alle aminozuren die daarnaast ook een hoge biologische opneembaarheid hebben. Het bevat ook een redelijke hoeveelheid essentiële aminozuren waar je spieren blij van worden. Denk hierbij aan de aminozuren: leucine, isoleucine en valine.

Een ei bevat ook cholesterol. Er was een tijd dat cholesterol bijna een scheldwoord was. Gelukkig hebben we die tijd ver achter ons gelaten. Op een aantal instanties na weten we dat een verhoogd cholesterol gehalte in de meeste gevallen wordt veroorzaakt door ontstekingen. Natuurlijk: alles met mate. Als je elke dag 10 eieren eet gaat je cholesterol zeker omhoog.

Als je goed kijkt zie je ook een paar paranoten.

Paranoten bevatten het mineraal selenium. Dit mineraal is van belang voor het activeren van je schildklierhormoon.





## Wil jij nog meer inzicht in je gezondheid?

Binnenkort verzorg ik in een aantal steden de lezing "Voeding en Vitaliteit". Tijdens deze lezing ga je nog beter begrijpen hoe het lichaam werkt. Ook ga je leren welke maaltijden en voedingsstoffen je darmen voeden en goed zijn voor de hormoonhuishouding. Onderwerpen die verder aan bod komen zijn:

- Tips voor meer energie, gewichtsverlies en een sterke weerstand (den aan: detox, spijsvertering, hormoonhuishouding en psyche)
- Hoe beïnvloeden bepaalde emoties jouw gezondheid?
- Tips om je lichaam jong te houden.
- Welke gezonde voedingsmiddelen doe ik in mijn boodschappenkar?
- Hoe emoties je gezondheid kunnen beïnvloeden en soms het geluk in de weg kunnen staan.

### **Praktisch (Let op: i.v.m het schrijven van mijn boek, laatste data in 2015!)**

Data en plaatsen seminar "Voeding en Vitaliteit" (start 19:30-21:30)

Den Haag:	maandag 11 mei
Amsterdam	dinsdag 12 mei
Rotterdam:	woensdag 13 mei
Born(Limburg)	zaterdag 16 mei (tijdstip hier 10:30-12:30)
Arnhem:	dinsdag 19 mei
Eindhoven:	woensdag 20 mei
Kosten:	7,50

### **Aanmelden?**

Mail dan je naam + achternaam naar: [info@poweracademy.nl](mailto:info@poweracademy.nl)

Je ontvangt vervolgens een mail met alle praktische informatie.

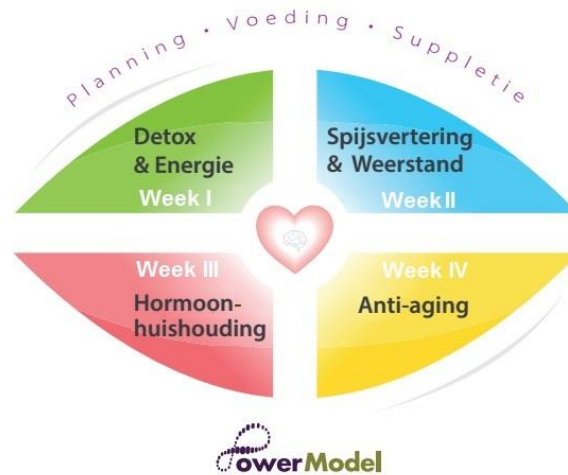
Wellicht zie ik je dan!



## Master Your Health,

Voor de mensen die nog meer werk van hun gezondheid willen maken is de Master Your Health Training in het leven geroepen. Dit is de training die de Poweracademy groot heeft gemaakt. Deze training is ooit gestart in Rotterdam en is in meer dan 10 steden verzorgd.

Tijdens deze training krijg je in één maand tijd inzicht in verschillende gezondheidsgebieden. Naast deze bijeenkomsten krijg je wekelijks opdrachten mee zodat je de theorie op een leuke en eenvoudige manier in de praktijk brengt. Het hart van deze training bestaat uit het Powermodel.



Voor alle actuele informatie over deze training, data, prijzen en steden waarin deze training wordt verzorgd, klik op de onderstaande link.

<http://poweracademy.nl/nl/trainingen/master-your-health>



## MASTER YOUR HEALTH

**“Omdat je gezondheid je kostbaarste bezit is!”**

