

Wat hebben moderne granen met depressie en burn-out te maken? Lees het in dit E-book en leer in een handomdraai lekkere en gezonde alternatieven voor brood

MAAR WAT MOET IK DAN ETEN?



HOLYMAYO

INLEIDING

Dat er iets is met brood, is steeds bekender. Maar wat er is met brood en hoe diep dit ingrijpt op lichaamsprocessen nog niet. Niet alleen brood, maar alle granen bevatten stoffen die schadelijk kunnen zijn bij overconsumptie.

Een ander probleem is, we leggen de link niet. Artsen houden zich nauwelijks bezig met voeding, en de voedingsindustrie houdt zich niet bezig met gezondheid. Dat granen aan de wieg staan van veel moderne aandoeningen is het grootste inzicht dat ik heb gekregen in de afgelopen tien jaar en was de sleutel tot mijn eigen genezing.

Veel van de moderne gezondheidsproblemen worden regulier nog helemaal niet gekoppeld aan onze darmen, maar gelukkig komt hier nu verandering in. Veel van deze aandoeningen zijn zonder medicatie namelijk goed te genezen.

Depressie is een van de aandoeningen waarbij chronische stress de hoofdrol speelt samen met de darmen. SSRI's werken om die reden vaak niet of in het beste geval heel even. Vervolgens kom je er bijna nooit meer van af. Het elimineren van schadelijke voeding en helen van de darmwand zou daarom altijd stap 1 moeten zijn.

Dit boekje is voor iedereen die geïnteresseerd is in gezondheid en in het eten van minder graan, maar niet goed weet waar te beginnen. Ik leg in een notendop uit wat het probleem is met graan en geef je vervolgens vier simpele, maar erg lekkere alternatieven voor brood.

De recepten zijn eenvoudig, makkelijk en kosten relatief weinig tijd. Wanneer je de smaak eenmaal te pakken hebt, kun je er zelf leuk mee gaan variëren.

Ik hoop dat je er net zo blij van wordt als ik!

HolyMayo



Darmen en geluk

Wist jij dat gelukshormonen voor 80 tot 90 procent in de darmen worden gemaakt? En weet je dan ook dat dit alleen gebeurt bij een evenwichtige darmflora? Wanneer je niet de juiste bacteriën in je darmen hebt, kun je geen serotonine maken. Een hormoon dat een belangrijke rol speelt in het ontstaan van depressies.

Er zijn heel veel stoffen die wij via onze moderne voedingsproducten dagelijks binnen krijgen die dit evenwicht zo ernstig kunnen verstoren dat we er massaal ziek van worden. Helaas worden deze ziektes regulier niet (h)erkend en de oorzaak dus niet ontdekt.

Het heeft mij jaren (en een hele opleiding) gekost om te begrijpen waar mijn eigen depressie en uiteindelijk burn-out vandaan kwam. Wat bleek: ik was niet gek en er was ook niets mis met de stoffjes in mijn hoofd. Mijn darmen... ja, daar was het wel een puinhoop. Pas toen ik daar ben gaan opruimen kreeg ik langzaam maar zeker de energie die ik nodig had om ook de emotionele en mentale kant van mijn depressie aan te pakken.

Als ik op mijn twintigste wist wat ik nu weet was mij een hoop ellende bespaard gebleven. Dit is een verdrietig besef geweest, maar wel mijn drijfveer en motor om nu mijn missie uit te dragen:

'Een gezonde geest, in een gezond lichaam!'

Ineke Febes
Orthomoleculair therapeut



Het graandilemma

GRAAN HET DUBBEL GESLEPEN ZWAARD

Graan heeft een dubbele rol in onze geschiedenis. Aan de ene kant heeft graan mogelijk gemaakt dat de populatie kon uitgroeien tot het huidige aantal. Aan de andere kant lijkt het er nu op dat mede dankzij de overconsumptie van graan wij massaal kwalitatief verhongeren.

WAT IS ER DAN AAN DE HAND MET GRANEN?

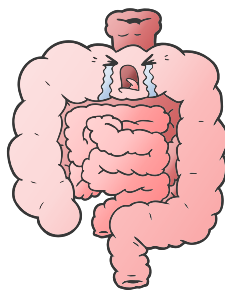
Graan behoort tot de grassen familie. Naast koolhydraten en zetmeel bevat graan ook nog antinutriënten. Het zit zo: een graankorrel heeft een kern binnenin de korrel. Die is om zich mee voort te planten. Aan de buitenkant van de korrel zit een vlies. Dit vlies is stug en hard. Het beschermt de kern tegen opgegeten worden.

ANTINUTRIENTEN

Dit vlies bevat stofjes die wij antinutriënten noemen. Ze maken de korrel onverteerbaar. Het idee is, dat wanneer een korrel toch wordt opgegeten het in zijn geheel weer wordt uitgeoept. De korrel komt op de grond terecht, wordt nat en kan zich dan voortplanten. Zo verzekert de vrucht zich van zijn voortbestaan. Slim!

Maar wat doen wij? We vermalen alle korrels in zijn geheel door elkaar waardoor die antinutriënten door het hele brood vermengd zitten. Dit noemen we volkoren brood en wordt gezien als gezond. Echter, nu eten wij vermalen antinutriënten.

En niet een keer per week, nee, wel drie, vier keer per dag. Ons hele voedingspatroon is gebaseerd op graan. De hele dag krijgen onze darmen dus te maken met deze stoffen.



WAT DOEN ANTINUTRIENTEN?

Er zijn verschillende soorten en ik zal ze niet allemaal behandelen. Om te beginnen irriteren deze stoffen het darmslijmvlies. Niet alleen zijn ze onverteerbaar, elke antinutriënt heeft ook nog zijn eigen specialiteit.

Neem lectines: Deze beschadigen de darmwand en beïnvloeden de opname van voedingsstoffen. Op DNA-niveau veroorzaken ze een cortisolresistentie waardoor je onder andere gevoeliger wordt voor ontstekingsprocessen en stress.

STARVATIONFOODS HET KOST MEER ENERGIE DAN HET OPBRENGT



Starvation foods

GLUTEN

Granen geven ook verschuivingen binnen het afweersysteem waardoor je gevoeliger wordt voor allergieën en auto-immuunprocessen. Dit merk je niet meteen maar zal op lange termijn voor problemen zorgen.

Daarnaast bevatten sommige granen iets wat bij ons al wel beter bekend is: gluten. Dit zijn eiwitten die de doorlaatbaarheid van de darmwand vergroten.

De meest gegeten granen

Tarwe
Mais
rijst
Gerst
sorghum
haver
Rogge en
giest



GEBREKSZIEKTEN

De combinatie van gluten en antinutriënten verwoesten de darmwand en veroorzaken een onevenwichtige darmflora. Daarnaast blokkeren ze de opname van vitamines en mineralen. Brood en granen noemen we daarom ook wel *starvation foods*. Ze beroven ons letterlijk van onze voedingsstoffen en maken de darmen stuk. Ze staan daarmee aan de basis van een heel scala aan hedendaagse aandoeningen.

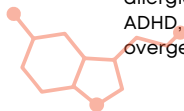
GRANEN BESCHADIGEN JE DARMWAND EN VEROOZAKEN DOORLAATBARE DARMEN

Diagnoses die hier onder vallen zijn bijvoorbeeld PDS (Prikkelbaar Darm Syndroom), Colitis Ulcerosa, de ziekte van Crohn, eczeem, allergieën, maar ook 'psychische' aandoeningen als depressie, angststoornissen of verslavingen zijn een symptoom van een disbalans in de darmen. Ze veroorzaken chronische stress en vallen daarmee onder moderne gebreksziekten. Vage diagnoses waar regulier vaak geen antwoord op komt zijn vaak een gevolg van een verstoorde darmwerking en een overactief immuunsysteem. Een pilletje zou hier niet het eerste antwoord moeten zijn. Gezonde voeding wel.

EXORFINEN

Nog een laatste, maar niet onbelangrijke reden om de inname van graan te beperken is endorfineresistentie. Graan valt onder de exorfine voeding. Exorfinen zijn eiwitten die in hoge hoeveelheden voorkomen in 'moderne' granen. Deze eiwitten hebben een morfineachtige werking. Brood is dus letterlijk verslavend en het maakt je rustig (even).

Exorfinen ontstaan in het maag-darmkanaal en geven ons eenzelfde soort 'beloningsgevoel' als endorfinen, maar vormen een grote belasting voor het lichaam doordat we uiteindelijk resistent worden voor onze eigen endorfinen. Deze werken dan niet meer. Klachten die hiermee in verband staan zijn onder andere een verhoogde pijngrens, allergieën, toename van stress en angst, ADHD, middenoorontsteking (bij kinderen), overgewicht en laaggradige ontstekingen.



Wat dan wel

AMANDELMEEEL

Bij stemmingsklachten of andere klachten die hier genoemd worden kan het de moeite lonen je intake van granen een periode te beperken. Er zijn vele soorten meel die je als vervanging voor graan kunt gebruiken. Amandelmeel is een van mijn favorieten. Het is een heel fijn product om mee te werken en heeft ook nog eens veel gezondheidsvoordelen.

Het past goed in een koolhydraat arm, en keto dieet. Het bevat vooral gezonde vetten en eiwitten en weinig koolhydraten. Hierdoor past het heel goed in een dieet voor diabetici. Het verzadigd goed en geeft veel meer energie dan een gewoon tarwebroodje. Het is glutenvrij dus perfect voor mensen met coeliakie. Mensen met een notenallergie kunnen vaak goed tegen amandelmeel. (Wel even oppassen dan.) Amandelen hebben veel vezels en zijn daarmee dus heel goed voor de stoelgang.

En als laatst, amandelen bevatten heel veel vitaminen en mineralen zoals magnesium, calcium, B vitaminen, ijzer, fosfor, kalium en zink. Maar waar amandelen vooral heel rijk aan zijn is vitamine E. Dit is een hele belangrijk anti-oxidant die ons beschermt tegen oxidatieve stress (roesten van binnen).

Het is even oefenen met de structuur, maar je gaat er van houden als je eenmaal merkt hoe je lijf reageert!




Amandelcrackers

INGREDIENTEN

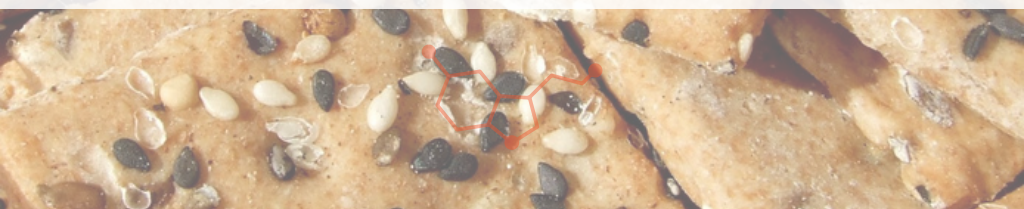
- **150 gr amandelmeel**
- **1 biologisch ei**
- **snufje zout**
- **1 eetlepel olijfolie**

Meng de ingrediënten in een kom en kneed het tot een bal. Rol de bal uit tussen twee bakpapiertjes (anders gaat het plakken aan je roller). Je kunt er nog groeven in graveren met een scherp voorwerp zodat je de crackers makkelijk kunt breken nadat ze uit de oven komen.

Bak af in circa 8 minuten op 180 graden. Lichtbruin is lekker, te bruin niet.



Deze crackers zijn een van mijn favoriete recepten omdat het zo eenvoudig is snel te maken is. Ik maak meestal het dubbele van de aangegeven hoeveelheid zodat ik voor de hele week klaar ben en zo kan ik snel iets pakken wanneer ik trek krijg. Lekker met grasboter en een beetje zeezout.




Keto brood

INGREDIENTEN

- 1 ei
- 30 gram amandelmeel
- Baking soda. Halve theelepel
- 1 snufje zout
- Olijfolie

Vet je bakblik in met de olijfolie. Oven voorverwarmen op 175 graden. Vervolgens kluts je het ei in een andere kom met een snufje zout los. Voeg het meel en baking soda (natriumbicarbonaat) toe. Meng het geheel goed door. Doe het in een vorm of leg het in een bolletje los op je bakpapier. Dan krijg je een rond broodje.

Afbakken in 15 minuten op 175 graden.



Dit brood kan je eigenlijk met alles eten, zoals een gewoon broodje. Je kunt natuurlijk eindeloos variëren met de ingrediënten. Probeer maar. Voeg gewoon alles toe waarvan je denkt dat het lekker is. Waarschijnlijk is het dat ook!

Bloemkoolbrood

INGREDIENTEN

- **300 gr bloemkool**
- **75 gr amandelmeel**
- **2 eieren**
- **peper/ zout naar smaak en eventueel andere kruiden.**



Oven voorverwarmen op 180 graden. De bloemkool fijn malen in de keukenmachine. In een kom alle ingrediënten door elkaar roeren. Het is een kleverig mengsel. Dit smeer je uit op de bakplaat (bakpapiertje er onder).

Bak af in ongeveer 25 minuten. Goudbruin is de kleur.



Dit 'brood' kun je ook in de vorm maken van een bolletje. Ik heb het ooit gemaakt en het is een heerlijk broodje hamburger geworden. Italiaanse kruiden doen het ook goed door het mengsel. Je kan bloemkoolbrood ook goed gebruiken als pizzabodem.




Zaden- en notenbrood

INGREDIENTEN


- **100 gr bruine amandelen of amandelmeel**
- **100 gr pecannoten**
- **100 gr pompoenpitten**
- **200 gr abrikozen**
- **50 gr rozijnen**
- **5 eieren**
- **zout**

Abrikozen in kleine stukjes snijden. Alle ingrediënten bij elkaar doen in een kom. Goed mengen en in een bakblik doen.

Afbakken in ongeveer een uur op 175 graden.



Dit kun je eten als je even een tussendoortje wil en je hebt al flink trek. Door het fruit krijg je snel energie en de zaden en noten geven je de energie op langere termijn. Een perfect 'vier uurtje'. Een beetje kokosboter er op smaakt erg goed. Heel gezond ook nog.



Meer weten?

Wil je weten of jouw klachten voortkomen vanuit een onevenwichtige darmflora en wat je kunt doen om je darmen weer te herstellen?

Neem gerust contact op voor een vrijblijvend gesprek of neem een kijkje op mijn website: www.holymayo.nl

SYMPTOMEN VAN EEN VERSTORING IN DE DARMEN

Mentaal/ emotioneel

Moe

Lusteloos

Overdag heb je nog wel energie maar 'savonds' stort je in

Een gevoel van nutteloosheid
uitzichloosheid

Ongelukkig/ down
Depressief

Lichamelijk

Obstipatie of diarree

Darmpijn (PDS)

Fybromyalgie

Allergieën

Slapeloosheid

Brainfog

Haaruitval/ broze
nagels

Gewrichts- en spierpijn

Vaak ziek

Longproblemen zoals
astma of bronchitis



Ineke@holymayo.nl
Kvk: 82465010

www.holymayo.nl
0616226177

