

HEALTHY CHEF IRIS HEUER

# Negen succes ingrediënten voor een gezonde levensstijl

We leven in bijzondere tijden! Tijden waarin werken aan je immuunsysteem belangrijker is dan ooit. Natuurlijk kun je met een sterk immuunsysteem virussen krijgen, maar of je er ziek van wordt en zo ja, in welke mate, wordt nog altijd bepaald door de sterkte van ons immuunsysteem. Daarom deel ik mijn succes ingrediënten voor een gezonde levensstijl dit artikel.

TEKST IRIS HEUER  
BEELD FLORIS HEUER

1. Eet ruim voldoende groenten: Slechts een klein percentage van de Nederlanders haalt de aanbevolen dagelijkse 200 gram groenten, terwijl dit eigenlijk een minimum is. Het eten van 300 gram groenten per dag, in alle geuren, kleuren, soorten en maten zorgt voor voldoende bouwstoffen voor jouw immuunsysteem.
2. Beperk je suikerconsumptie: Aan de basis van een gezond en sterk immuunsysteem staat een stabiele bloedsuikerspiegel. Grote schommelingen in onze bloedsuikerspiegel kunnen het lichaam ontregelen, en is onder

andere de aanjager van insulineresistentie (pre-diabetes). Door je suikergebruik terug te brengen zal je merken dat je je gezonder gaat voelen en je energie stabiel wordt.

3. Koud Douchen volgens de Wim Hof Methode: Koud Douchen is super krachtig voor je immuunsysteem omdat het je doorbloeding stimuleert, zorgt voor de aanmaak van 'bruin vet' (goed vet) en stimuleert je stofwisseling, bijvoorbeeld bij afvallen. Als bonus geeft het een enorme energieboost.
4. Vind je rustmomenten en mediteer: We weten allemaal hoe belangrijk rust en ontspanning zijn voor onze gezondheid. Stress is een van de grootste veroorzakers van gezondheidsklachten. In deze wereld van media, nieuws en social media gaat de continue stroom van informatie aan één stuk door, en kan het een uitdaging zijn om je terug te trekken van 'de wereld'. Om rust en stilte te vinden, kun je de kracht van meditatie inzetten.





# Recept

## Roerbakschotel met groene asperges

Dit is een ideaal recept om lekker veel groenten binnen te krijgen, ter vervanging van de gebruikelijke noedels werk je met groene asperges waar je dikke noedels van maakt. Eet smakelijk!

### Instructies

Snijd met een kaasschaaf of dunschiller dunne plakken van de groene asperges, zodat je een soort dikke noedels krijgt. Snijd de bosui en rode peper in ringen. Hak de knoflook, gember en cashewnoten fijn. Klop de eieren op met een scheutje room, peper & zout. Bak een omelet hiervan. Snijd de omelet in dunne reepjes. Zet de wok op hoog vuur, bak de ui, peper en knoflook aan. Voeg de asperges toe en bak 3-4 min. aan. Voeg nu de currypasta en kokosmelk toe, roer goed door. Draai het vuur laag, voeg nu de taugé, bosui en omeletreepjes toe. Breng op smaak door zout, zoet en zuur toe te voegen en serveer met gehakte cashews.

“Kom in  
contact met  
de natuur”

1. Voldoende vitamine D: Vitamine D is zo ontzettend belangrijk voor ons, onder andere voor je botten en tanden, maar ook voor je weerstand! Iets wat in deze tijd dus heel actueel is. Vitamine D kun je in de zomer volop uit de zon halen, op de ongesmeerde huid, en in de winter is het beste om een supplement te nemen.
2. Let op je voedingswaarde: Wist je dat in de afgelopen 50 jaar de voedingswaarde van bepaalde producten stevig is gedaald? Vooral de mineralen zijn nog maar een fractie van voorheen. En wat er niet in ons eten zit kan het lichaam ook niet opnemen. Naast het eten van ruim voldoende groenten, het liefst biologisch, kun je zelf een aantal dingen doen om meer voedingsstoffen binnen te krijgen. Een van die dingen is het eten van superfoods. Een superfood is niks anders dan een voedingsmiddel met een buitengewoon hoge voedingswaarde en/of een heilzame werking voor de gezondheid.



### Ingrediënten

1 bosje groene asperges (zo dik mogelijk)  
50 gram taugé  
3 stengels bosui  
50 gram cashewnoten  
1 rode peper (meer of minder naar smaak)  
2 cm gember  
1 teen knoflook  
1 el currypasta (naar wens)  
2 el kokosmelk  
1 el limoensap (naar smaak)  
1 tl zoetstof (naar smaak)  
2 grote eieren  
scheutje room  
peper & zout



3. Verbinden met de Natuur: Het is superbelangrijk voor jouw gezonde levensstijl om weer in contact te komen met de natuur! Lichaamsbeweging is ook een aspect van gezond leven, deze twee zijn optimaal te combineren. Wekelijks heb je elke dag minimaal 30 minuten gemiddelde beweging nodig, en minimaal 2x in de week een intensievere workout. Om gezond te blijven adviseer ik je om in de natuur te gaan bewegen, bijvoorbeeld wandelen, hardlopen of fietsen.
4. Intermittent Fasting: een van de belangrijkste gezondheidsinterventies voor mij is vasten. Met vasten breng je jouw eetmomenten per dag terug. Elke keer dat je iets eet of drinkt, gaat jouw immuunsysteem voor je aan de slag, om 'het kaf van het koren' te scheiden en te bepalen welke voedingsstoffen oké zijn en welke schadelijke stoffen er mogelijk in je eten zitten. Door minder te eten, dus te vasten, geef je jouw hele lichaam, en ook je immuunsysteem, de tijd om bij te komen en zich voor andere doeleinden, zoals het bestrijden van virussen, in te zetten.
5. Vergeet niet om te genieten: door te genieten van het leven en alles wat het leven je te bieden heeft help je jouw immuunsysteem. Je stressniveaus nemen toe als je niet geniet van wat je doet, genieten is dus ook een manier om te ontspannen en tot rust te komen.

Wil je meer weten over dit onderwerp of hulp en ondersteuning? Ga dan naar [www.greentwist.nl](http://www.greentwist.nl) waar je jouw gratis e-book met 8 lekkere, gezonde recepten kan downloaden en meer informatie kan vinden. In de Facebook-groep Healthy Cooking @ Home deel ik meer over een gezonde levensstijl.



## PAPPA NIET MOE?

Wanneer vertel je aan je kind dat zijn vader hartpatiënt is? En hoe doe je dat? Ik vraag het me steeds vaker af. Het is nog niet aan de orde, maar er komt een moment dat onze zoon vragen gaat stellen.

Beer is nu ruim twee jaar (ik kan beter zeggen bijna drie, maar het gaat al veel te snel!). Hij is nu op een leeftijd dat hij dingen begrijpt. We zeggen dat pappa niet lang kan rennen. Tijdens het wandelen nemen we gezellige pauzes. Hij ziet ook dat mijn man overdag op bed gaat liggen. Ik geef eerlijk toe dat ik ook soms een power nap doe, maar in ons geval ligt mijn man wat langer op bed.

Steeds vaker krijgt Beer te horen dat zijn vader hem niet meer zo lang kan tillen. Kleine jongens worden niet alleen snel groot, ook zwaarder. Als we buiten lopen en hij wil bij iemand op zijn nek, dan klautert hij standaard bij mij omhoog. Ook begint hij te merken dat zijn vader niet altijd met hem kan spelen. Dat is geen probleem, hij vraagt dan gewoon of ik kom.

Soms laten we vallen dat pappa moe is, omdat hij ziek is. Maar nu in coronatijd vermijd ik dat een beetje. We hebben aan hem uitgelegd dat hij buiten bij ons moet blijven, omdat er mensen ziek zijn. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat hij uit de buurt van zijn eigen vader blijft.

Af en toe wil ik uitleggen dat pappa pijn in zijn hart heeft, maar dan ben ik weer bang dat hij dat overneemt. Want meneertje zit in de papegaai fase. Wat als hij echt een keer zijn hart gek voelt doen en wij er dan geen aandacht aan schenken? Zou zomaar kunnen. Toevallig begon een kindje van een vriendin over zijn hartje en die zit nu in de medische molen.

Misschien leggen we tegen die tijd uit dat het hart van zijn vader extra hard moet werken. Dat klinkt wat positiever dan pijn. Voorlopig kunnen we nog zeggen dat pappa moe is en hij soms even moet rusten. Als hij dan beneden komt, staat Beer altijd vrolijk te wachten. "Pappa niet meer moe? Spelen?"

Cilla Schot