



Q & A vragenlijst

Raadpleeg bij vragen altijd eerst deze lijst. Mocht je vraag of vragen er niet bij staan, dan kun je deze 1x per maand stellen in de Groepscoaching sessie via ZOOM. Het is helaas niet mogelijk om vragen per mail te beantwoorden.

De herstelfase van je lichaam en de meest gestelde vragen:

1. Hoe lang dien ik de 'BASISVOEDING TRIGGER VRIJ' in 'DE GEZONDE HUIDREIS 5' aan te houden?

Belangrijk om tijdens de herstelfase deze lijst goed aan te houden. Ik raad je aan om **minimaal 4 tot 6 weken de 'BASISVOEDING TRIGGER VRIJ'** zo goed mogelijk aan te houden. Je moet vaak even wennen aan de aanpassingen in de voeding, dus gun jezelf hier ook de tijd voor. Wellicht heb je 2 weken de tijd nodig om aan je nieuwe voedingspatroon te wennen en erin thuis te raken. Gun jezelf deze tijd. Ik weet dat het soms lastig is, je **lichaam en je hoofd** gaan **bij verandering** vaak in de **weerstand**. Dit is heel **normaal**, het lichaam wil het liefst bij het vertrouwde blijven.

2. Ik krijg last van mijn darmen (obstipatie, ongemakkelijk gevoel) nu ik ben gestart met de 'BASISVOEDING TRIGGER VRIJ'. Hoe kan dat?

Wanneer je darmen gewent zijn aan het eten van brood, crackers e.d. en je gaat over op andere vezels van groenten dan kan je **lichaam/darmen** hieraan **moeten wennen**. Je kan je brood vervangen door *mijn triggervrije brood*. Heel eenvoudig om te maken en je werkt meteen aan de gezondheid van jouw darmen. [klik hier om naar de Triggervrije broodrecepten te gaan](#). **Geen glutenvrij of ander brood in de winkel kopen**. Bouw het triggervrij brood wel af om dagelijks meer groenten te gaan eten. Jouw lichaam heeft **minimaal 500 gram groenten** per dag nodig. Het triggervrije brood kan af en toe een vervanging of aanvulling zijn.

3. Last van obstipatie? Ga je niet iedere dag naar het toilet om te ontlasten?

Start dan met het nemen van Psylliumvezels. Start met 1 eetlepel per dag voor de maaltijd. Helpt dit onvoldoende dan bouw je dit in een week op naar eventueel 3x 1 eetlepel per dag. Hoe te nemen?

Los 1 el psylliumvezels op in groot glas water en drink dit voor de maaltijd. Psylliumvezels trekt vocht aan, dus drink er voldoende water bij anders kan het juist verstopping geven! Ik raad je aan om eventueel extra glas water te drinken. Mattisson geeft op de website theelepels aan, maar mijn ervaring is dat je wel eetlepels kan gebruiken, maar probeer uit wat voor jou werkt! Iedereen is uniek...

Advies, klik op de link: [Biologische Psyllium Husk Vezels 95% van Mattisson](#)

4. Waarom is de 'BASISVOEDING TRIGGER VRIJ' zo belangrijk?

Door de triggers uit je voeding weg te laten en naar minder eetmomenten op een dag te gaan (maximaal 3, extra toelichting bij vraag 9). Krijg je **rust op de spijsverteringsorganen**,



alveesklier en lever. Zo kan het **zelfherstellende vermogen** van je lichaam aan de herstelwerkzaamheden werken. En krijgt het lichaam op een gegeven moment ook de mogelijkheid om de huid te herstellen.

5. Hoe lang duurt 'DE HERSTELFASE', dus het trigger vrij eten?

Beetje flauw om te zeggen, maar het duurt zo lang het duurt.

Het is per persoon verschillend, afhankelijk van de mate van de interne problemen en hoeveel bouwstoffen er nodig zijn voor goed herstel. De huid is bij herstel het minst belangrijk, eerst wordt de binnenzijde, organen en weefsels herstelt en dan zijn de huid, haren en nagels pas aan de beurt. Wees dus blij met de verbeteringen die je in het begin gaat ervaren, zoals meer energie, betere stoelgang, minder opgezette of opgeblazen buik, minder last van jouw huidprobleem, minder hoofdpijn etc.. Hieraan kun je merken dat er een positieve verandering in je lichaam gaande is. Jouw huidprobleem zal steeds minder worden, maar het kan een aantal maanden duren voor het volledig is hersteld. Hou vol, het komt echt goed!

6. Na 4 tot 6 weken 'BASIS VOEDING TRIGGER VRIJ' een middelmatige verbetering?

Wellicht heb je in de afgelopen 4 tot 6 weken wel al beetje vermindering in je huidprobleem, een verbetering in je darmen, stoelgang, energie niveau e.d. ervaren. Jouw huidprobleem is nog niet onder controle, dat kan kloppen. Jouw huid zal de bouwstoffen en de energie voor herstel als laatste ontvangen. Ik raad je aan om door te gaan met de BASIS VOEDING TRIGGER VRIJ. Belangrijk dat je het zo goed mogelijk nog voortzet. Blijf de **triggers net zolang vermijden tot je huid een goede verbetering geeft.**

7. Na 6 weken al goede verbetering? Mag ik dan wel weer triggers eten?

Ja dat mag maar wel met mate. Beste om sowieso nooit teveel en te vaak triggers te eten. **Triggers in voeding verzwakken ons lichaam.** Zeker wanneer je nog klachten ervaart in je huid en/of lichaam en in tijden van stress of ziekte is het belangrijk om je lichaam zo goed mogelijk te ondersteunen met de juiste voeding en bouwstoffen. Wanneer je een trigger wil testen/eten, neem dan 1 trigger per dag en kijk wat je huid en je lichaam je vertellen. Wanneer je een trigger een tijd niet hebt gegeten kan de reactie ook sterker zijn. Neem dit voor de rest van je leven mee. Je kunt altijd op dit advies terugvallen om je lichaam en huid weer in balans te brengen.

Na 6 weken mag je 1 à 2x per week biologische: mungbonen, linzen, kikkererwten, quinoa, glutenvrije haver, [noedels van bruine rijst en wakame](#), [boekweitkorrels](#), pasta van [kamut](#), [linzen](#) of [boekweit](#), [rode rijst](#), [wilde rijst](#), [Terrasana heeft ook veel verschillende varianten](#).

Nachtschade groenten kun je ook af en toe eten. Niet dagelijks, probeer het per groenten, rouleer en varieer en kijk en luister naar je huid en lichaam wanneer je het eet.

8. Waarom is biologische voeding beter?

Biologische voedingsmiddelen bevatten **amper resten van bestrijdingsmiddelen** en geen kunstmatige toevoegingen, dus **minder belastend voor je lever en darmen, en minder verstorend voor je hormonen.** Biologische groenten, fruit, kruiden, eieren, vis en vlees



hebben de tijd gehad om op een natuurlijke manier te groeien en te rijpen.

De groenten en fruit die op een natuurlijke teelwijze zijn geteeld zijn rijker aan lever en darm ondersteunende voedingsstoffen (o.a. mineralen en fytonutriënten) dan van de gangbare landbouw.

Biologische groenten zoals andijvie en lof hebben nog hun natuurlijke bittere smaak. Wanneer je deze groenten in de supermarkt koopt smaakt het veel zoeter.

De natuurlijke afweerstoffen (antioxidanten) die een plant aanmaakt om zichzelf te beschermen zijn voor ons ook belangrijk bouwstoffen. Deze antioxidanten ontbreken wanneer er pesticiden worden gebruikt. Antioxidanten vangen vrije radicalen af in ons lichaam.

Vrije radicalen vallen belangrijke moleculen in je lichaam aan, zoals proteïnes (= eiwitten) en lipiden (= vetten). Een van de belangrijkste proteïnen in ons lichaam is ons DNA. Een teveel aan vrije radicalen in je lichaam kan ervoor zorgen dat allerlei lichaamsprocessen worden verstoord. Vrije radicalen zijn voor ons lichaam agressieve stoffen die in ongunstige gevallen schade kunnen geven aan cellen en weefsels.

Hoe meer antioxidant in je voeding, des te meer vrije radicalen er in je lichaam worden weggevangen. Zo verminder je weefselschade en vertraag je het verouderingsproces.

Zo werkt de juiste voeding dus als medicijn en ook meteen als anti-aging middel!

Kies daarom zoveel mogelijk voor biologische voeding.

PESTICIDEN kun je beter vermijden:

Pesticiden vanuit landbouwgif zijn onherkenbaar voor je lichaam. Belangrijk om bepaalde groenten en fruit echt biologisch te eten. Landbouwgif komt namelijk ook in de aarde terecht en de plant drinkt dit weer op, zo zitten deze stoffen dus door de hele plant. Je wast het er niet even af. Pesticiden kunnen gaan stapelen in je lichaam en zo verstrend werken op je hormonale systeem. Tevens zorgen deze gifstoffen dat je minder makkelijk afvalt.

9. Waarom is het beter tussendoortjes te vermijden en 2 à 3 keer per dag een grotere maaltijd te eten dan 5 à 6 kleinere maaltijden?

Er wordt vaak gezegd dat het beter is om **vaker kleinere maaltijden te eten**, omdat je dan een stabiele bloedsuikerspiegel (insulinespiegel) houdt en geen last van honger ervaart.

Helaas klopt dit niet. In de literatuur is er van alles te lezen over het **hormoon insuline**, dat vooral na het eten van koolhydraatrijke voeding vrijkomt. De productie van dit hormoon is afhankelijk van de grootte van de maaltijd en de hoeveelheid koolhydraten die de maaltijd bevat. Wanneer je veel groenten eet, dan hoeft je alvlesklier maar weinig insuline af te geven voor de opname van glucose in de cellen. Groenten bevatten namelijk relatief weinig koolhydraten.



Eten zorgt altijd voor een ontstekingsreactie in je lichaam, dit is een normale reactie van je lichaam. Door deze ontstekingsreactie komt je **immuunsysteem in actie**. Het immuunsysteem moet direct kunnen ingrijpen als je iets eet waar je ziek van kunt worden. Wanneer je bijvoorbeeld een stukje bedorven kip eet, zorgt je immuunsysteem ervoor dat het asap weer uit je lichaam wordt gewerkt. Ook word je **hele spijsvertering aan het werk gezet**. De **alvleesklier** heeft **na iedere maaltijd vijf tot zeven uur** nodig om weer op **kracht te komen**. Dit alles kost je lichaam veel energie. Wellicht snap je nu beter dat het prettiger is om minder vaak te eten. En alles wat calorieën bevat ziet je lichaam als eten, dus ook dat dropje tussendoor en dat koekje bij de koffie 😊.

Minder eetmomenten (liefst 3x per dag), het eten van koolhydraten uit groenten en fruit, aangevuld met de juiste eiwitten en vetten zorgt voor een stabiele bloedsuikerspiegel. Hierop is ons lichaam (onze organen) gemaakt.

10. Mag ik speltbrood of glutenvrije producten tijdens de herstelfase?

Nee, tijdens de herstelfase raad ik je af dit te eten. Spelt is een psuedograan en staat op de triggerlijst. En glutenvrije producten is géén oplossing! Glutenvrij brood is weliswaar vrij van gluten maar bevat nog wel anti-nutriënten en het is dikwijls arm aan vezels en verrijkt met suiker, ongezonde vetten en kunstmatige hulpstoffen. Hier doe je je spijsvertering dus geen plezier mee.

11. En na de herstelfase? Mag ik dan wel spelt of andere granen eten?

Oude granen zoals haver, kamut, rogge, quinoa, amaranth en spelt geven minder klachten dan het moderne geraffineerde/bewerkte tarwe. In de herstelfase dien je ook de oude granen te vermijden! Na de herstelfase, dit houdt in dat je huidprobleem is genezen of bijna is genezen. Kun je af en toe de 'oude graansoorten' eten, zie toelichting bij vraag 7.

Belangrijk om te variëren en te rouleren! Eet deze 'oude graansoorten' niet dagelijks of meerdere keren per dag. Voel en kijk wat deze voeding met je doet, dus luister te allen tijde naar je lichaam en kijk wat het met je huid doet.

12. Mag ik dan geen brood, melk en soja meer?

Nee, in de herstelfase raad ik je af om deze voedingsmiddelen te eten en te drinken. Ik weet dat dit door de meeste mensen als erg lastig wordt ervaren en soms zelfs weerstand opwekt. De alternatieven voor melk-, soja- en glutenbevattende producten zijn er genoeg, maar wanneer je niet gewend bent om 'anders' te eten kan dit in begin een enorme uitdaging zijn. Daarom maak ik je met 'DE GEZONDE HUIDREIS' bewust welke alternatieven er allemaal zijn om lekker en ook nog gezond te eten.

Wist je dat brood en melkproducten een verslavende werking op je lichaam hebben. Daarom kun je in het begin een soort 'afkickverschijnselen' ervaren. De vraag naar deze voedingsmiddelen is in het begin nog sterk aanwezig, maar verdwijnt meestal na twee weken. Zie ook vraag 22.

13. Mag ik lactose vrije (dierlijke) melkproducten: melk, yoghurt, kaas etc. eten en drinken?

Nee, wanneer je lactose vrije melkproducten neemt dan zit er nog wel caseïne in. Bij het herstellen van jouw huidprobleem raad ik je af dit te eten. Na de herstelfase kun je het proberen en kijken hoe je lichaam en huid hierop reageren. Wees echter matig met het eten van zuivel, ons lichaam is niet gemaakt op het dagelijks eten van dierlijke zuivelproducten. Melk is voeding voor kalfjes en niet voor ons.

Even voor de duidelijkheid: Lactose is een **melksuiker** en caseïne (zit ook in melk) is een **melkeiwit**.

Bij een lactose-intolerantie heeft jouw lichaam een tekort aan het ENZYM LACTASE wat in de dunne darm wordt gemaakt. Als er geen of niet voldoende lactase wordt aangemaakt, kan lactose in jouw voeding niet goed worden verteerd. Lactose komt dan onverteerd in de dikke darm terecht. De bacteriën in de dikke darm, de darmflora, gaan lactose 'vergisten'. Hierdoor kunnen er klachten ontstaan. In lactosevrije producten zit nog wel het MELKEIWIT CASEÏNE, dit kan voor je lichaam een moeilijk te verteren eiwit zijn. Bij koemelkallergie is er een allergische reactie op het melkeiwit caseïne.

14. Mag ik na herstelfase dierlijke zuivelproducten en/of lactose vrije producten eten en drinken?

Aangezien de **caseïne** er dan nog wel in zit zou ik voorzichtig zijn met de lactosevrije producten. Je kan veel beter de plantaardig producten kiezen: amandel- of kokosyoghurt.

Of neem 1x in de week biologische dierlijke zuivel of lactose vrije zuivel. Kijk en luister altijd wat het doet met je huid en lichaam. Zie je verandering in je ontlasting, bijvoorbeeld dunnere ontlasting, obstipatie, slijmvorming in je keel, neus en/of word je huid onrustig. Dan geeft je lichaam aan dat het hier niet heel gelukkig van wordt en je beter een andere gezondere keuze kan maken.

Mocht je toch af en toe de keuze willen maken. Kies dan wel voor goede zuivel met probiotica stammen uit de biologische winkel (bv. Ekoplaza): [Volle stand yoghurt](#), [Kefir](#)

- Kies voor natuurlijke, biologische, en liefst biologisch-dynamische zuivelproducten
- Kies voor zuivel het liefst uit biologische winkels. Deze halen hun zuivel voornamelijk uit de streek, dit zijn de betere zuivelproducten.
- Kies voor puur en laat de smaakjes staan, deze bevatten veel suikers.
- Kies altijd voor VOLLE biologisch dynamische zuivel producten i.p.v. de halfvolle en magere producten. Vetten heb je juist nodig en het zijn de betere producten.
- Kies alleen voor aangezuurde melkproducten (yoghurt, kwark) en laat melk staan.

Mag roomboter dan wel? Ook wanneer ik lactose intolerant ben?

Ja, roomboter mag wel het bevat nauwelijks lactose. Het bestaat voornamelijk uit vet en niet uit eiwitten. Roomboter bevat slechts heel kleine hoeveelheden caseïne. Roomboter is gezond voor jouw darmen, daarom is het juist goed om dit regelmatig te eten.



Toch liever ander vet? Kijk dan voor gezonde alternatieven in de BOODSCHAPPENLIJST deze lijst kun je vinden in de BONUS.

Margarine, alle andere plantaardige boters en de kant en klare bakproducten horen NIET thuis in de gezonde voeding. Deze kun je beter compleet vermijden.

15. Soja i.p.v. lactosevrije melkproducten?

Nee, Sojamelk is lactose en caseïne vrij maar SOJA is gemaakt van peulvruchten en laat **SOJA nou net de moeilijkst verteerbare peulvrucht** zijn. Een betere keuze is dus ongezoete amandelmelk, kokosmelk, amandelyoghurt en kokosyoghurt.

16. Mag ik groenten uit potje, blik of uit diepvries?

Nee, beste kun je alles vers eten. Groenten uit potjes, blik en diepvries bevatten vaak veel zout, suikers, stabilisatoren, verdikkingsmiddelen en allerlei andere onnodige ongezonde toevoegingen. Hier worden je darmen en de rest van je organen echt niet blij van! Herstel en verwen je lichaam dus met verse groenten en fruit! Daar zitten de bouwstoffen (vitamines, mineralen) in die je nodig hebt voor goed herstel van je lichaam en dus voor het herstel van jouw huid.

17. Moet ik de groenten zelf snijden of mag ik ook voorgesneden groenten kopen?

De voorkeur is om verse groenten te kopen en deze zelf te snijden. Snij ze ook niet te lang voordat je ze gaat bereiden. Zo voorkom je ongewenst verlies van de vitaminen.

18. Hoeveel stuks fruit mag ik dagelijks eten?

Eet maximaal **2 à 3 stuks fruit per dag**. In fruit zit fructose, dus fruitsuiker. Vandaar niet meer dan 2 à 3 stuks per dag.

Wist je dat **bij een slechte vertering de fructose in fruit maag- en/of darmklachten kan veroorzaken**. Heb je hier snel last van? Eet je fruit dan zonder andere voedingsmiddelen en **30 minuten voor de maaltijd**. Luister ook naar jouw spijsvertering welke hoeveelheid het minste klachten geeft.

19. Mag ik gedroogd fruit, zoals rozijnen, krenten, abrikozen, dadels, pruimen etc. eten?

Beter van niet, gedroogd fruit is rijk aan fructose. Veel gedroogd fruit is extra gesuikerd en in een laag olie gezet, waardoor het een soort suikerbom wordt. Gedroogd fruit is tevens bevattelijker voor schimmels, dus laat deze achterwege en kies voor vers fruit liefst van het seizoen. Wanneer je na de herstelfase gedroogd fruit wil eten kies dan voor de biologische producten.



20. Wanneer je veganist of vegetariër bent dan ontstaat de vraag: Hoe belangrijk zijn de dierlijke producten, zoals ei, gevogelte en vis?

Heel belangrijk. **Zonder dierlijke eiwitten is het lastig om voldoende goede eiwitten binnen te krijgen** die je lichaam kan gebruiken voor het herstel van de slijmvliezen en weefsels. Plantaardige eiwitten zoals peulvruchten bevatten anti-nutriënten. Deze belasten je slijmvliezen in je darmen en prikkelen je immuunsysteem, dat draagt niet bij aan goed herstel. Vaak merk je dit ook aan ongemak en/of lucht in je darmen en eventuele vermoeidheidsklachten.

Ik geef aan wat ons lichaam nodig heeft. Mijn werkwijze en aanpak is vanuit mijn studie Orthomoleculaire therapie. En ja, ik weet dat er veel stromingen zijn in gezonde voeding, maar ik spreek uit ervaring en vanuit mijn eigen succesvolle aanpak waarmee ik al veel dames en heren heb geholpen. Wanneer er geen dierlijke eiwitten worden gegeten kan de weg naar herstel moeilijker gaan. Je moet hier zelf een voor jouw goed voelende beslissing in nemen.

21. Ik neem iedere ochtend een smoothie met bleekselderij, en/of spinazie met fruit etc.. Ik heb gelezen dat dit heel gezond is. Is dat zo?

Deze hypes vallen **niet onder een gevarieerd gezond voedingspatroon**. Selderij kun je verwerken in je salade of aan een groentesoep geeft het ook een lekkere smaak, maar ga dit niet iedere ochtend als shake nemen. Dit geldt ook voor spinazie, spinazie staat op de lijst met triggerstoffen. Af en toe spinazie eten mag, maximaal 1x per week in de herstelfase en na de herstelfase zou ik maximaal 2x per week aanhouden, dus zeker niet een 4x per week of dagelijks in een smoothie.

Overdaad schaadt, zeker het vaak eten van de voeding die staat op de lijst met TRIGGERS. Bovendien zit in **gevarieerd eten dé oplossing** en veel van hetzelfde is geen gevarieerd voedingspatroon. Kauwen heeft ook een functie, af en toe een smoothie is prima maar overdrijf het niet. En als je een smoothie neemt, doe er wat fijngesneden komkommer, noten, pitten en zaden door, zodat je nog wel gaat kauwen.

22. Is het normaal dat ik in het begin last van lichamelijke ongemakken zoals vermoeidheid, wisselende stemmingen, somberheid, hyperactiviteit, hoofdpijn en misselijkheid ervaar?

Ja dat kan, je kan een soort **afkickverschijnselen** ervaren. Brood, melkproducten, kaas, soja, suikers etc. werken net als alcohol en sigaretten verslavend. Vandaar dat je deze afkickverschijnselen kan ervaren. Ook kun je **afvalstoffen kwijtraken**, dit kan ook voor ongemak zorgen. Wees blij met dit gevoel, want dan ben je lekker de 'rommel' aan het opruimen. **Meestal duren deze afkickverschijnselen 1 à 2 weken.**



TIP: Drink kruidenthee (kamille, munt, gember) en dagelijks minimaal 9 glazen water om de afvalstoffen in je lichaam goed op te ruimen.

23. Hoe kan ik mijn voeding het beste bewaren?

In 'DE GEZONDE HUIDREIS 5' vind je handige bewaar tips: zie blz 12.

PLASTIC

We krijgen plastic deeltjes binnen vanuit bakjes opwarmen in magnetron, eten bewaren in plasticbakjes, plasticflesjes, boterhamzakjes e.d.. Deze plastic deeltjes zijn onherkenbaar voor jouw lichaam en slaat je lichaam op in de vetcellen, dit raak je bijna niet meer kwijt. Bewaar je voeding in glas, RVS of BPA vrije plastic bakjes en vermijd het drinken uit plasticflesjes.

