

VROUW & REUMA

Meer grip op lijf en leven



voor de zelfbewuste vrouw met reuma



Oude Haven 4
5254 KB Haarsteeg

Tel: 06-83206422
E-mail: hettyvanheeswijk@vrouwenreuma.nl
Website: vrouwenreuma.nl

KvK: 34197890, ingeschreven onder Zuiderzaken
BTW: NL177891713B02
Bank: NL20ABNA0504509810

Dit e-book is niet bedoeld als vervanging van een medische diagnose en/of behandeling. Ik adviseer je nadrukkelijk je (huis)arts te raadplegen voor specifieke informatie over jouw persoonlijke gezondheidssituatie. Gebruik je medicijnen? Overleg dan met je (huis)arts voordat je dit programma start. Stop nooit met medicijnen zonder overleg met je (huis)arts.

E-book v10

Copyright © 2018 Vrouw & Reuma. Alle rechten voorbehouden.

INHOUD

HETTY'S MISSIE	4
WAAROM VROUW & REUMA?.....	5
REUMA & VOEDING.....	7
Gezonde voeding voor gezonde vrouwen	7
Maar wat als je niet zo gezond bent?	10
(Onder)voeding.....	11
Hoe ga ik me beter voelen?.....	13
DANKZIJ DE REUMA...?.....	16
DE VOLGENDE STAP	18

vrouwenreuma.nl

HETTY'S MISSIE

**“MAY YOUR CHOICES REFLECT YOUR HOPES,
NOT YOUR FEARS”**

Nelson Mandela

Ik help zelfbewuste vrouwen met reuma naar een optimale leefstijl en meer grip op lijf en leven. Ik begeleid ze naar een leven met méér energie, mínder pijn en mínder angst voor de toekomst. Want als ze zich goed voelen en vertrouwen ervaren, gaat er weer een wereld voor ze open. Pas dan kunnen ze het actieve leven leiden zoals ze graag willen.



Hetty van Heeswijk

Regelmatig krijg ik de vraag: “Waarom richt jij je vooral op zelfbewuste vrouwen met reuma?” Mijn antwoord is simpel: “Omdat ik ook een zelfbewuste vrouw met reuma ben! Ik kan me met deze vrouwen en hun uitdagingen identificeren en hen daardoor verder helpen.”

Ben jij ook een zelfbewuste vrouw met reuma? Dan vind jij in dit e-book veel waardevolle tips die jou helpen het leven te leiden zoals jij dat wilt.

WAAROM VROUW & REUMA?

**“HET IS JOUW WEG, ALLEEN MAAR DE JOUWE.
ANDEREN VERGEZELLEN JE MISSCHIEN, MAAR
NIEMAND KAN HEM VOOR JOU LOPEN.”**

Rumi

In mijn praktijk en om mij heen zie ik steeds meer ondernemende vrouwen met (een vorm van) reuma en andere auto-immuunziektes. Ze worstelen bijna allemaal met klachten als moeheid/gebrek aan energie, pijn, stijfheid, wattig hoofd, vergeetachtigheid en concentratiegebrek. En dit zijn dan alleen nog maar de lichamelijke klachten. Want vaak leiden die ook nog eens tot psychische klachten, arbeidsproblemen, sociale uitdagingen en angst voor de toekomst.

“Kan ik blijven werken? Kan ik nog een leuke partner/vriendin/ moeder zijn? Kan ik in mijn eigen levensonderhoud blijven voorzien?”

Herkenbare vragen, toch?

Voor mij in ieder geval wel; ik heb er zelf mee geworsteld.

Maar aan die klachten en angsten kun je wat doen. Met gezonde voeding en een optimale leefstijl creëer je zelf een leven met meer energie, minder pijn en minder zorgen. En dan pas komt er werkelijk ruimte voor je werk, relatie, kinderen en sociale leven (in random volgorde). Je krijgt weer grip op je lijf, agenda en je leven.



Met dit e-book help ik je graag op weg!

REUMA & VOEDING

**“ALS JE EETPATROON SLECHT IS,
ZIJN MEDICIJNEN ZINLOOS.
ALS JE EETPATROON GOED IS,
ZIJN MEDICIJNEN OVERBODIG.”**

Ayurvedisch gezegde

Gezonde voeding voor gezonde vrouwen

Wat zijn gezonde en wat zijn óngezonde voedingsmiddelen? Goede vraag. En niet zo makkelijk te beantwoorden. Want voedingsmiddelen zijn zelden alleen maar gezond of ongezond. Hun kwaliteit hangt namelijk af van factoren als:

- ✔ Door *wie* ze gegeten worden (want ieder mens is uniek).
- ✔ In *welke* combinatie ze gegeten worden (vet vertraagt de opname van suiker).
- ✔ *Wanneer* ze gegeten worden (voor- of na het sporten).
- ✔ *Waar* ze gegeten worden (voor de tv of aan tafel).
- ✔ *Hoeveel* ervan gegeten wordt (zelfs water kan giftig zijn als je er te veel in korte tijd van drinkt).

Daarom kunnen we beter spreken over een gezond voedingspatroon. Maar ook een gezond voedingspatroon is niet voor iedereen hetzelfde. We blijven mensen met fysieke verschillen en verschillende behoeftes. Het Paleo-dieet kan voor de een goed werken, maar de ander voelt zich veel beter bij een vegetarisch dieet. De een reageert goed op granen en de ander kan deze beter laten staan.



Gelukkig is er wel een 'grote gemene deler' die lijkt te werken voor veel mensen. We kunnen ons bijvoorbeeld spiegelen aan de mensen die in de zogenoemde blue zones wonen, plaatsen in de wereld waar mensen langer en gezonder leven dan ergens anders op de wereld. Daar worden ze wel 90 tot 100 jaar, in goede gezondheid, zonder medicijnen of invaliditeit.

De voedingsovereenkomsten van deze blue zones lijken dan ook een goede algemene richtlijn voor gezonde vrouwen.

Voedingsovereenkomsten van deze blue zones:

- ✔ Verse lokale producten;
- ✔ Een voedingspatroon, gebaseerd op groenten;
- ✔ Volle granen en rijst;
- ✔ Noten en zaden;
- ✔ Peulvruchten (ook soja, maar wel gefermenteerd);
- ✔ Veel vis;
- ✔ Af en toe wit vlees. Heel af en toe rood vlees;
- ✔ Een glas rode wijn per dag bij het eten met familie en vrienden (niet overall)
- ✔ 80%-wet. Eet totdat je voor 80% verzadigd ben, dus als je voelt dat je bijna vol zit, maar nog wel iets meer op zou kunnen, moet je gewoon stoppen met eten;
- ✔ Geen pakjes en zakjes;
- ✔ Geen junkfood.

Meer weten over de blue zones?

- ✔ Kijk dan even naar deze leuke video:
<https://www.youtube.com/watch?v=OuUxTBRc9PE&feature=youtu.be>.
- ✔ Ook het boek *De Blue Zones* van Dan Buettner is een aanrader:
<https://www.bol.com/nl/p/de-blue-zones-methode/9200000046118676/?Referrer=ADVNLPPcef9e70000000000001034c7860a0028387>.
- ✔ Een ander leuk, makkelijk leesbaar boek over de leefstijl in Okinawa (een van de blue zones) is het boek *ikigai* van Francesc Miralles en Héctor García:
<https://www.bol.com/nl/p/ikigai/9200000060212722/?Referrer=ADVNLPPcef9e70000000000001034c7860a0028387>.

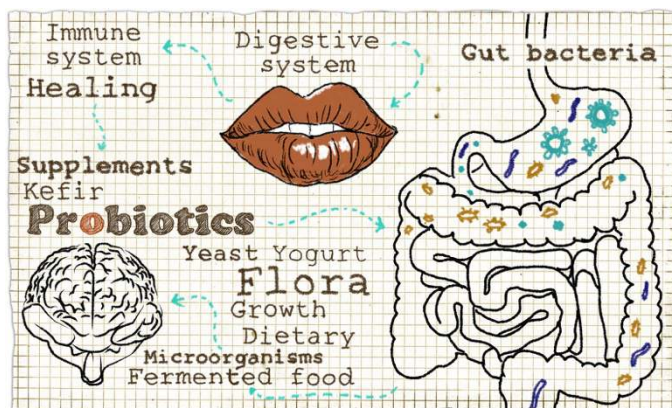
Maar wat als je niet zo gezond bent?

“DE DOOD SCHUILT IN DE DARM”

Hippocrates

**Rommelende darmen, obstipatie, suikerbehoefte, energiedips...
buikkrampen, gebrek aan energie, (onverklaarbare) pijnen, oorsuizen,
jeuk in je oren, droge korstjes in je neus, gebrek aan concentratie,
zoeken naar woorden, stemmingswisselingen...**

Herken je ze? Het zijn zomaar wat symptomen die te maken hebben met een disbalans van het hormoon- en immuunsysteem. En die disbalans wordt voor een groot gedeelte veroorzaakt door slecht functionerende darmen.



Wist je dat je immuunsysteem voor meer dan 50% in je darmen zit? Het lijkt erop dat bacteriën uit de darmflora communiceren met immuuncellen. Het is nog onduidelijk hoe dat precies werkt; daar wordt uitgebreid onderzoek naar gedaan. Maar wel is al duidelijk dat je voor een gezond immuunsysteem een gezonde darmflora moet hebben. En daar schort het nogal eens aan, zeker bij vrouwen met reuma.

Het is dus van vitaal belang om je darmen gezond te krijgen.

(Onder)voeding

“SLECHTS WEINIGEN STERVEN VAN DE HONGER, MAAR HONDERDDUIZENDEN STERVEN VAN HET ETEN”

Benjamin Franklin

“Hetty is van de 5 P's: pasta, pannenkoeken, poffertjes, patat en pils”. Dat zeiden vriendinnen van me. Maar ook voor grote stukken rood vlees met romige sausen kon je me wakker maken. En toen brak de periode aan dat deze voeding me vooral wakker hield... want goed verteren, dat kon ik dit eten niet meer. Door sclerodermie (een auto-immuunziekte, vorm van reuma) kreeg ik steeds meer slokdarmklachten, die uiteindelijk invloed op mijn hele lichaam hadden.

Toch heeft het nog jaren geduurd voordat ik aandacht aan mijn voeding en leefstijl ging besteden. Een burn-out in 2009 schudde me eindelijk wakker. Ik zag mijn toekomst met angst en beven tegemoet, dus ik móest wel iets aan mijn gezondheid doen. Ik nam het heft in eigen handen en ging opleidingen op het gebied van voeding doen en paste mijn leefstijl aan.

Zo kwam ik erachter dat het jarenlange gebruik van zuurremmers mijn lichaam geen goed had gedaan! Het had mijn hele spijsverteringssysteem in de war gegoooid en daardoor was ook mijn hele hormoonstelsel uit balans geraakt. Uiteindelijk leidden mijn ongezonde voedingspatroon en langdurige gebruik van zuurremmers tot ondervoeding. Ja..., ondanks overgewicht was ik ondervoed! Want ten eerste kreeg ik te weinig gezonde voeding binnen en ten tweede kon ik de voeding die ik binnen kreeg niet goed verteren, opnemen en uitscheiden.

Bezoek regelmatig de lokale apotheek



Helaas besteden artsen weinig tot geen aandacht aan gezonde voeding en mogelijke ondervoeding. Het is een probleem waar veel vrouwen met reuma en andere auto-immuunziektes zich nauwelijks van bewust zijn.

Dus... functioneert je spijsverteringsstelsel niet goed? Slik je chronisch medicijnen? Dan is het extra belangrijk dat je voldoende aandacht aan het binnenkrijgen en opnemen van vitamines, mineralen en andere nutriënten besteedt!

Hoe ga ik me beter voelen?

“PROBEREN BRENGT ALLES TOT STAND”

Theocritus

Om je beter te voelen is het dus zaak om eerst je darmen op orde te krijgen. Hoewel daar meestal meer voor nodig is dan het aanpassen van je voedingspatroon alleen, beginnen we daar wel mee:

- ✔ Start met het verwijderen van de triggers die ontstekingen veroorzaken. Meestal zijn dit:
 - Gluten (de eiwitten in tarwe);
 - Caseïne (de eiwitten in zuivel);
 - Soja-eiwitten (met name ongefermenteerde soja);
 - Suikers en geraffineerde granen (want deze voeden schimmels);
 - Omega 6 (o.a. zonnebloemolie) i.v.m. de balans van omega-oliën 3, 6 en 9.

- ✔ Voeg reparerende voeding toe aan je voeding, bijvoorbeeld:
 - Zelf getrokken bouillon (goed voor je darmwand);
 - Veel groenten, minimaal 4 ons per dag, waarvan 2 ons groene bladgroenten. Plantaardig voedsel is voeding voor de darmbacteriën en zit bomvol bioactieve stoffen. Iedereen heeft het altijd over 12 vitamines en 8 mineralen, maar slechts weinigen hebben het over de meer dan 5000 bioactieve stoffen in groenten waarvan we nog niet precies weten wat ze doen, maar die wel essentieel voor onze gezondheid lijken te zijn;
 - 2 à 3 keer per week vette vis (omega 3);
 - Probiotische voeding (goed voor je darmbacteriën), zoals:
 - Zuurkool (maar dan wel de echte uit het vat);
 - Kefir (kan van rauwe melk of water gemaakt worden);
 - Kombucha thee (gefermenteerde thee, in Azië erg populair);
 - Miso (Japanse bouillon, rijk aan eiwitten en lekker als tussendoortje);
 - Tempeh (uitzondering van de soja vanwege de fermentatie);

- Natto (gefermenteerde soja, goede bron van vitamine K2);
- Kimchi (gefermenteerde kool en groente. Populair in Korea).



- ✓ Voeg ontstekingsremmende voeding toe aan je voeding, bijvoorbeeld:
 - *Curcumine*
Dit is de werkzame stof in het kruid Kurkuma (Curcuma longa of geelwortel). Kurkuma zit bijvoorbeeld in de kruidenmix kerrie. Curcumine heeft veel gezondheidsvoordelen, waarvan de belangrijkste eigenschap is dat het sterk ontstekingsremmend is. Curcumine is wel slecht opneembaar. Maar in combinatie met zwarte peper kun je de opname tot wel 20 maal verbeteren. Verder is curcumine vetoplosbaar, dus raad ik je aan om het samen met vet te eten. Maak eens een curry met kurkumapoeder, zwarte peper en kokosolie.
- ✓ Voeg ontstekingsremmende supplementen toe aan je voeding, bijvoorbeeld:
 - *Curcumine*
De ontstekingsremmende stof curcumine kun je ook als voedingssupplement innemen. Zo krijg je een grotere dosis van de werkzame stof binnen in een vorm die veel beter door het lichaam wordt opgenomen. Curcumine wordt ook steeds meer door de reguliere geneeskunde erkend als een werkzaam voedingssupplement tegen ontstekingen;
 - *Groenlipmossel*
Ook de vloeibare Groenlipmossel (met Curcumine en Zwarte bes-blad) is een goede natuurlijke ontstekingsremmer.

(Overweeg je een voedingssupplement te nemen? Informeer altijd bij je arts of apotheker of er een wisselwerking tussen je medicijnen en het voedingssupplement is.)

De meeste vrouwen met reuma die zich aan bovenstaande tips houden, zullen al binnen enkele weken merken dat ze minder klachten en meer energie hebben. Ik hoop dat jij bij deze groep hoort!

DANKZIJ DE REUMA...?

**“IT IS NEVER TOO LATE TO BE WHAT YOU MIGHT
HAVE BEEN.”**

George Eliot

Onlangs kreeg ik de vraag: “Heb jij je huidige mooie leven bereikt ondanks de reuma of dankzij de reuma?” ‘Ondanks...’ was mijn reactie. “Want reuma is een rotziekte en ik heb enorm mijn best gedaan om te bereiken wat ik nu heb.”

Maar toen dacht ik er verder over na...

...Tegenwoordig voel ik me vrolijk en energiek. Ik heb mooi werk, een fijne relatie, woon in het huis waarvan ik altijd gedroomd heb en ik heb weer energie om met vriend(inn)en af te spreken.

Dat is weleens anders geweest!

Want mede door de sclerodermie (een vorm van reuma die het bindweefsel van de huid en organen aantast), die mijn leven steeds meer beheerste, kwam ik enkele jaren geleden in een burn-out terecht. Toen vond ik het tijd om op zoek te gaan naar gezondheid en zingeving.

Mijn zoektocht was heel breed. Ik begon met behandelingen en therapieën. Later volgde ik opleidingen, cursussen en trainingen op het gebied van voeding, gezondheid, coaching, energie en intuïtie. Ik optimaliseerde mijn leefstijl en verhoogde mijn kwaliteit van leven.

Maar wat als ik dat niet had gedaan?

Waarschijnlijk had ik dan nog steeds de baan gehad die te veel van me vroeg. En de kans is groot dat ik nog steeds in de binnenstad had gewoond en niet in ons pittoreske dijkhuisje. Ook weet ik niet of mijn vriend het wel met de Hetty van toen had uitgehouden.



Dus ja, bij nader inzien is mijn antwoord op de vraag (al klinkt het mij vreemd in de oren) "ik heb een mooi leven dankzij de reuma". Want deze heeft me gedwongen verantwoordelijkheid te nemen voor mijn gezondheid en toekomst.

En nu wil ik dat ook voor jou; een mooi leven dankzij de reuma. Aan jou de keus!

DE VOLGENDE STAP

“IK ZIE DAT DE ADVIEZEN VAN MENSEN MET ERVARING HEEL VAAK DOELTREFFEND ZIJN.”

Sophocles, Oedipus Rex

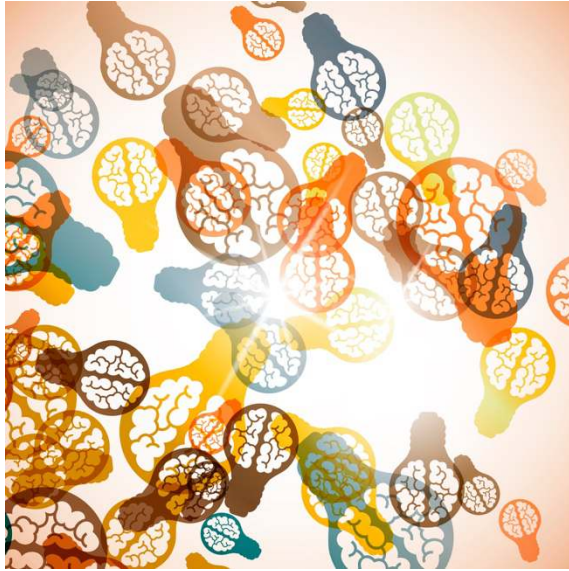
De nadruk in dit e-book ligt op voeding. Natuurlijk is er over gezonde voeding nog veel meer te melden. Bovendien, is er nog meer nodig voor een optimale leefstijl. Net zo belangrijk zijn de andere 4 stappen van mijn ‘gouden 5’:

- ✔ *Voeding*
- ✔ *Beweging*
- ✔ *Stressmanagement*
- ✔ *(Sociale) omgeving*
- ✔ *Zingeving*

Als je deze gouden 5 voldoende aandacht geeft, zie je al snel resultaat. Je energieniveau stijgt, je wordt soepeler en je ervaart minder pijn (bij voldoende beweging en ontspanning worden de pijnreceptoren in je lichaam namelijk minder gevoelig.) Je angst voor de toekomst vermindert en er gaat weer een wereld voor je open. En dan kun je het leven leiden zoals jij dat wilt!

Tja, en nu? Kun jij het je permitteren om niets te doen?

De eerste stap naar een gezond voedingspatroon kun je nu zelf zetten met de tips in dit e-book.



Maar wil je heel concreet en actief werken aan je eigen gezondheid? Wil je gebruikmaken van mijn ervaring en niet het wiel opnieuw hoeven uitvinden? Dan is de volgende opties misschien de juiste stap voor jou:

✔ **VIP-dag**

<https://vrouwenreuma.nl/aanbod/vip-dag>.

We gaan vier uur lang met zijn tweeën aan de slag om een kickstart naar meer grip op je lijf en leven.

Waarom ik de juiste persoon ben om je verder te helpen?

Als ervaringsdeskundig leefstijlcoach voor zelfbewuste, actieve vrouwen met reuma ontvang je van mij begeleiding en adviezen die goed aansluiten bij jouw leven. Want die zijn de snelste route naar het leven dat jij voor ogen hebt.

Succes en tot ziens!