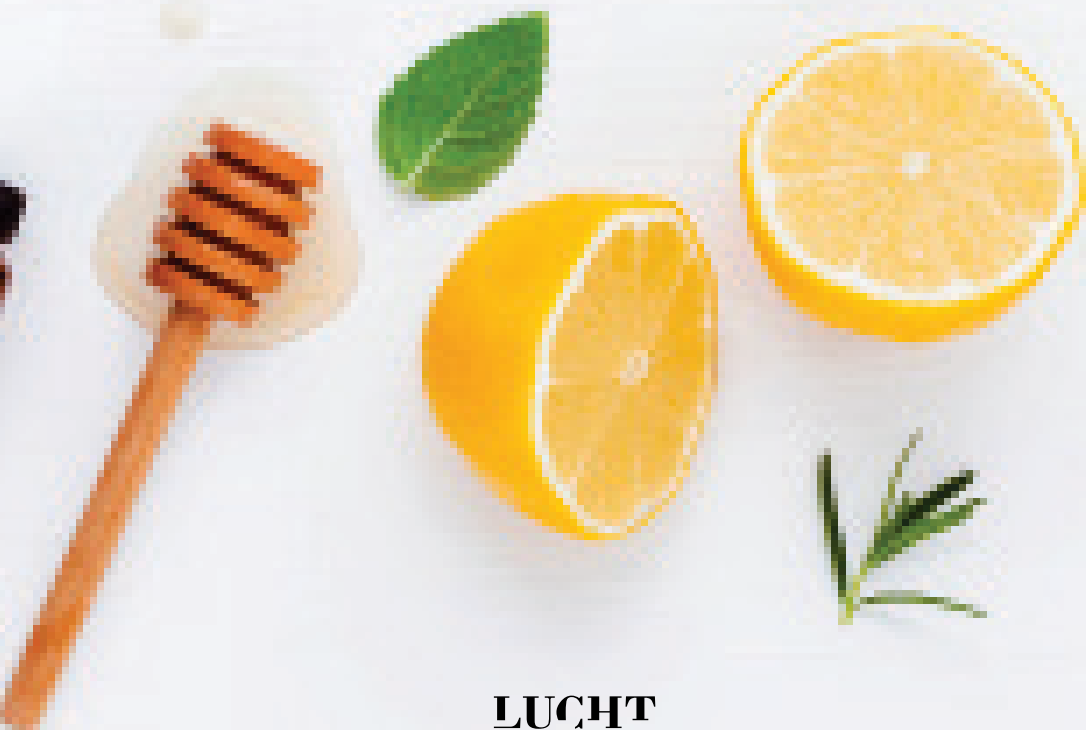


Dr Yann Rougier  
& Marie Borrel

# NATUURLIJKE PIJNSTILLERS

VERLICHT JE PIJN MET VOEDING EN OEFENINGEN



LUCHT













## GRANAATAPPEL

### POPULAIR OM PIJN TE BESTRIJDEN

De pitjes van deze vrucht, die een harde leerachtige schil heeft, bevatten punicalagine, een bestanddeel dat ontstekingen vermindert. Een studie uit 2008 bij muizen laat zien dat geregelde inname gedurende slechts tien dagen de pijnprikkels vermindert met 70 procent. En granaatappelpitjes smaken ook nog eens geweldig!

#### PROBEER HET!

- **Als je rijpe granaatappels hebt gevonden** (de schil moet knalrood zijn), eet de pitjes dan gemengd met een beetje oranjebloesemwater. De combinatie is heerlijk, ook al kost het behoorlijk wat tijd om klaar te maken, omdat je de pitjes uit de vrucht moet plukken en het witte vlies dat tussen de pitjes en de schil zit moet weghalen.
- **Je kunt ook biologisch granaatappelsap drinken** (bij voorkeur 's ochtends), of het sap gebruiken om mee te koken. De zurige smaak past goed bij gevogelte en ander wit vlees. Kook het sap niet mee – voeg het aan het einde van de kooktijd toe en verwarm het gerecht kort tot het door en door warm is.



## KOOL

### MAAKT EEN EINDE AAN ONTSTEKINGEN!

Vele studies hebben aangetoond dat kool en andere kruisbloemige groenten goed zijn voor onze gezondheid. Sommige van deze groenten hebben een beschermende werking tegen verschillende soorten kanker – dat is heel wat! Alle kruisbloemige groenten, waaronder witte kool, rode kool, broccoli en bloemkool bevatten bestanddelen genaamd glucosinolaten, die ontstekingsreacties blokkeren. Broccoli moet hier in het bijzonder worden genoemd, omdat die het meeste sulforafaan bevat, een stof die plaatselijke ontstekingen voorkomt. Veel soorten pijn kunnen niet tegen zoveel sulforafaan!

#### PROBEER HET!

- **Probeer twee tot drie keer in de week kruisbloemige groenten te eten.**
- **Eet ze rauw, als je kunt, in salades:** dit is de beste manier om alle nuttige voedingsstoffen tot je te nemen.
- **Kies voor bereidingswijzen zoals stomen of smoren** als je de groenten kookt, om er zeker van te zijn dat de meeste belangrijke voedingsstoffen in de groenten bewaard blijven.



## WITTE BONEN VOL MET ALKALISERENDE MINERALEN

Peulvruchten (bijvoorbeeld kikkererwten, bonen, linzen) zijn allemaal uitstekende voedingsmiddelen die voorzien in koolhydraten, plantaardige eiwitten en vele mineralen. Zet ze geregeld op tafel, met name witte bonen, die vooral rijk zijn aan kalium, maar ook calcium, magnesium en ijzer bevatten. Peulvruchten zijn een goede manier om het zuur van vlees of vis in dezelfde maaltijd te neutraliseren.

### PROBEER HET!

- **Als je haast hebt, kun je witte bonen uit blik gebruiken** (op water). Spoel en giet ze af en hussel ze daarna met een vinaigrette die op smaak gebracht is met kruiden (bijvoorbeeld peterselie, basilicum of koriander) of specerijen (zoals kurkuma of komijn). De bonen zijn ook erg snel op te warmen.
- **Kies, als je tijd hebt, voor gedroogde bonen**, die je eerst minstens 12 uur moet laten weken. Kook ze daarna ongeveer 1 uur. Breng de bonen aan het einde van de kooktijd op smaak met zout.
- **Het seizoen voor verse bonen is kort**, maar ze zijn sneller gaar en zachter dan gedroogde bonen en ze hoeven niet te weken. Dus profiteer van de bonen als ze in het seizoen zijn.



## OESTERS PIJNSTILLERS UIT DE ZEE

Dit schaaldier voorziet het lichaam van hoogwaardige eiwitten (en daarmee pijnstillende aminozuren), ontstekingsremmende vetzuren (in kleine hoeveelheden) en, heel belangrijk, van een breed scala aan alkaliserende mineralen die tegenwicht bieden aan de licht verzurende invloed van oesters. Zoals zink, waarvan oesters een van de belangrijkste bronnen zijn. Zink is zowel alkaliserend als ontstekingsremmend, waardoor het een twee keer zo effectieve pijnstiller wordt.



### PROBEER HET!

- **Je kunt oesters natuurlijk rauw eten**, met een scheut citroensap of azijn en wat versgemalen peper. Dit is wat betreft voedingswaarde het meest ideaal.
- **Onthoud echter dat je oesters ook warm kunt eten**. De makkelijkste manier om ze te bereiden is om ze te bedekken met een saus van plantaardige room, zoals kokos, rijst of soja, die op smaak is gebracht met kruiden en specerijen. Zet de oesters vervolgens 5 minuten onder de grill tot ze bruin zijn. Snel, simpel en heerlijk!