



Extra: een lijst van
voedingsmiddelen voor
een gezonde huid

SKINFOOD VOOR EEN GEZONDE HUID

5 X RECEPTEN

Huid happy recepten

DE SPICY KEUKENPRINSES





“JE HUID IS EEN SPIEGEL VAN WAT ER BINNENIN JE LICHAAM GEBEURT.”

Als voedingstherapeut weet ik dat de juiste voeding een enorme impact heeft op je lichaam en dus ook op je huid. Je huid is tenslotte een spiegel van wat er binnenin je lichaam gebeurt. Onzuiverheden, droogheid of een doffe teint kunnen onder andere signalen zijn dat je lichaam behoefte heeft aan extra (of andere) voedingsstoffen. Gelukkig kun je met de juiste *skinfood* je huid voeden en hydrateren!

Veel vrouwen investeren in dure crèmes en behandelingen, terwijl ware “schoonheid” van je huid **ook** van binnenuit komt. Wat je eet, beïnvloedt de elasticiteit, glans en gezondheid van je huid. Voedingsstoffen zoals antioxidanten, gezonde vetten, vitamines en mineralen ondersteunen bijvoorbeeld de aanmaak van collageen, beschermen tegen vroegtijdige veroudering én helpen je huid gehydrateerd te houden.

In dit e-book deel ik vijf hormoonvriendelijke recepten die je huid een boost geven. Geen ingewikkelde ingrediënten of lange bereidingstijden – alleen pure, huidverzorgende voeding.

O, naast gezond(er) eten heb ik nog een aantal tips.

Zoek, naast mij, andere experts in jouw omgeving die je kunnen helpen.

- Drink lekker veel (gezuiverd) water (zo'n 1,5 liter per dag)
- Eet gezond & stabiel (kies minder vaak voor suikerrijke en bewerkte voeding)
- Slaap voldoende (8-9 uur per nacht, zeker als vrouw)
- Verminder stress
- Kies hormonale-vriendelijke beweging (*zoek eens naar een personal trainer die je kan helpen*).
- Vermijd toxische stoffen in huidverzorging (*zoek eens naar een schoonheidsspecialisten die hierin gespecialiseerd zijn zoals: de Huidstudio in Middelburg*).

Heb je vragen?

Mail me dan via hallo@rachelleverhage.nl of volg me via Instagram [@rachelleverhage.nl](https://www.instagram.com/rachelleverhage.nl)

Spicy groetjes. Rachelle

HORMOONVRIENDELIJKE ZOETE AARDAPPEL & KOKOSSOEP

Wat heb je nodig (1/2 personen)?

- 1 middelgrote zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden (o.a. vezels en vit A).
- 1 kop kokosmelk (bevat laurinezuur voor huidbescherming, het merk *Terra Sana* is top).
- 2 koppen runderbouillon (het liefst vers getrokken: lekker veel collageen).
- 1 teentje knoflook (ontstekingsremmend).
- ½ theelepel biologische gemberpoeder (bevordert bloedcirculatie, goed voor de huid).
- ½ theelepel biologische kurkuma (helpt bij hormonale balans).
- 1 eetlepel vierge olijfolie.
- Peper en zout naar smaak.



Hoe maak je het klaar?

1. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook kort aan.
2. Voeg dan de zoete aardappel, de kurkuma en de gember toe en bak dit alles een paar minuten mee.
3. Voeg vervolgens de bouillon toe en laat het allemaal 15 minuten zacht koken tot de zoete aardappel gaar is. *Tip: prik af en toe met een vork.*
4. Pureer dan de soep met een staafmixer en roer dan pas de kokosmelk erdoor.
5. Breng alles op smaak met peper en zout. *Ultiem soulfood, als je het mij vraagt.*



RECEPT #2

Huidversterkende quinoasalade met een hormoonvriendelijke (en lekkere) dressing



Wat heb je nodig (voor 1/2 personen)?

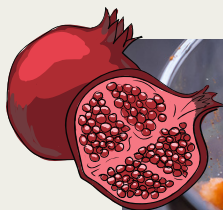
- ½ kop gekookte quinoa (goed voor celherstel).
- ½ avocado (gezonde vetten voor een elastische huid).
- 1 kop biologische spinazie (zit vol met anti-oxidanten).
- ½ komkommer (hydraterend).
- ½ rode paprika (vitamine C boost voor collageenproductie).
- 1 eetlepel pompoenpitten (antioxidanten).
- 1 eetlepel granaatappelpitjes (antioxidanten tegen huidveroudering).

Wat heb je nodig voor de dressing?

- 2 eetlepels extra vierge olijfolie (vit E voor je huid)
- 1 eetlepel vers citroensap (antioxidanten)
- 1 theelepel tahini (rijk aan gezonde mineralen zoals zink)
- ½ theelepel biologische kurkuma (ontstekingsremmend)
- Peper en (Keltisch) zout naar smaak

Hoe maak je het?

- Snijd alle ingrediënten heel fijn (zo eet ik het liefste salades) en maak daarna de dressing klaar.
- Meng dan alle “droge” ingrediënten samen in een kom.
- Roer vervolgens de dressing erdoor. *Simpele, lekkere en goede voor je huid.*



Vier fijne weetjes over voeding voor een mooiere huid én een hoger libido.



Suiker?

Een teveel aan bloedsuiker bevordert o.a. onze veroudering. Onderzoek toont namelijk aan dat het consumeren van suiker, met name geraffineerde suiker, het verouderingsproces kan versnellen via een proces dat *glycatie* wordt genoemd. Denk dan aan meer rimpels, donkere kringen onder de ogen en een gedehydrateerde huid. Probeer daarom heel voorzichtig te zijn met (met name) geraffineerde suikers.

Biologisch eten?



Waarom biologisch eten beter kan zijn voor je huid? Sommige pesticiden en chemicaliën kunnen huidirritaties veroorzaken of ontstekingen in het lichaam verhogen. Biologische groenten en fruit bevatten soms ook meer antioxidanten, die helpen om je huid te beschermen tegen schade en biologisch eten bevat minder hormonen en conserveringsmiddelen die je huidgezondheid negatief kunnen beïnvloeden.

Gevarieerd, onbewerkt en voedzaam eten is overigens even belangrijk als biologisch eten! Tip: laat niet-biologische groentes weken in baking soda voor 10 minuten en spoel ze daarna goed af.

Voeg eens vaker Ceylon kaneel toe!



Waarom Ceylon en niet Cassia kaneel? Cassia kaneel (de goedkopere variant) bevat veel *coumarine*, wat bij hoge inname schadelijk kan zijn voor je lever. Ceylon kaneel heeft veel minder *coumarine* en is dus gezonder om regelmatig te eten!

Wil je een extra huidboost? Voeg dan een paar keer per week een snufje Ceylon kaneel toe aan je smoothies, thee of havermout.



Wist je dat de oude Romeinen rode bieten al gebruikten om hun passie te verhogen? Deze felgekleurde groente zit vol natuurlijke nitraten, die de bloedcirculatie stimuleren. Een goede doorbloeding zorgt ervoor dat er meer zuurstof en voedingsstoffen naar onze geslachtsorganen stromen, wat dan weer je libido kan ondersteunen. Daarnaast dragen bieten bij aan een stabielere energiehuishouding, waardoor je jezelf energiever voelt – en dat heeft natuurlijk ook een positief effect op je liefdesleven ;)

KOMKOMMER & WALNOTEN SALADE. ZO SIMPEL, MAAR ZO LEKKER ÉN GEWELDIG VOOR JE HUID.

Wat heb je nodig?

- ½ komkommer (*hydraterend*)
- 1 hand walnoten (*antioxidanten en vit E, gaat huidveroudering tegen*)
- 1 el olijfolie
- 1 tl appelazijn troebel
- Snufje (keltisch) zout

“Dit is super lekker om naast je lunch te eten, of naast je avondeten!”

Hoe maak ik het klaar?

1. Eerst snijd je de komkommer in dunne plakjes.
2. Dan hak je de walnoten lekker grof.
3. Meng vervolgens alles in een kom en besprenkel met olijfolie en appelazijn.



Komkommer bestaat voor ongeveer 95% uit water, waardoor het helpt je huid gehydrateerd en fris te houden. Tevens bevatten ze vitamine C en flavonoïden, die onder andere huidveroudering tegengaan. Walnoten bevatten veel gezonde vetten die onder andere helpen bij het voeden en verstevigen van de huid.

RECEPT #4 DÉ ULTIMATE SKIN GLOW SMOOTHIE



Wat heb je nodig?

1 stengel bleekselderij (hydraterend)
1 rijpe peer (vezels & antioxidanten)
½ komkommer (hydrateert)
1 handje walnoten (omega-3 & vitamine E)
½ citroen (sap) (vitamine C voor collageenaanmaak)
1 tl chiazaad (antioxidanten)
200 ml (goede) kokoswater (mineralen & hydratatie)
1 tl rauwe honing (antibacterieel)
½ tl kurkuma (ontstekingsremmend & glow-boost)
½ cm verse gember (stimuleert oa bloedcirculatie)
1 handje biologische blauwe bessen (bomvol antioxidanten tegen huidveroudering)
1 handje verse spinazie (rijk aan foliumzuur & vitamine A voor huidherstel)

Hoe maak je het klaar (goed, dat doet de blender):

- Snijd de bleekselderij, peer (geschild) en komkommer in stukjes.
- Doe alles in een blender.
- Blend tot een gladde, romige smoothie.

OPTIONEEL

- Schenk de smoothie even door een zeef of een kaasdoek of gooi alle ingrediënten door je sapcentrifuge. Van de pulp die achterblijft kun je heerlijke koekjes maken!

Maar je kunt de smoothie ook direct uit de blender drinken.



Voeg een beetje (Ceylon)kaneel toe voor een warme, subtiele twist (bescherm je huid tegen veroudering).

“Nu ben ik vanuit mijn opleiding niet zo van de smoothies, want ik geloof er in dat we moeten kauwen op onze voeding, máár voor deze smoothie (met de pulp maak ik koekjes) maak ik een uitzondering.” Zo gezond en rijk aan nutriënten!

Voedingsmiddelen die bijdragen aan een gezonde(re) huid:



ZOETE AARDAPPEL



BLAUWE BESSEN



KNOFLOOK



ZALM



TOMAAAT



ZWARTE BONEN



PURE CHOCOLADE



WALNOTEN



BROCCOLI



AVOCADO



PAPRIKA



AAMANDELEN



RUNDERBOUILLON



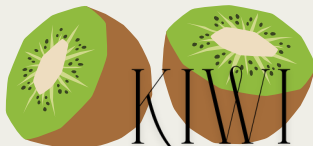
CITROEN



ANANAS



POEMPOENZAAD

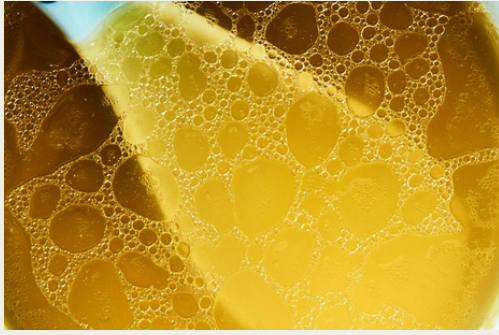


KIWI

ZELFGETROKKEN RUNDERBOUILLON IS NAMELIJK GEWELDIG VOOR JE HUID

Een warme kom zelfgetrokken runderbouillon is niet alleen het ultieme soulfood, maar ook een echte schoonheidselixier. Dankzij het hoge gehalte aan natuurlijk collageen, aminozuren en mineralen helpt het je huid steviger, soepeler en stralender te blijven. Collageen ondersteunt de elasticiteit en hydratatie van je huid, terwijl gelatine en glycine bijdragen aan celvernieuwing. Dus zet die pan op het vuur (tenslotte doen die het en hoeft jij de komende 6-8 uur niets meer te doen) en geniet van een heerlijke, voedzame bouillon. Ik zweer hierbij. Op de volgende pagina vind je het recept, een recept dat ik je niet wilde weerhouden.

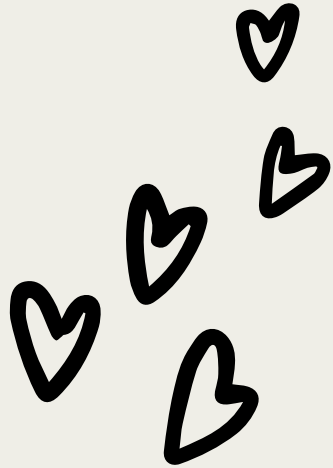




Wat heb je nodig?

- 1 winterpeen in stukken (*vezels + betacaroteen*)
- 4 stengels bleekselderij in stukken (*hydraterend*)
- 2 rode uien fijngehakt
- kruidnagel op gevoel (ik doe er 5 in)
- 2 tenen knoflook fijngehakt
- 4 gedroogde laurierblaadjes gekneusd
- 1 prei in grove stukken (*vit C+A+K, behouden van een gezonde huid*)
- Runderschenkel
- Mergpijpen
- Je kunt ook ossenstaart toevoegen.
(alles bij elkaar rond de 1,5 kilo)

- 3 liter water
- Zout en peper naar smaak (vers)
- Een eetlepel appelazijn (helpt mineralen en andere voedingsstoffen te onttrekken aan de botten)



Hoe maak je het?

Kind kan de was doen. Ik braad eerst de schenkel en de mergpijp even aan in wat roomboter. Dan “gooi” ik de andere ingrediënten erbij (als laatste het water) in de pan en dit laat ik 6-7 uur lang op een warmhoudplaatje op een zacht vuur staan. That’s it! Met deze bouillon doe ik ongeveer een week.

Ik bewaar hem in glazen potten in de koelkast. Lekker, gezond en super simpel. O, de schenkel snijd ik in stukjes en bewaar ik in de bouillon. De mergpijp slurp ik heerlijk leeg (collageen), maar dat is niet voor iedereen.

CHOCOLADE BEAUTY BITES

Wat heb je nodig?

- 100 g pure chocolade (min. 75% cacao)
antioxidanten - bescherming van je huid
- 50 g amandelen of walnoten (grof gehakt)
rijk aan vit E en gezonde vetten
- 2 el havermout
werkt als een natuurlijke vochtinbrenger
- 1 el gedroogde frambozen of bosbessen
(verkruid)
- 1 el rauwe honing
natuurlijke zoetstof met antibacteriële werking.

Hoe maak je het klaar?

1. Smelt 50 g pure chocolade au bain-marie of in korte intervallen in de magnetron.
2. Meng de gehakte noten, havervlokken, chiazaad en honing door de gesmolten chocolade.
3. Schep kleine hoopjes op bakpapier en druk ze licht aan. Laat ze 15 minuten opstijven in de koelkast.
4. Smelt de overige 50 g pure chocolade.
5. Dompel de opgesteven bites in de gesmolten chocolade en leg ze terug op het bakpapier.
6. Strooi de verkruidde gedroogde bessen over de bovenkant voor extra smaak en voedingsstoffen.
7. Laat ze dan volledig opstijven in de koelkast (minimaal 50 minuten).

Je kunt ze in je koelkast bewaren en er elke dag eentje eten na je avondeten.



THE END

VOEDING DIE JE HUID VAN BINNENUIT VOEDT

Super fijn dat je de tijd hebt genomen om mijn e-pepper door te nemen en dus bewuster bezig bent (of gaat zijn) met de voeding die jouw huid van binnenuit voedt. Ik hoop dat de informatie en recepten je inspireren om lief te zijn voor jezelf en je huid te geven wat het nodig heeft?

Voor mij is huidverzorging altijd een combinatie van binnenuit én van buitenaf geweest. Ik let op wat ik eet, kies voor pure, huidvriendelijke ingrediënten en zorg voor een gebalanceerd voedingspatroon vol vitamines, antioxidanten en gezonde vetten. Maar daarnaast gebruik ik ook natuurlijke crèmes en oliën die mijn huid extra ondersteunen. Die combinatie heeft voor mij een wereld van verschil gemaakt!

Jouw huid is een weerspiegeling van hoe jij voor jezelf zorgt -

Mijn advies: experimenteer met wat voor jou werkt en werk daarin samen met experts op dat vakgebied. Voeding speelt een sleutelrol in een stralende huid, maar goede huidverzorging en zelfzorg zijn minstens zo belangrijk. Laat je adviseren over crèmes en oliën die passen bij jouw huidtype en combineer dit met de juiste voeding voor een optimaal resultaat.

Jouw huid is een weerspiegeling van hoe je voor jezelf zorgt. Geef het liefde, goede voeding en de aandacht die het verdient – je zult het zien én voelen!

O, en als laatste: laat je altijd begeleiden door experts die het niet alleen prediken maar ook leven. *What you see is what you get*, is hier van toepassing. Er wordt online veel geschreven en advies gegeven, maar niet iedereen kan én mag dit (is mijn persoonlijk mening).

Laat je verder niet “gek maken”. Wanneer je vers kookt, varieert met groente en fruit en lekker veel water drinkt... Ben je al goed op weg.



*Liefs,
Rachelle*