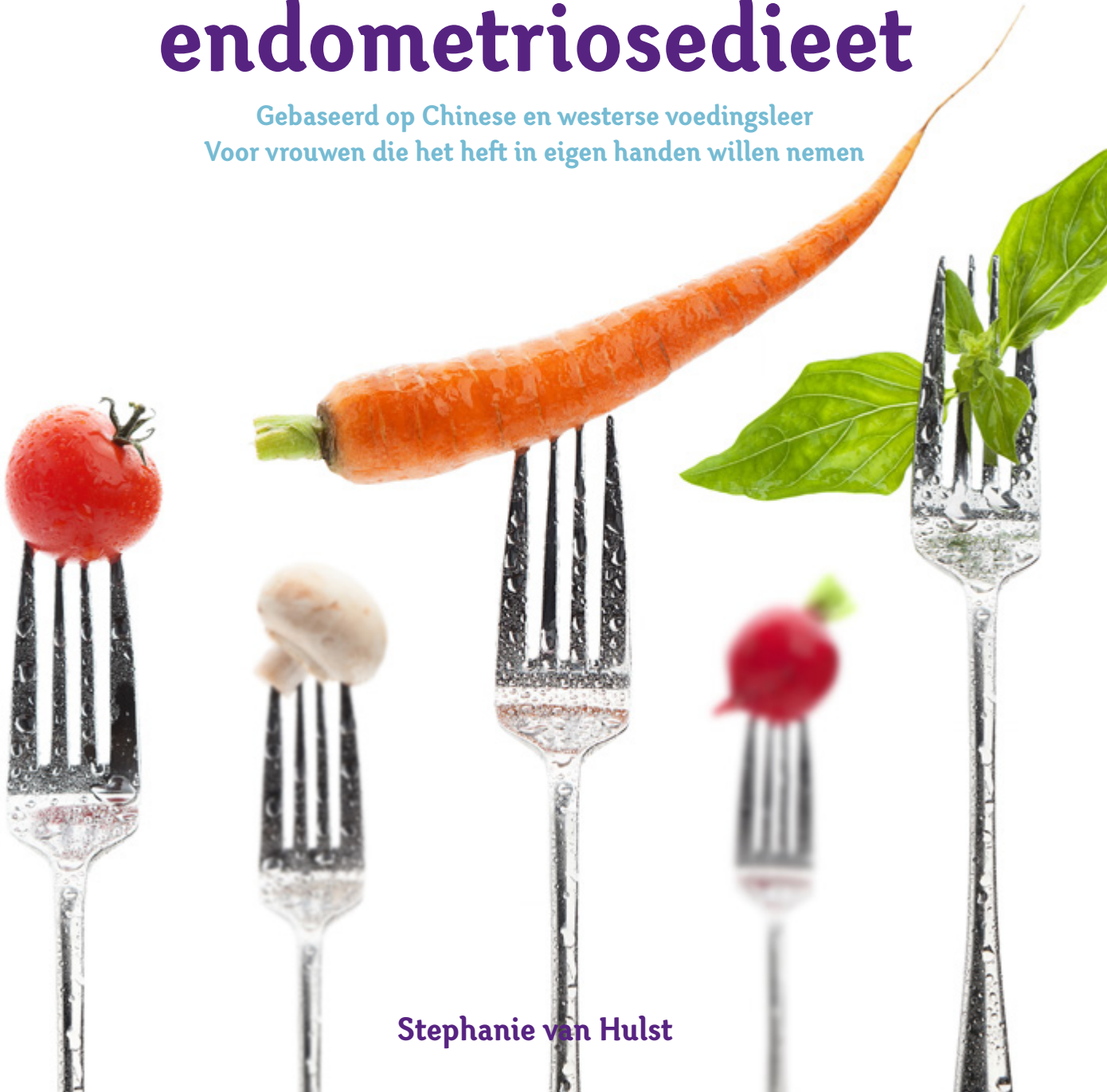


E-boek endometriosedieet

Gebaseerd op Chinese en westerse voedingsleer
Voor vrouwen die het heft in eigen handen willen nemen



Stephanie van Hulst

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Wat is endometriose?	7
Endometriosedieet	9
Wat eet en drinkt u wel	10
Wat eet en drinkt u niet	12
Effecten van het endometriosedieet	14
Minder klachten met het dieet	14
Voeding als medicijn	15
Snel groeiende cystes	15
Veel gestelde vragen over het endometriosedieet	17
Praktische tips voordat u aan de slag gaat	20
Ervaringen met het endometriosedieet	23
Receptenuitleg	24
Recepten	
Abrikozentapenade	26
Linzensoep met salie	28
Kip in rozemarijn	30
Gamba's met knoflook en peterselie	34
Chocolade kersentaartje	36
Het endometriosedieet-kookboek in 2016	40
Disclaimer	41

A portrait of Stephanie van Hulst, a woman with short brown hair, smiling, wearing a purple top.

“Laat voeding uw medicijn zijn & uw medicijn voeding”

Hippocrates, 460-370 v.Chr.

Voorwoord

Om vrouwen met endometriose een fijner en fitter leven te geven en collega's verder op weg te helpen in de bestrijding van endometrioseklachten heb ik dit e-boek geschreven. Dit e-boek is een introductie tot het endometriosedieet waarmee vrouwen en collega's zelf snel en eenvoudig aan de slag kunnen.

Sinds 2001 heb ik me intensief verdiept in allerlei aspecten van voeding. Zo was ik heel nieuwsgierig naar de Chinese voedingsleer maar ook andere visies op voeding interesseerden me. Ik kwam erachter dat er heel verschillend gedacht wordt over voeding. Uit al deze kennis is de basis gelegd voor het endometriosedieet.

Vanaf 2006 heb ik me gespecialiseerd in de behandeling van endometriose(klachten) door middel van voedingsadviezen, Chinese kruiden en acupunctuur. In al die jaren heb ik honderden vrouwen met endometriose gezien en geadviseerd hoe zij met de juiste voeding minder klachten kunnen krijgen. Het viel mij op dat veel vrouwen wel graag hun eetpatroon wilden veranderen, maar niet goed wisten hoe en waarom ze dat moesten doen. Informatie over voeding is vaak tegenstrijdig en u kunt door de bomen het bos niet meer zien.

In 2008 heb ik de eerste versie van het endometriosedieet ontwikkeld. Deze versie is inmiddels uitgebreid en aangevuld onder invloed van nieuwe kennis en ervaring, en getest door honderden vrouwen met endometriose, tot de versie die u nu leest.

Ik nodig u uit eens rond te kijken in de veelzijdige wereld van voeding, u zich te laten verbazen over uzelf, en u te laten inspireren door wat andere voeding u kan geven! Ik wens u veel plezier en genot toe van dit e-boek.

Smakelijk eten!

Stephanie van Hulst
Chinees herbalist, acupuncturist
www.praktijkvanhulst.nl

Ik heb veel
minder bloedverlies dan
voorheen door anders te
eten, en ik heb ook geen last
van mijn borsten meer
voordat ik ongesteld word.

Ik weet niet wat
me overkomt!

Had ik dit
maar eerder geweten.

Monique, juli 2014

Ervaringen met het endometriosedieet

Bianca, juni 2014

"Ik had niet verwacht zo snel resultaat te voelen met het dieet. Maar binnen een paar dagen had ik veel minder pijn. Ook mijn menstruatie was minder pijnlijk; ik heb veel minder pijnstillers gebruikt. Ik kan nu ook veel beter voelen wat wel en niet goed is voor mijn lijf."

Collega, mei 2014

"Ik heb Niky gesproken. Ze ervaart aanzienlijk minder menstruatieklachten sinds ze het dieet volgt. Ze is er heel erg blij mee."

Jacobiene, april 2014

"Gestart met het dieet: ik heb meer energie, minder buikpijn, minder rugpijn. Mijn continue tussentijdse bloedingen van het doorslikken van de anticonceptiepil zijn nu ook al dagenlang weg."

Esther, mei 2014

"Het gebruik van weinig suiker en cafeïne bevalt me goed. Ik heb veel minder buikpijn en krampen. En het lijkt een goede invloed te hebben op mijn energieniveau."

Marianne, juni 2014

"Ik heb me volledig op het nieuwe voedingspatroon gestort. Voor mij werkt dat beter dan langzaam de veranderingen doorvoeren. Ik heb ontzettend veel profijt van dit dieet. Ik ben niet meer misselijk geweest. Verder merk ik dat vooral de tarwe grote invloed heeft. Zodra ik maar even zondig (een stukje stokbrood bij de BBQ) heb ik weer last van een flink opgezette buik. Gisteren toevallig twee bolletjes ijs gegeten met hetzelfde resultaat."

Het endometriosedieet-kookboek in 2016

Heeft u trek in meer uitleg en informatie over het endometriosedieet? Wilt u smullen van nog meer gerechten? Dan is dit dieetkookboek voor u een aanrader. In dit boek leest u o.a.:

- waarom dit dieet zo belangrijk is bij endometriose(klachten);
- hoe endometriose ontstaat volgens de traditionele Chinese geneeskunde;
- de beschrijving van de menstruatiecyclus volgens de traditionele Chinese geneeskunde;
- de beschrijving van de 5 elementen volgens de Chinese voedingsleer;
- de rol van koffie, brood, suiker, oliën en vetten bij endometriose;
- een spijsverteringstest die u kunt doen, gebaseerd op de traditionele Chinese geneeskunde;
- de betekenis van Chinese begrippen als bloedstasis, leverqi-stagnatie en slijm bij endometriose;
- een voedselenergetica-lijst per beschreven voedingsmiddel. Hierin leest u per voedingsmiddel de functie volgens de Chinese voedingsleer en de westerse voedingsleer. Handig, zodat u weet wat het voedingsmiddel voor u doet;
- een vitamine- en mineralenlijst met functiebeschrijving volgens de Chinese voedingsleer en de westerse voedingsleer;
- meer dan 50 smakelijke recepten;
- een index van recepten die u kunt selecteren per fase van de cyclus.

Het boek is gepubliceerd en is verkrijgbaar via: www.endometriusetelijf.nl

Disclaimer

Het endometriosedieet geeft geen garanties dat endometriose(klachten) verdwijnen of verminderen. Aanvullende behandelingen bij een gynaecoloog kunnen noodzakelijk zijn. Houdt u zich a.u.b. aan de voorgeschreven controles zoals voorgesteld door uw gynaecoloog.

Het endometriosedieet alleen is niet voldoende om (snel groeiende) cystes te behandelen. Bij snel groeiende cystes zijn aanvullende kruidenbehandelingen, acupunctuur (en soms ook hormoonbehandelingen of operaties) absoluut noodzakelijk.

Ik werk bij voorkeur samen met gynaecologen. Ik ondersteun de westerse geneeskunde met de inzichten van Chinese geneeskunde door middel van Chinese kruiden, het endometriosedieet en acupunctuur.

Stephanie van Hulst.

Dit e-boek is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Mocht u desondanks toch fouten lezen, dan zou ik het waarderen als u mij daarvan op de hoogte stelt via info@praktijkvanhulst.nl. Niets uit dit e-boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

© 2015

Colofon

Eindredactie: Tekstbureau Het Zusje, hetzusje.nl

Tekst: Stephanie van Hulst, praktijkvanhulst.nl

Ontwerp omslag & binnenwerk: Femke Vaes, diekleineblonde.nl

Foto Stephanie: Michael Basten, michaelbasten.nl

Foto's: zijn afkomstig van depositphotos.com