

**HET GEHEIM VAN
BOTTENBOUILLON**



HET GEHEIM VAN BOTTENBOUILLON

een culinair avontuur in
GEZONDHEID • SCHOONHEID • LANG LEVEN

LOUISE HAY  HEATHER DANE



Het geheim van bottenbouillon
Een culinair avontuur in
Gezondheid • Schoonheid • Lang leven

Oorspronkelijke titel: The bone broth secret
A culinary adventure in health, beauty and longevity

Copyright © 2016 by Louise Hay and Heather Dane

English language publication 2016 by Hay House Inc. USA
Reprinted by special arrangement with Hay House Inc., California, USA

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2018 voor deze uitgave:
Uitgeverij
Succesboeken.nl
The Netherlands
www.succesboeken.nl
e-mail: info@succesboeken.nl

1e druk: januari 2019

Vertaling: Jos Rijnders
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans
Ontwerp: Tricia Breidenthal
Food styling: Carolyn Himes

ISBN: 9789492665201
NUR: 441

Trefw.: gezondheid, basiskookboek, recepten

Bestelinformatie:

Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel te verkrijgen. Alle uitgaven plus uitgaven van collega-uitgevers kunnen ook besteld worden op de website van Succesboeken.nl

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over het onderwerp dat behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld, noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

De inzichten in dit boek zijn voor 100% van de auteur en geven niet noodzakelijkerwijs de inzichten van de uitgever weer.

De uitgever kan er derhalve geen verantwoordelijkheid voor nemen.

Fotoverantwoording: van al het in dit boek opgenomen beeldmateriaal is gestreefd de rechten volgens de wettelijke bepalingen te regelen. Indien u meent aanspraak te kunnen maken op rechten van gebruikt beeldmateriaal of u bent ten onrechte niet vermeld als bron, neemt u dan contact met ons op.

Aan de wegbereiders, voedsel-
en voedingshistorici, chef-koks,
boeren, slaggers, vishandelaren,
strijders voor duurzaamheid
en leraren die ons voor gin-
gen – en aan allen van jullie
die bereid zijn zich weer in
de keuken te wagen om iets
voedzaams te bereiden, dragen
wij dit boek op.



INHOUD

<i>Voorwoord: Laten we samen heerlijke herinneringen maken</i> , door Louise Hay	IX
<i>Introductie: Iets over mij en hoe dit boek te gebruiken</i> , door Heather Dane	XI

Deel I: De kunst en wetenschap van bottenbouillon

Hoofdstuk 1: De geschiedenis en wetenschap: Is bottenbouillon echt een gezondheids- en schoonheidspanacee?	3
Hoofdstuk 2: Bottenbouillon oriëntatie: Keukenuitrusting, een overzicht van het maken van bottenbouillon en hoe kwaliteitsingrediënten te kiezen	21
Hoofdstuk 3: We gaan beginnen: Wat Louise eet, richtlijnen, menu's en een boodschappenlijst	45

Deel II: Recepten: Heerlijk decadente maaltijden en geneeskrachtige elixers

Hoofdstuk 4: Het fundament: Basisbotten- en -vleesbouillons	75
Hoofdstuk 5: De magie: Medicinale finishing touches en geneeskrachtige elixers	105
Hoofdstuk 6: Voor troost: Soepen, stoofschotels, dipsauzen en dressings	123
Hoofdstuk 7: De sterkmakers: Vlees-, gevogelte-, wild- en visschotels	159
Hoofdstuk 8: De reinigers: Groenteschotels	187
Hoofdstuk 9: Ons dagelijks brood: Granen, broden en pannenkoeken	205
Hoofdstuk 10: Lichte kost: Salades, patés, aspicschotels en smoothies	229
Hoofdstuk 11: De viering: Decadente desserts	269
Hoofdstuk 12: Lekker brutaal: Cocktails met voordelen	303
Hoofdstuk 13: Doe-het-zelf: Mooie huid- en haarmaskers	311
Hoofdstuk 14: Op een lang, gezond en gelukkig leven	317

Appendix

<i>Verhalen over genezing met bottenbouillon</i>	321
<i>Hoe te werken met kruiden en specerijen</i>	327
<i>Receptenmakers</i>	335
<i>Omreken tabel</i>	345
<i>Handige adressen</i>	347
<i>Bronnen</i>	351
<i>Over de auteurs</i>	357
<i>Index</i>	359

VOORWOORD

Laten we samen heerlijke herinneringen maken

door Louise Hay

Terwijl ik dit schrijf word ik al bijna 90, en ik weet zeker dat dit weer een van mijn beste decennia ooit gaat worden! Leeftijd betekent niets als je een goede gezondheid hebt. En ik heb altijd geloofd dat een goede gezondheid het gevolg van drie dingen is:

1. Van jezelf houden. Tientallen jaren geleden, toen ik *Je Kunt Je Leven Helen** schreef, was de opdracht die ik aan het begin van het boek plaatste: “Moge deze gift je helpen de plaats binnenin je te vinden waar je je eigenwaarde kent, dat deel van je dat pure liefde en zelfaanvaarding is.”

Dit boek heeft ruim 50 miljoen mensen over de hele wereld bereikt, en ik hoop dat deze boodschap zich blijft verspreiden. Van onzelf houden is wonderbaarlijke genezing. Van onzelf houden verricht wonderen in ons leven. Liefde kan elke richting uit gaan.

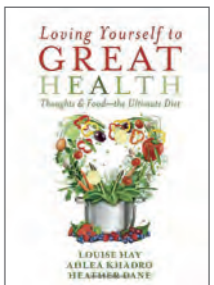
Er is een aantal jaren geleden ook een film** uitgebracht van dit boek.

2. Je richten op de juiste gedachten. Wees aardig voor je geest. Zelfhaat bestaat alleen maar uit haatgedachten die je over jezelf hebt. Als je rustig je denken verandert, zul je ontdekken dat je liefde waard bent! Ik ben zo opgetogen dat de wetenschap nu aantoonde dat positieve affirmaties de hersenen en het lichaam ten goede verbeteren.

Onze woorden en gedachten veranderen niet alleen onze toekomst en ervaringen, maar ze vormen ook onze overtuigingen en percepties – die zoals we nu uit de epigenetica weten in staat zijn ons DNA te veranderen. Goed over jezelf denken is een daad van vriendelijkheid die enorm veel dividend oplevert.

3. Je richten op de juiste voeding. In *Loving Yourself to Great Health: Thoughts and Food – The Ultimate Diet****, heb ik mijn krachten gebundeld met die van mijn vaste gezondheidscoaches, Heather Dane en Ahlea Khadro, om het geheim tot optimale gezondheid te delen waar ik minder bekend om ben: voeding.

In alle jaren dat ik heb gesproken en geschreven over positieve affirmaties en van jezelf houden, heb ik ook voedingsmethoden



Marokkaans vanille-specerijenijs



* boek uitgegeven door AnkhHermes, Uitgeverij, 2017 herdruk, ISBN 9789020214291

** film uitgegeven door Palaysia Productions, 2008, ISBN 9789492412379

*** boek uitgegeven door Hay House Inc., herdruk okt. 2015, ISBN 9781401942861

alle artikelen verkrijgbaar bij Succesboeken.nl

bestudeerd en toegepast die mijn gezondheid, energie en vitaliteit ondersteunen. Als mensen me vragen waarom mijn huid zo stralend is of hoe het kan dat ik nog steeds reis, lesgeef en ten volle van het leven geniet, vertel ik hun dat dit te maken heeft met de juiste gedachten en de juiste voeding.

In *Loving Yourself to Great Health* hebben we beschreven hoe je een natuurlijk voedingspatroon kunt volgen als een manier om

ziekte te verhelpen en je te helpen je op je best te voelen.

Deze drie simpele principes zijn tijdloos. Ze zijn oeroud, en blijven toch een hoofdrol spelen in de mo-

derne wereld. Omdat deze drie principes de fundering voor gezondheid vormen – welke nieuwe trend of rage er nu ook verschijnt – ze blijven ons terugleiden ‘naar de bron’.

Voor mij is bottenbouillon dat. Het is simpel, het is tijdloos en we kunnen er onze toevlucht toe nemen als we terug naar de bron willen. Bottenbouillon is makkelijker te maken dan je misschien denkt, en hij heeft he-

lende eigenschappen die dieper gaan dan we ons kunnen voorstellen.

Botten vertegenwoordigen de structuur van het universum. Bottenbouillon is aardend en voedend. En terwijl dit allemaal fantastisch klinkt, kan de wetenschap ons ook nog eens de voordelen tonen die ons lichaam bij elke slok kan voelen.

Bottenbouillon is al jarenlang een van de geheimen voor mijn gezondheid en vitaliteit, en ik wil laten zien hoe jij deze bouillon tot middelpunt voor die van jou kunt maken. Ga samen met mij dit culinaire avontuur aan en ik beloof dat we veel plezier zullen beleven als je dit boek leest! Laten we allemaal affirmeren: *Ik neem en geef voeding in volmaakt evenwicht. Mezelf voeden is een vreugdevolle ervaring, en ik ben de tijd waard die ik besteed aan mijn genezing. Het is veilig nieuwe ideeën en nieuwe manieren te ervaren. Ik sta mezelf toe alles te zijn dat ik kan zijn, en ik verdien het allerbeste in het leven. Ik houd van mezelf en anderen en waardeer mezelf en anderen. En zo is het.*

Laten we nu samen heerlijke herinneringen gaan maken!

*Ik houd van je,
Louise*



INTRODUCTIE

Iets over mij en hoe dit boek te gebruiken

door Heather Dane

Ik werd bekend als de ‘21^{ste}-eeuwse medicijnvrouw’ omdat ik een gezondheidsdetective ben die een mengeling van wetenschap en eeuwenoude wijsheid gebruikt om mensen te helpen chronische gezondheidsaandoeningen te genezen.

Hoe dat zo gekomen is is nogal ongewoon, maar ik zal het zo goed mogelijk samenvatten. Van mijn vaders kant van de familie heb ik mijn indiaanse erfgoed gekregen. Ik ben een Oneida Irokees, lid van de Wolvenstam.

Van de drie Irokese stammen vertegenwoordigt de Wolvenstam de padvindsters; het is hun verantwoordelijkheid mensen te helpen hun leven te leiden zoals de Schepper het heeft bedoeld. Mijn overgrootmoeder was de stammoeder, een spiritueel raadgeefster en financieel beleidsvormer bij belangrijke kwesties. Stammouders kiezen hetopperhoofd en houden toezicht, en zijn in staat vrede te sluiten, oorlogen te beëindigen.

Van mijn vaders kant van de familie leerde ik de indiaanse gebruiken te waarderen van het eren van de aarde en het gebruiken van planten en voedsel als medicijn. Net als de Chinese geneeskunde is in de indiaanse geneeskunde balans belangrijk – in harmonie zijn met de ritmen van de aarde. Beide kennen ook het concept dat ziekte optreedt door onvervulde verlangens van de ziel.

Vanaf mijn tiende had ik spijsverterings-

klachten. Ik wist niet wat er aan de hand was en ook de artsen wisten het niet. In de loop der jaren werden gastro-intestinale problemen geconstateerd variërend van galblaasziekte tot candida, SIBO (bacteriële woekering in de dunne darm), PDS (prikkelbaredarmsyndroom), hypoglykemie (verstoorde bloedsuikerbalans) en malabsorptie.

De meeste tijd voelde ik me afwisselend constant uitgehongerd en hunkerend naar eten tot vergiftigd door het voedsel dat ik at. Ik was een medisch mysterie.

Als tiener begon ik aan depressies te leiden en nam ik mijn toevlucht tot boulimia om enige verlichting te krijgen voor de ergste buikpijn. Ik weigerde de antidepressiva, pijnstillers en operaties die constant door de artsen werden geadviseerd en ging in plaats daarvan op onderzoek uit.

Op de universiteit studeerde ik af in bedrijfskunde met voedingskunde en welzijn als bijvak. Ik ging verder met mijn onderzoek, maar pas toen ik begin dertig was vond ik het antwoord dat veel te simpel leek: *verander je eetwijze.*

Om te voorkomen dat mijn galblaas werd verwijderd, begon ik aan een dieet om de darmen te genezen, en het leverde een enorme verlichting op. Ik herstelde van boulimia en de rest van mijn klachten begon te verdwijnen.

Toen ik zes jaar herstellende was, werd het syndroom van Ehlers-Danlos (EDS) bij me vastgesteld, een ongeneeslijke bindweefselstoornis.

Mijn dokter legde uit dat dit waarschijnlijk de oorzaak van veel van mijn symptomen was, omdat de spijsverteringsorganen alsmede huid, botten, gewrichten en banden erdoor worden getroffen. Het raakte me toen niet, omdat mijn gezonde eetwijze de meeste van mijn spijsverteringsklachten had genezen.

Maar ik vroeg me af, *hmm, hoe kan ik collageen in mijn lichaam krijgen?* Zo stuitte ik op bottenbouillon. Mijn spijsvertering werd er nog beter door, en sindsdien consumeer ik hem regelmatig.

Mijn specialismen in de bedrijfskunde waren organisatieontwikkeling, veranderingsmanagement en prestatieverbetering. Men erkende dat ik een gave voor systeemdenken had, waardoor ik me helemaal kon richten op de hoofdoorzaak van ‘zieke bedrijven’ en erin slaagde ze weer ‘beter’ te maken.

Tijdens mijn carrière in het bedrijfsleven bleef ik natuurlijke gezondheid studeren, omdat mijn echte passie was de stress te genezen die in het leven van mensen chronische ziekten veroorzaakt.

Meer dan tien jaar geleden zegde ik mijn carrière in het bedrijfsleven vaarwel en begon met mijn gezondheidsbegeleidingspraktijk. Ik behaalde mijn bevoegdheid als professioneel coach, bestudeerde, onderzocht en publiceerde duizenden artikelen met medische en holistische artsen, en werkte met enkele van de knapste koppen in de natuurlijke gezondheidszorg.

Nu beoefen ik de principes van het systeemdenken bij mijn cliënten om de hoofdoorzaak van gezondheidsproblemen bloot te leggen. Ik pas nutrigenomica toe (hoe voeding kan worden gebruikt voor genexpres-

sies), het in balans brengen van mineralen en maak gebruik van natuurlijke voeding en leefstijlveranderingen om mijn cliënten te ondersteunen zo gezond mogelijk te worden.

HOE DIT BOEK IS OPGEZET

In hoofdstuk 1 leer je de geschiedenis en wetenschap achter waarom bottenbouillon zo veel voordelen voor de gezondheid, schoonheid en vitaliteit heeft. Je leert ook waarom bottenbouillon voor sommigen een wondermiddel is en voor anderen niet, en waarom je soms in plaats ervan vlees- of groentebouillon zou moeten kiezen.

Hoofdstuk 2 geeft een overzicht van het keukengerei dat je nodig hebt, het proces van het maken van bottenbouillon en bijzonderheden over de kwalitatief hoogwaardige ingrediënten voor je bouillon.

Hoofdstuk 3 helpt je aan de slag te gaan met enkele richtlijnen en tips, samen met voorbeeldmenu's, een boodschappenlijst en een overzicht van wat Louise eet als ontbijt, lunch en avondeten.

De hoofdstukken 4 tot en met 13 nemen je mee door een wereld van verrukkelijke recepten uit allerlei culturen en tonen je de soorten maaltijden die je kunt maken met bottenbouillon, vleesbouillon en groentebouillon. Je leert verschillende soorten bouillons (vlees-, gevogelte-, vis- en groentebouillon), soepen, hoofdgerechten, groenten, graanschotels, broden, desserts, genezende elixers, schoonheidsremedies en zelfs cocktails te maken!

Hoofdstuk 14 moedigt je aan het feit te omarmen dat je de tijd waard bent die in de keuken nodig is om jezelf te voeden.

Na dit boek te hebben gelezen zul je begrijpen waarom de nederige bottenbouillon een alom gevierd superfood is geworden. En

in plaats van dit als de nieuwste gril te zien, kom je erachter waarom het een ‘trend’ is die het waard is om je leven lang te volgen.

EEN UITNODIGING OM MET JE CULINAIRE, GEZONDHEIDS- EN SCHOONHEIDSAVONTUUR TE BEGINNEN

Je staat op het punt een opwindend avontuur in traditionele voedingsmiddelen in te stappen! Dit zijn de voedingsmiddelen die ons op het diepste niveau van ons wezen bevredigen, omdat ze ons opnieuw verbinden met onze familiegeschiedenis, Moeder Aarde en de bouwstenen die ons fysieke lichaam en onze geest voeden.

Ik nodig je uit deze gelegenheid tot zelfzorg aan te grijpen. De tijd die je in de keuken

doorbrengt kan je geest en lichaam dagen achtereen voeden! Het geeft je smaakpapillen vreugde en je familie en vrienden voedsel.

Als je denkt dat je niet genoeg tijd hebt om te koken, nodigen Louise en ik je uit te onderzoeken wat je precies tegenhoudt. Heb je het echt zo druk dat je geen tijd hebt voor de dingen die je helpen optimaal gezond te worden?

We moedigen je aan de tips om tijd te besparen in dit boek – en een gevoel voor avontuur – je keuken in te nemen als manier om tegen jezelf te zeggen waarvan je (diep van binnen) weet dat het waar is: *je doet ertoe*.

*Ik houd van je,
Feather*





Bottenbouillon in een weckpot afgieten door een doek

DEEL 1

DE KUNST *EN* WETENSCHAP
van bottenbouillon



Bottenbouillonijsblokjes gemaakt in hartvormige siliconen vormpjes

HOOFDSTUK 1

DE GESCHIEDENIS WETENSCHAP:

Is bottenbouillon echt een gezondheids- en schoonheidspanacee?

Heb je van die vrienden die je gewoon begrijpen? Degenen bij wie je gek kunt doen en van wie je weet dat ze het gewoon prachtig vinden? Degenen die je in een lift zien dansen en die met je meedoen zonder een moment te hoeven nadenken?

Degenen die je voeden alleen al door hun aanwezigheid? Wij zijn die vrienden. Heather zal je vertellen hoe we elkaar hebben ontmoet.

Ik kwam Louise jaren geleden tegen op een voedingsseminar. Zij vond mijn rode lippenstift mooi en ik bewonderde haar geestigheid. Vanaf dat moment hebben we contact met elkaar gehouden.

Hoewel we in die tijd allebei aan de andere kant van het land woonden en zij 79 was en ik 37, troffen we elkaar minstens een of twee keer per jaar om samen te lunchen. Meestal waren die lunches op Hay House congressen, waar Louise lezingen gaf. Op een ervan stond ze op het podium en zei: “Alles is gedachten en voedsel.”

En ik dacht, *deze vrouw snapt het gewoon – geen wonder dat ze zo jong en gezond is!*

Laat me eens wat over onze relatie vertellen, zodat je een beeld kunt krijgen van waar-

om twee mensen met zoveel jaren en kilometers tussen hen snel vrienden werden. Louise is namelijk als een tienervriendin voor me.

In plaats van onze huidige leeftijden van 89 en 47, voelen we ons 14 als we samen zijn. We giechelen, rennen rond en gaan op verkenning, en ze maakt me als geen ander aan het lachen. Ze is zo jong dat ik me ook jong voel. We dragen hoofdbanden met veren als we gaan dineren en vertellen mensen dat we het leven vieren.

Op een keer gingen we een sekswinkel in om eens te kijken wat ze daar verkochten. Mijn man Joel belde me later die dag nadat hij een bericht van onze creditcardmaatschappij had ontvangen. Hij vroeg: “Heb je echt \$ 177 uitgegeven in een winkel die de Condom Shack heet?” Waarop ik antwoordde: “Jazeker, lieverd, Louise en ik hebben vandaag een paar dingetjes gekocht.” Dit is een van de vele redenen waarom Joel het leuk vindt als ik met haar ga winkelen.

Een andere keer misten Louise en ik ons vliegtuig terwijl we gewoon bij de gate zaten te wachten, omdat we nieuwe apps op elkaars iPad aan het installeren waren. Ze leerde me patiënten en liet me zien hoe ik mijn haar moest doen en die ophangdin-

getjes uit mijn bloes kon knippen (waar zijn die eigenlijk voor?), en we experimenteerden met nieuwe, geheel natuurlijke lippenstiften toen we op zoek naar een niet-giftige, maar pittige, rijke kleur waren. We hadden zo'n lol dat we besloten dat haar nieuwe naam Louise Play moest worden.

In de loop van de jaren hebben we veel samen gekookt, en was ik getuige van haar natuurlijke instinct in de keuken, terwijl ze heerlijk gezond voedsel aan het bereiden was. En ik dacht bij mezelf, deze vrouw weet wat gezondheid is. Ze piekert er niet over, ze kiest gewoon natuurlijk, onbewerkt eten en vertrouwt erop dat haar lichaam aangeeft wat voedzaam voor haar is.

Het hoofdbestanddeel van haar voedingspatroon? Bottenbouillon. Louise leerde vele jaren geleden hoe ze die moest maken door boeken van de iconische kok Julia Child te lezen en haar op tv aan het werk te zien. Ze bleef hem maken, omdat ze zich er goed, energiek en sterk door voelde.

Als mensen vragen wat Louise eet of hoe ze net als zij kunnen worden, noemt ze altijd bottenbouillon en affirmaties. "Als je goed eet en goed denkt, gaat alles gewoon vanzelf goed", vertelt ze hun.

Het viel me op dat affirmaties zachte woorden zijn om de manier waarop we denken te veranderen en ons ertoe te brengen van onszelf te houden, en dat bottenbouillon een zachte manier is om belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen.

Het is simpel, en hoewel bottenbouillon lijkt op wat onze oma's altijd maakten, is het veel meer dan dat. Het hele proces van het maken van bottenbouillon is een weg terug naar van jezelf houden en jezelf voeden. Het is een manier om je tred weer veerkrachtig te maken en je lichaam en spieren weer kracht te geven, en je innerlijke veertienjarige weer aan het woord te laten (zij het een veel wij-

zere versie!). Bottenbouillon berust op eeuwenoude wijsheid, maar het is tegelijk de allernieuwste trend in steden in heel Amerika.

Er staat je een geweldige traktatie te wachten in dit boek, omdat je erachter gaat komen waarom bottenbouillon zo'n mysterie is, dat het duizenden jaren oud en toch de nieuwste trend kan zijn. Wie wil er nou niet meer magische kracht hebben? Een betere huid, beter haar en betere tanden? Dit is je elixer ... je gaat iets verrukkelijks beleven!

WAT IS ER TOCH MET ECHT, NATUURLIJK VOEDSEL GEBEURD?

Voedsel heeft de magische eigenschap bij mensen herinneringen op te roepen, vaak die aan familiebijeenkomsten of speciale gebeurtenissen. Het lijkt alsof mensen telkens wanneer het over bottenbouillon gaat, over hun oma's willen praten. Al heel snel bevinden we ons in iemands keuken in een ander deel van het land of de wereld.

We horen over die pan soep die bij oma altijd op het fornuis stond te sudderen. De geuren drijven onze neus in, diep, rijk en mysterieus. We hebben het gevoel dat we aan tafel zitten en oude verhalen te horen krijgen, en we voelen ons getroost en met elkaar verbonden.

De soep smaakt beter dan alles wat we ooit hebben geproefd. We krijgen een volledige zintuiglijke ervaring, een stuk familiegeschiedenis en bovenal, de liefde en veiligheid van een warme keuken. Van mensen die bij elkaar komen en iets snijden, hakken en creëren om elkaar te voeden.

Tegenwoordig gaat voedsel bereiden niet hetzelfde als in oma's keuken. We halen dingen uit dozen en blikken; vaak weten we niet eens waar het eten vandaan is gekomen. We zijn 80% van het zintuiglijke vermogen kwijt-

geraakt dat we als kind in die warme, veilige keukens hadden, en we zijn de verhalen misgelopen die tijdens het koken werden verteld ... onze familiegeschiedenis.

Hoe is dit zo gekomen? Sinds de jaren vijftig en de uitvinding van kant-en-klaarmaaltijden maken de media koken belachelijk. De boodschap werd: *Waarom zou je iets doen dat zoveel tijd en energie kost, als je een doos kunt openmaken en de inhoud in een oven kunt stoppen of naar een afhaalrestaurant kunt gaan?*

Er is sindsdien echter iets opmerkelijks gebeurd. Enkele paden van de diepvriesafdeling vandaan bevindt zich de afdeling met energiedrankjes, waarvan de omzet omhoog is geschoten. En op wie denk je dat de fabrikanten van energiedrankjes mikken? Op 'millennials'.

Als je tussen 1981 en 1997 bent geboren, ben je een 'millennial', een kind van baby-boomers of mensen uit generatie X – precies die generaties die hun bouillonketels voor kant-en-klaarmaaltijden verruilden. Door echt voedsel achter te laten, hebben we geen tijd gewonnen; we zijn energie kwijtgeraakt, samen met voedingsstoffen.

Toch is er momenteel een stille revolutie gaande. We zijn bezig de puzzelstukjes in elkaar te zetten en beginnen te begrijpen dat het er absoluut toe doet wat we eten. We zien een direct verband tussen een aftakelende gezondheid en ons eetpatroon dat nauwelijks voedingswaarde heeft.

Tegenwoordig zeggen acht van de tien ouders dat ze biologische producten kopen,¹ en maken boerenmarkten een explosieve groei door. In 2013 stegen de verkopen van biologische voedingsmiddelen naar \$ 35,1 miljard (in de USA), en deze stijging zet zich nog steeds voort.²

Boeren, handwerkslieden en ambachtslieden zijn helemaal in.

In de keuken staan is tegenwoordig in. Maar het kan verschrikkelijk lastig zijn als je niet weet waar je moet beginnen, toch? Als bij een laboratoriumexperiment moet je een heleboel dingen in een pan of kom stoppen, ze mengen en hopen dat het goed smaakt.

Onze missie bij het schrijven van dit boek is enkele heerlijke, voedzame, zelfgemaakte voedingsmiddelen aan te bieden, die zo genezend zijn voor je lichaam en ziel, dat je echt gaat genieten van de tijd die je in de keuken doorbrengt!

WAT IS BOTTENBOUILLON PRECIES?

Bottenbouillon wordt al meer dan duizend jaar als voedingsmiddel en in remedies gebruikt. De eerst gedocumenteerde bouillon dateert van 1000 n.Chr.³

Naar verluidt zou in 1765 het eerste restaurant in de geschiedenis zijn geopend door soepmaker A. Boulanger, die de arbeiders van Parijs, die tijdens de industriële revolutie versterkende maaltijden nodig hadden, wilde voorzien van herstellende bouillon.⁴ Boulanger geloofde zo sterk in de krachten van soep, dat er een bord in zijn restaurant hing waarop stond: KOMT ALLEN BIJ ME DIE VERMOEID EN BELAST ZIJN, EN IK ZAL U HERSTELLEN.⁵ Zo ontstond de naam *restaurant*, van het oude Franse begrip *restaurer* – herstellen (in modern Frans: te eten geven) – voor eetgelegenheden.

Het is geen wonder dat bouillons een van de grote smaakgeheimen van chef-koks in restaurants over de hele wereld zijn. En talloze gezondheidsdeskundigen vertellen waarom de traditionele bouillon de beste manier is om gezond te blijven in de moderne wereld, en waarom bouillon voor koffie in de plaats zou moeten komen als standaard opkikkertje. Er worden spannende termen

gebruikt als *superfood*, *verouderingsremmend*, *genezend voor de darmen* en *versterkend*. Wat het interessantst hiervan is, is dat gourmetkoks en gezondheidsfans het op dit punt hartgrondig met elkaar eens zijn, omdat zelfgemaakte bottenbouillon zo goed smaakt! Smakelijke bottenbouillon maakt alle verschil als hij zo wordt geconsumeerd of in een ander recept wordt verwerkt.

In essentie is bottenbouillon gewoon botten en water, die tussen de 1½ en 48 uur hebben staan sudderen. Voor sommigen is het gewoon ‘soep’, maar eigenlijk is het veel meer dan dat.

De meeste bouillon wordt tegenwoordig aangeboden door ‘van-boer-tot-bord’-chefkoks, ‘van-kop-tot-staart’-slagers, biologische boeren en toegewijde gezondheidsfans – degenen die de genezende effecten van deze ooit in de vergetelheid geraakte, nederige vloeistof, hebben herontdekt.

Bottenbouillon is een onovertroffen bron van smaak, die nooit uit een blikje kan worden gereproduceerd. De smaak en gezondheidsvoordelen ervan kunnen ons terugvoeren naar die volledige zintuiglijke ervaring die we zijn kwijtgeraakt toen bewerkte voedingsmiddelen en gemak de overhand kregen in ons gestreste, drukke, moderne leven. Bottenbouillon kan onze diepe behoefte aan voeding vervullen en ons opnieuw in contact brengen met die warme, veilige keukens uit onze herinneringen.

We proeven deze bouillon en voelen een oerverbinding met onze voorouders en hoe zij voedsel bereidden. We worden eraan herinnerd dat voedsel zo veel meer is dan alleen een manier om de honger te stillen. Voedsel is geneesmiddel. Voedsel is verbinding. Voedsel is liefde. Als we goed opletten, is dat wat we voelen als we van de smaak van bottenbouillon genieten.

DE VIER VOORNAAMSTE REDENEN VOOR HET CONSUMEREN VAN BOTTENBOUILLON

Uit onze ervaring en onderzoek is gebleken dat er vier voornamste redenen zijn om bottenbouillon te nuttigen.

1. **Biologisch beschikbaar collageen.** Dit is de gezondheids- en schoonheidsster die bottenbouillon tot een uniek genezend voedingsmiddel maakt.
2. **Biologisch beschikbare voedingsstoffen.** Bouillon bevat makkelijk verteerbare aminozuren, vitaminen, mineralen en essentiële vetzuren.
3. **Minder afval – beter voor je portemonnee en de planeet.** Je zult ontdekken hoe je klikjes als voedzame voedselbron kunt gebruiken.
4. **Genezende smaakversterker.** Je kunt heerlijke genezende dranken, soepen en maaltijden maken met dit geheim van de chef-kok. Het is een prachtige manier om je voedsel tot medicijn te maken.

De rest van dit hoofdstuk omvat een omschrijving van deze vier hoofdbestanddelen, samen met de wetenschap achter de gezondheidsvoordelen van bottenbouillon.

#1. Biologisch beschikbaar collageen, superbelangrijk

Collageen is een van de meest bestudeerde eiwitten in de wetenschap, en het meest gewild in de schoonheidsindustrie. Supplementen, farmaceutische middelen, nutraceu-

tische middelen, voedseladditieven, lotions en drankjes worden gemaakt ter ondersteuning van wat naar verwachting in 2020 een industrie van \$ 4,4 miljard zal zijn.⁶ Als het collageengeheim zich nu eens altijd al vlak voor onze neus heeft bevonden? Als een eenvoudige kom soep nu eens het natuurlijke, collageen leverende voedingsmiddel was waarnaar we op zoek waren? Laten we eens kijken.

Collageen is het meest voorkomende eiwit in ons lichaam. Hoewel het vaak ‘bindweefsel’ wordt genoemd, zien we collageen liever als ‘de grote ondersteuner’. Het ondersteunt, versterkt, dempt, verschaft structuur en houdt het lichaam bijeen.

Collageen vormt botten, tanden, pezen, banden, gewrichten en kraakbeen; en is de sleutel voor mooi haar, een stralende huid en fraaie nagels. Het versterkt spieren, bevordert celgroei en ondersteunt de holle organen van je spijsverteringsstelsel (dat wil zeggen, je slokdarm, maag en dunne en dikke darm).

Het belangrijkste van bottenbouillon is dat het een bron van biologisch beschikbaar collageen is. Met andere woorden, het collageen dat is afgebroken (of gedenateerd) tot gelatine, hetgeen makkelijk wordt verteerd en opgenomen door het lichaam. Gelatine is vloeibaar als het warm of op kamertemperatuur is, en wordt dik en wiebelig als het helemaal is afgekoeld in de koelkast. Als kind heb je misschien weleens een gelatinetoetje uit de supermarkt gehad, wat een uiterst bewerkte, suikerrijke versie van de gelatine in bottenbouillon is.

Hoewel er veel specifieke soorten collageen zijn gevonden, vormen type I, II en III 80 tot 90% van het collageen in dieren.⁷ Collageen type I wordt aangetroffen in botten, pezen, banden en huid; collageen type II wordt aangetroffen in kraakbeen; collageen type III

wordt aangetroffen in huid, spieren en beenmerg.⁸ Bottenbouillon die is gemaakt van allerlei botten, kraakbeen en huid kan alle drie de typen collageen bevatten.

Waarom is dit belangrijk? Gezonde menselijke lichamen produceren tot de leeftijd van 40 jaar collageen, en dan begint de productie af te nemen.⁹ Hierdoor krijgt de negatieve bewering dat ‘het lichaam na de leeftijd van 40 uiteenvalt’ een heel nieuwe betekenis. Alles in dit boek zal je laten zien hoe je dit kunt veranderen!

Naast veroudering kunnen stress en auto-immuunziekten de collageenproductie nadelig beïnvloeden.¹⁰ Als het collageen afneemt of onvolkomen is, treden vaak symptomen op als een losse, uitgezakte of gerimpelde huid; uitgezakte spieren; dun of droog haar en dito nagels; en gewrichtsproblemen of broze botten.¹¹ Verminderd of onvolkomen collageen is ook naar voren gekomen bij spijsverteringsklachten als GERD (gastrooesofageale reflux ziekte) en PDS (prikkelbaredarmsyndroom).¹²

Aangezien dierlijk eiwit de enige voedselbron van collageen is (met name de delen die worden gebruikt om bottenbouillon te maken, zoals botten, pezen, banden, kraakbeen, huid en merg), vormt bottenbouillon een fantastische biologisch beschikbare bron voor het lichaam.

Bedenk dat hoewel plantaardige bronnen geen collageen bevatten, ze het wel kunnen versterken. Plantaardige voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitaminen als C, B-complex, A, D en E; mineralen als silicium, zwavel en koper; en aminozuren als proline, kunnen allemaal de collageenvorming in het lichaam helpen.

Hier volgen enkele voorbeelden van voedingsmiddelen die de collageenproductie kunnen ondersteunen, maar die het niet bevatten:

- **Fruit:** citroenen, sinaasappelen, frambozen, aardbeien en kersen.
- **Groenten:** snijbiet, sperziebonen, spinazie, rode paprika's, rode sla, tomaten, wortelen, bieten, prei, komkommer, zeewier en groene groenten.
- **Noten en zaden:** zonnebloempitten, amandelen en walnoten.
- **Essentiële vetzuren:** ongeraffineerde oliën als extra-vierge olijfolie, kokosolie en lijnzaadolie.
- **Diversen:** rijstwijn, koffie-extract (Arabica), panax ginsengwortel-extract, kaneel-extract en amla-extract.¹³

En dit is het mooiste van collageen: *het bevordert ook de spijsvertering!* Je weet dat bottenbouillon collageen denatureert in een makkelijk verteerbare vorm genaamd gelatine. Aangezien gelatine al sinds 1682 gangbaar is, worden er al honderden jaren lang uitgebreide onderzoeken gedaan naar de voedingswaarde ervan.

Twee zeer belangrijke spijsvertering-bevorderende rollen van gelatine zijn:

– **Het beschermen en afsluiten van de darmen.** Gelatine beschermt de darmen doordat het het slijmvlies bekleedt en afweert tegen eventuele problemen door voeding of drank, en is daarom een waardevolle optie voor het verhelpen van spijsverteringsproblemen.¹⁴

– **Het verhogen van de totale voedingswaarde.** Uit verschillende onderzoeken is naar voren gekomen dat als gelatine wordt gecombineerd met andere voedingsmiddelen, de totale voedingswaarde aanzienlijk

toeneemt.¹⁵ Dit kan het gevolg zijn van het feit dat gelatine het spijsverteringsproces bevordert.

Onderzoeken wijzen uit dat het consumeren van bronnen van collageen als bottenbouillon en collageenhydrolysaat (een afgebroken vorm van niet-gearomatiseerde rundvleesgelatine) bevorderlijk zijn voor de gezondheid, en ook hebben we enkele levenssechte genezingsverhalen in de Appendix opgenomen.

#2. Biologisch beschikbare voedingsstoffen

Bottenbouillon verschaft 'voorverteerde' voedingsstoffen, waardoor het lichaam ze makkelijk kan opnemen. De feitelijke samenstelling van bottenbouillon wisselt afhankelijk van het soort botten, huid, kraakbeen, pezen, banden, groenten, kruiden en specerijen die zijn gebruikt. In het algemeen zijn dit de belangrijke voedingsstoffen die erin zitten:

– **Aminozuren.** Bottenbouillon zit vol met belangrijke aminozuren, de bouwstenen van eiwit, dat elk weefsel en orgaan in je lichaam helpt vormen en repareren. Aminozuren leveren hun bijdragen aan elke lichaamsfunctie, zoals groei en herstel, alsmede stemmingen, energie, focus en hormonaal evenwicht. Drie van de sterren die vooral overvloedig voorkomen in collageen zijn: glycine, proline en hydroxyproline. Bijkomende aminozuren die je in bottenbouillon kunt aantreffen zijn asparaginezuur, glutaminezuur (glutamine), serine, threonine, alanine, arginine, valine, isoleucine, leucine, tyrosine en fenylalanine.¹⁶

De soort en hoeveelheid aminozuren kunnen wisselen afhankelijk van de soort botten en delen van dieren die zijn gebruikt.

– **Mineralen.** De kans is groot dat aan alle chronische vermoeidheid, hormoonstoornissen en bijnieruitputting van tegenwoordig een verstoord mineralenevenwicht een grote bijdrage levert. Mineralen zijn ontzettend belangrijk voor onze gezondheid, en dragen bij aan de vorming van botten en tanden, stemmingen en focus, en energetisch en hormonaal evenwicht. We kunnen allemaal wel wat van die magische minerale kracht gebruiken!

Vandaag de dag wordt veel gesproken over calcium en veel minder over magnesium en andere mineralen, zoals fosfor, zwavel, kalium, ijzer, mangaan, zink, koper, kobalt, fluoride en selenium. Botten en tanden bestaan uit meer dan alleen maar calcium, dus hebben we een volledig scala aan mineralen voor onze botgezondheid en ons geheel welzijn nodig.

Bottenbouillon bevat een ruime basis van makkelijk verteerbare mineralen.¹⁷

– **Glucosaminoglycanen.** Kraakbeen en ander bindweefsel bij dieren bevat glucosaminoglycanen (GAG's) – aminozuur-suikermoleculen die het netwerk vormen van proteoglycanen, die een ondersteunende rol spelen in bindweefsel, samen met collageen.¹⁸ GAG's verzachten en smeren huid, gewrichten, spieren en ogen.

Voorbeelden zijn hyaluronzuur, chondroitinesulfaat en glucosamine – je hebt misschien wel van deze stoffen gehoord, want ze worden in supplementen voor de gezondheid van gewrichten gebruikt. Hyaluronzuur wordt ook gebruikt in cosmetica en bij oogoperaties. Bottenbouillon die lekker geleert is een goede bron van glucosaminoglycanen.

– **Vitaminen en andere voedingsstoffen van je keuze.** Hoewel voor een basisbottenbouillon slechts diverse botten en water nodig zijn, versterken veel mensen de voe-

dingswaarde door wat groenten, kruiden en specerijen toe te voegen. Door deze ingrediënten krijg je extra makkelijk verteerbare vitamines, mineralen en antioxidanten in je bottenbouillon.

(In Deel II vind je veel opties voor het aanpassen van je bottenbouillons voor je gezondheids- en voedingsdoelen.)

– **Gezonde vetten.** Beenmerg, huid, vlees en de andere vette delen van rundvlees, gevogelte en vis bevatten gezonde vetten die een goede stemming, verzadigdheid (en daarmee gewicht kwijtraken of handhaven) en hersengezondheid ondersteunen.¹⁹

Vetten helpen ook belangrijke vitamines zoals A, D, E en K in het lichaam te brengen.

#3. Minder afval – beter voor je portemonnee en de planeet

Voordat er supermarkten waren en mensen dicht bij het land woonden, deed men heel erg zijn best om alle delen van plantaardig en dierlijk voedsel te gebruiken, met weinig of geen afval. We vinden de bio-industrie waarin dieren staan opgepropt in heel kleine ruimten en waar ze gedwongen worden voedsel te eten dat niet natuurlijk voor hun lichaam is, onmenselijk.

Voor een groot deel is deze industrie ontstaan vanuit de marketing van uitgelezen stukken vlees, zoals biefstuk of kippenborst, in plaats van het hele dier te gebruiken (ook wel bekend als 'van kop tot staart').

Zo zou bijvoorbeeld een hele koe een gezin van vier personen een jaar lang kunnen voeden, als ze zoals hun voorouders zouden eten – dat wil zeggen, *als ze de hele koe zouden eten en niet een paar uitgelezen stukken vlees*. Uitgelezen stukken, zoals tournedos (de haasbiefstuk) en entrecote, vormen

slechts 15% van de koe. Door de toenemende vraag naar dergelijke stukken vlees is er vraag naar meer koeien gekomen – datzelfde gezin van vier personen dat de beste stukken vlees eet, zou voor een jaar veel meer koeien nodig hebben, niet slechts een.

En het is niet alleen de onmenselijke behandeling van dieren die ons zorgen baart. Dezelfde gerichtheid op een kleine verscheidenheid aan voedingsmiddelen, zoals mais en tarwe, heeft geleid tot de overproductie van een klein aantal gewassen die de bodem uitputten, in plaats van de aarde te eren met een ruime verscheidenheid aan gewassen om de gezondheid van de planeet te ondersteunen.

Als we dit nog verder analyseren, kunnen we het menselijke lichaam bekijken, dat gedijt op allerlei voedingsmiddelen, waaronder stukken vlees. Goedkopere stukken vlees zijn eigenlijk gezonder dan uitgelezen stukken, omdat ze het meeste collageen, de meeste glucosaminoglycanen en essentiële vetzuren verschaffen, die de gezondheid van de spijsvertering, botten, huid en gewrichten bevorderen.

Als we voedingsmiddelen planten die het ecosysteem dienen, brengen we meer mineralen terug in onze bodem. Ons voedingspatroon vertoont een verwoestend tekort aan deze mineralen, hetgeen leidt tot een groot aantal mysterieuze problemen waarvoor de farmaceutische industrie nieuwe medicijnen bedenkt. En aangezien medicijnen de tekorten aan eiwit, vitaminen en mineralen niet verhelpen, blijven we in een vicieuze cirkel hangen.

Hoe meer we ons richten op voedingsmiddelen die onze gezondheid en het ecosysteem dienen, des te beter dit is voor alle levende wezens – dieren, planten, mensen, insecten ... het hele systeem dat in harmonie moet zijn om te kunnen gedijen.

Bottenbouillon is ook gunstig voor je portemonnee, want we kunnen er wat in de huidige tijd als afval wordt beschouwd voor gebruiken. Het vel en karkas van een kip, dierlijke botten en poten, schillen van fruit en groenteafval, worden nu gebruikt om een genezende maaltijd die rijk is aan voedingsstoffen te maken. We laten je zelfs zien hoe je botten na bouillon te hebben gemaakt kunt hergebruiken!

#4. Genezende smaakversterker

Al honderden jaren lang gebruiken chef-koks bouillon om een rijkere smaak aan eten te geven. Met bottenbouillon hoef je geen bewerkte bouillonblokjes vol chemicaliën als smaakversterker voor soepen, stoofpotten en sauzen meer te gebruiken. Zo heb je een smaakversterker die ook nog eens grote gezondheids- en schoonheidsvoordelen oplevert!

DE WETENSCHAP: BOTTENBOUILLON EN JE GEZONDHEID

Hoewel er enkele onderzoeken naar bottenbouillon zijn gedaan, betroffen de meeste collageen, gelatine of collageenhydrolysaat (ook wel collageenpeptiden genoemd).

Zoals eerder vermeld is gelatine de gedegenererde vorm van collageen die je bouillon steviger maakt als hij wordt gekoeld; gelatine wordt ook verkocht als poeder zonder smaaktoevoegingen.

Collageenhydrolysaat is een product in poedervorm dat wat meer bewerkt is dan gelatinepoeder en dat andere toepassingen kent (dit wordt in hoofdstuk 2 uitvoeriger besproken). Onthoud dat als we het over gelatine hebben, of dit nu van bottenbouillon of in

poedervorm is, we gedegenererd collageen bedoelen.

Opmerking: Omdat uit veel onderzoeken naar voren komt dat collageen ervoor zorgt dat de huid jong en strak blijft, betreffen de meeste onderzoeken naar de verouderingsremmende voordelen voor de huid, collageensupplementen.

Collageensupplementen blijken rimpels, een droge huid en schilferen te verminderen, en gaan natuurlijke door zonlicht veroorzaakte veroudering tegen.²⁰ Deskundigen als Kaayla T. Daniel, Ph.D., opperen ook dat door een collageerijke eetwijze te volgen cellulitis kan verminderen.²¹

Bioloog en professor Ray Peat zegt dat de degeneratieve ontstekingsziekten die in geïndustrialiseerde samenlevingen steeds vaker voorkomen, gecorrigeerd kunnen worden door gelatinerijke voedingsmiddelen te gebruiken, vanwege de aanwezigheid van herstellende aminozuren zoals glycine, alanine, proline en hydroxyproline.²²

Onderzoeken wijzen uit dat gelatine ook de volgende voordelen kan hebben:

- Sterkere, gezondere nagels²¹
- Verouderingsremmend
- Tumorremmend
- Verlichting van artritis en gewrichtspijn
- Celbeschermend
- Kan diabetes verlichten en de bloedsuiker verlagen; ondersteunt de insulinerregulatie
- Kan de slaap bevorderen
- Helpt het bloeden te reguleren bij een bloedneus, hevige menstruatie, zweeren, aambeien en blaasbloeding
- Helpt maagzuur te reguleren, wat gunstig is voor colitis, coeliakie, maagzweren en andere ontstekingsaandoeningen in de darmen²⁴

Affirmaties voor genezing

Aangezien we het onderzoek behandelen over de gezondheidsaandoeningen waarvoor bottenbouillon kan helpen, leek het ons nuttig om je ook enkele affirmaties voor die aandoeningen te geven.

Affirmaties zijn gewoon alle uitspraken die je doet. Maar al te vaak denken we in negatieve bewoordingen, die alleen maar meer veroorzaken van wat je niet wilt. Met een negatieve affirmatie als **ik word nooit beter** kom je nergens. Verklaar **ik sta ervoor open me op mijn beste voelen** zal echter de kanalen in je bewustzijn openen die dat teweegbrengen.

Tientallen jaren lang meldden mensen al dat hun gezondheid baat heeft bij Louise affirmaties. We willen je aanmoedigen positief denken te beoefenen terwijl je dit boek leest en je te concentreren op het verbeteren van je gezondheid.

Doe voortdurend positieve uitspraken over hoe je wilt dat je leven eruitziet.

Echter, het is belangrijk je affirmaties altijd in de tegenwoordige tijd te plaatsen, en zinsneden te gebruiken als **ik ben of ik heb**. Je onderbewuste geest is zo'n gehoorzame dienaar, dat als je je verklaring in de toekomstige tijd zet zoals met **ik wil of ik zal hebben**, dit dan altijd zo zal blijven – net buiten je bereik in de toekomst!

Als je last van de klachten van de vorige pagina hebt, kun je de volgende affirmatie gebruiken:

In de eeuwigheid van het leven waarin ik ben, is alles volmaakt, heel en compleet. Ik herken en erken mijn lichaam als een goede vriend. Elke cel in mijn lichaam heeft Goddelijke Intelligentie. Ik luister naar wat mijn lichaam mij zegt, en weet dat dat advies waardevol is. Ik ben altijd veilig en Goddelijke beschermd en geleid. Ik kies nu gezond te zijn en vrij. Alles is goed in mijn wereld.

Uit onderzoeken is gebleken dat bottenbouillon:

— **De afweer versterkt.** Amino-zuren in bottenbouillon, zoals arginine, glutamine en cysteïne blijken de afweer te versterken bij mensen en dieren.²⁵

Als je auto-immuunklachten hebt of problemen met de afweer, kun je de volgende affirmatie gebruiken:

Ik ben bereid te veranderen en te groeien. Ik creëer nu een veilige toekomst. Wonderen gebeuren elke dag. Ik ga naar binnen en los het patroon op dat dit heeft veroorzaakt, en nu aanvaard ik een Goddelijke genezing. En zo is het!

— **Verkoudheid en bronchitis verlicht.** In 2000 werd een onderzoek gepubliceerd in *Chest*, het officiële tijdschrift van het American College of Chest Physicians, naar kippensoep (bottenbouillon) en het bleek dat deze inderdaad verkoudheidssymptomen verlicht, door onder andere het opruimen van slijm, het vrijmaken van de luchtwegen en het verschaffen van makkelijk verteerbare voeding.²⁶ Volgens arts en UCLA-professor Irwin Ziment bevat kippensoep het amino-

zuur cysteïne, dat chemisch lijkt op het bronchitismedicijn acetylcysteïne.²⁷

Als je verkouden bent of bronchitis hebt, gebruik dan deze affirmaties:

Verkoudheid: *Ik sta mijn gedachten toe te ontspannen en in vrede te zijn. Helderheid en harmonie zijn in me en rondom me.*

Bronchitis: *Ik verklaar vrede en waardeer mezelf. Ik geef om mezelf. Ik ben volkomen toereikend, te allen tijde.*

— **Ontsteking bestrijdt.** Onderzoeken wijzen uit dat veel van de aminozuren in bottenbouillon (zoals cysteïne, histidine en glycine) ontsteking verminderen; L-glutamine vermindert met name darmontsteking.²⁸

Bovendien kwam men in hetzelfde bovengenoemde artikel in *Chest* van oktober 2000 tot de conclusie dat de ontstekingsremmende voordelen van kippensoep een van de redenen kan zijn waarom zij zo goed is om verkoudheidssymptomen te verlichten.²⁹

Als je last hebt van ontstekingen, kun je de volgende affirmatie heel goed gebruiken:

Mijn denken is vredig, kalm en gecentreerd. Ik ben bereid alle patronen van kritiek te veranderen. Ik houd van mezelf en waardeer mezelf.

— **Botten en tanden versterkt.** Uit een onderzoek naar de voedingsstoffen die noodzakelijk voor botgezondheid zijn, kwam naar voren dat voor het proces van menselijke botformatie ‘een toereikende en constante aanvoer van voedingsstoffen’ vereist is, en wel de volgende: calcium, eiwit, magnesium, fosfor, vitamine D, kalium, zink, mangaan, koper, boor, ijzer, vitamine A, vitamine K, vitamine C en de B-vitaminen.³⁰

Bottenbouillon met groenten en vlees of

vis is een goede bron voor al deze vitaminen en mineralen.

Als je problemen met je botten of tanden ondervindt, kun je deze affirmaties gebruiken:

Botten: *Ik ben goed gestructureerd en goed gebalanceerd.*

Gebroken botten: In mijn wereld ben ik mijn eigen autoriteit, want ik ben de enige die denkt in mijn gedachtenwereld.

Botmisvorming: *Ik adem het leven volledig in. Ik ontspan me en vertrouw de stroom en het proces van het leven.*

Tanden: *Ik neem mijn beslissingen gebaseerd op de principes van Waarheid, en ik weet zeker dat alleen de juiste handelingen plaats vinden in mijn leven.*

— **Gewichtsverlies bevordert.** Hoewel er meer onderzoeken naar darmbacteriën en gewicht moeten worden gedaan, is uit onderzoek gebleken dat bij zwaarlijvige mensen in het spijsverteringskanaal een bepaald type bacterie genaamd *Firmicutes* meer wordt aangetroffen en een ander type genaamd *Bacteroidetes* minder. De grotere hoeveelheid *Firmicutes* leidt er naar men denkt toe dat er meer calorieën aan voedsel worden onttrokken. Dus is een groter aantal *Firmicutes* ten opzichte van *Bacteroidetes* een van de markers voor zwaarlijvigheid.³¹

Bottenbouillon is een goede bron van L-glutamine, een essentieel aminozuur (bouwsteen van eiwit) dat nodig is voor de gezondheid van het lichaam en de darmen. Uit onderzoeken is gebleken dat L-glutamine de *Firmicutes* in de darmen vermindert en daarom gewichtsverlies bevordert.³²

In veel onderzoeken is ook gekeken of het consumeren van soep voor een maaltijd bevorderlijk voor gewichtsverlies is doordat er dan minder calorieën tijdens de maaltijd zelf

worden gegeten. In een gepubliceerd onderzoek in de uitgave van november 2007 van *Appetite* (een internationaal onderzoekstijdschrift dat is gespecialiseerd in voeding en gedrag, en fysiologische invloeden op keuzen en innamen van voedsel en drank), verrichtten onderzoekers het onderzoek opnieuw en gingen een stap verder om te kijken of het gebruiken van een maaltijd met vloeistof hetzelfde effect als soep zou hebben.

Ze ontdekten dat door het consumeren van soep de calorieëninname verminderde bij de volgende maaltijd en dat alleen soep – en niet voedsel geconsumeerd met water – dit gunstige effect had.³³

Als je gewichtsproblemen ondervindt, kun je deze affirmatie gebruiken:

Ik heb vrede met mijn eigen gevoelens. Ik ben veilig waar ik ben. Ik schep mijn eigen veiligheid. Ik houd van mezelf en waardeer mezelf.

— **De vochtvoorziening verbetert.** Bottenbouillon, vooral als hij met groenten is gemaakt, voegt elektrolyten (mineralen) en koolhydraten (van groenten) toe aan de eetwijze. Onderzoeken hebben uitgewezen dat door het drinken van bouillon het lichaam beter van vocht wordt voorzien dan door water alleen, ten gevolge van de elektrolyten.³⁴

Als je problemen met de vochtvoorziening hebt, gebruik dan deze affirmatie:

Ik houd van mezelf en waardeer mezelf. Het is veilig als ik om mezelf geef. De juiste Goddelijke handelingen vinden altijd in mijn leven plaats. Uit elke ervaring ontstaat alleen maar goeds. Het is veilig om volwassen te worden. Ik ben bereid het verleden met vreugde los te laten. Het is veilig om dingen van me af te zetten. Ik ben nu vrij.

– **De inspanningscapaciteit door middel van vochtinname en elektrolyten herstelt.** Uit andere onderzoeken is gebleken dat vloeistoffen met koolhydraten en elektrolyten, zoals met groenten bereide bottenbouillon, beter werken dan water alleen wat betreft het herstellen van de inspanningscapaciteit die verminderd kan zijn vanwege uitdroging en elektrolytentekort.³⁵

Als je vermoeidheidsklachten of problemen met de inspanningscapaciteit hebt, kun je de volgende affirmatie gebruiken:

Ik sta enthousiast in het leven en loop over van energie en enthousiasme.

– **Spieren opbouwt.** De aminozuren in bottenbouillon kunnen de spiereiwietsynthese stimuleren. De spiereiwietsynthese is essentieel voor continue groei, reparatie en onderhoud van skeletspiergroepen. Uit onderzoeken onder gezonde mensen en patiënten met eierstokkanker is naar voren gekomen dat het innemen van aminozuren de spiereiwietsynthese stimuleert en ontsteking vermindert, zowel bij gezonde deelnemers als bij deelnemers die kankertherapie ondergingen.³⁶

Als je last hebt van spierproblemen (letsel door overbelasting, spiertonus, spierverlies, krampen, ontsteking of andere stoornissen), kun je deze affirmatie gebruiken:

Door liefdevolle, vreugdevolle gedachten te kiezen, creëer ik een liefdevolle, vreugdevolle wereld. Ik ben veilig en vrij.

– **De stemming verbetert.** Je voedingspatroon beïnvloedt je darmbacteriën, en je darmbacteriën beïnvloeden je hersenen. Volgens neurowetenschappers communiceren je darmbacteriën voortdurend met je hersenen. De samenstelling van darmbacteriën,

microbioom geheten, heeft invloed op hoe de hersenen van de kindertijd tot de volwassenheid worden geprogrammeerd, samen met stemmingen, geheugen, leervermogen en omgang met stress.

Als het microbioom gezond is, stuurt het blijde signalen naar de hersenen; als het ongezond is, kan het angstsignalen sturen. Vanwege deze signalering beginnen neurowetenschappers nu te onderzoeken hoe darmbacteriën kunnen worden gereguleerd om stemmings- en stressgerelateerde stoornissen als depressie te behandelen.³⁷

Als je stemmingsproblemen hebt, gebruik dan deze affirmatie:

Ik houd van mezelf en waardeer mezelf, en ik vertrouw het levensproces. Ik ben veilig.

Ben je een atleet, wil je meer energie of gewicht kwijtraken of je beter voelen – of ben je een kok die houdt van heerlijk eten? – bottenbouillon heeft iets te bieden!

Al tientallen jaren lang proberen voedsel-fabrikanten je sportdranken, energydrinks, zonder recept verkrijgbare medicijnen, antibiotica, afslankdrankjes en energiepillen te slijten. Welnu, er is iets dat je kunt nemen voor een betere gezondheid en betere atletische prestaties – en dat is bottenbouillon!

LEKKENDE DARM EN LEKKENDE HERSENEN

Hippocrates, de grondlegger van de westerse geneeskunde, zei: “Alle ziekte begint in de darmen.” Toch wordt er pas nu vaker naar de gezondheid van de darmen gekeken als mogelijke hoofdoorzaak of behandelingsoptie bij chronische ziekte.

Het is dan ook niet verbazend dat ongeveer 70 tot 80% van het immuunsysteem zich

in dit gebied bevindt. Helaas nemen klachten als een lekkende darm sterk toe. In gezonde darmen dient de wand van de dunne darm als poortwachter, die water en vereiste voedingsstoffen toelaat en schadelijke stoffen weghoudt.

Echter, slechte voeding, medicijnen en bacteriële woekering of schimmels kunnen het slijmvlies aantasten, waardoor een lekkende darm ontstaat. De symptomen wisselen, maar zijn onder andere voedsel-overgevoeligheden, allergieën, hoofdpijn of migraine, artritis, eczeem, gordelroos en chronische vermoeidheid.³⁸

Een lekkende darm kan bijdragen aan oxidatieve stress of ontsteking in het lichaam, waardoor de bloed-hersenbarrière gaat ‘lekker’. Dit kan tot gevolg hebben dat moleculen en gifstoffen die niet binnen zouden moeten komen, in de hersenen belanden.³⁹

De volgende aandoeningen houden verband met een doordringbare of lekkende bloed-hersenbarrière:

- ADD of ADHD
- ALS
- Ziekte van Alzheimer en dementie
- Anorexia en bulimia
- Autisme
- Brain fog (wazig denken)
- Diabetes
- Epilepsie of ataques
- Infecties aan het zenuwstelsel zoals schimmelinfecties; virusinfecties; parasieten; of bacteriële infecties die het zenuwstelsel binnenkomen, zoals de ziekte van Lyme, encefalitis of meningitis
- Stemmingsproblemen als angst, bipolaire stoornis, depressie, obsessieve-compulsieve stoornis of schizofrenie
- Multiple sclerose
- Beroerte
- Tics – korte, onwillekeurige en doello-

ze uitingen of bewegingen, zoals neuuriën, gillen, schouderophalen, oogknippen of grimassen⁴⁰

Bottenbouillon is door velen omarmd die eetwijzen voor de darmgezondheid volgen zoals het paleodieet, alsmede eetwijzen voor de darmen en hersenen zoals het Gut and Psychology Syndrome (GAPS) dieet.

Het is ook een hoofdbestanddeel van de voeding van mensen die traditionele eetwijzen volgen van organisaties als de Weston A. Price Foundation en de Price-Pottenger Nutrition Foundation.

IS BOTTENBOUILLON EEN PANACEE?

We geloven niet echt dat een bepaald voedingsmiddel een wondermiddel voor elke aandoening is. Echter, bottenbouillon heeft iets heel bijzonders dat geen ander voedsel heeft: een biologisch-beschikbare bron van collageen.

Als hij wordt vermengd met biologisch-beschikbare mineralen, aminozuren, glucosaminoglycanen en eventueel toegevoegde vitamines en antioxidanten, heb je een krachtcentrale vol voedingsstoffen die het lichaam op zachte wijze kunnen voeden.

Dit is echter geen snel wondermiddel. We zijn artikelen tegengekomen waarin verslaggevers een week lang bottenbouillon probeerden en zeiden dat het ‘niets bijzonders’ was. Een week of zelfs twee weken is gewoonlijk te kort voor iets zo belangrijks als het opnieuw opbouwen van de structuur van je lichaam.

De meeste mensen die baat hebben bij bottenbouillon merken pas veranderingen na minstens een maand, en meestal zelfs een aantal maanden. Collageen is niet makkelijk opnieuw op te bouwen, volgens onderzoek, maar het kan wel. Misschien is het daarom

zo zinvol om bottenbouillon geregeld te consumeren.

Niet alle bottenbouillon is voor iedereen geschikt: wanneer bottenbouillon geen panacee is

Iedereen is uniek en bevindt zich op weg naar gezondheid in een verschillende fase. Daarom zal bottenbouillon niet voor iedereen een oplossing zijn. Als je het probeert en je niet goed voelt, kan het zijn dat je een ontgiftingsreactie ondervindt.

Het kan ook zijn dat je op de glutamaten reageert, een normaal, gezond aminozuur in bottenbouillon dat bij mensen met bepaalde chronische aandoeningen problemen kan veroorzaken. Hier volgt nog wat meer informatie:

– **Glutamaten.** Het glutaminezuur in bottenbouillon is een niet-essentieel aminozuur (hetgeen betekent dat je lichaam het kan aanmaken) met veel gezondheidsvoordelen. Het is een opwekkende neurochemische stof die de hersenen stimuleert, wat prima is als je voldoende kalmerende neurotransmitters hebt om evenwicht te scheppen.

Echter, in situaties waarin iemand een lekkende darm en een lekkende bloed-hersenbarrière heeft, is het consumeren van voedingsmiddelen met te veel glutamaten problematisch en leidt tot onaangename symptomen.

In dit soort gevallen kunnen mensen bottenbouillon beter vermijden en in plaats daarvan vleesbouillon nemen (zie de inzet 'Voor bepaalde chronische gezondheidsaandoeningen ...' verderop in dit hoofdstuk).

Tegelijkertijd bevinden glutamaten zich in veel natuurlijke voedingsmiddelen, dus kunnen mensen soms beter ook andere voeding met glutamaten vermijden, zoals padden-

stoelen, broccoli, zuivel (caseïne), tomaten en walnoten, samen met gluten en bepaalde kruidenrijen als sojasaus en witte azijn.⁴¹

– **MSG vs. glutamaten.** MSG (= mononatriumglutamaat; ook wel aangeduid met de Engelse afkorting MSG) is een bewerkte bron van glutamaat waarvan we het gebruik sterk afraden. Helaas zit het in nagenoeg elk bewerkt voedingsmiddel, vaak verborgen achter de volgende termen: *natuurlijke smaakstoffen, specerijen, plantaardig eiwit, gehydrolyseerd plantaardig eiwit, sojaeiwit-isolaat, glutaminezuur, enzymen, versterkt eiwit en gistextract.*⁴²

Hoewel MSG een vorm van vrij glutamaat is, verschilt de vorm sterk van die van de glutamaten die zich in onbewerkte voedingsmiddelen bevinden. Dit zou de reden kunnen zijn waarom mensen op MSG in bewerkte voedingsmiddelen reageren, maar niet op die in bottenbouillon, gelatine of onbewerkte voedingsmiddelen.

MSG is een synthetische vorm van glutaminezuur of *D-glutaminezuur* (dat nadelige gezondheidsreacties kan bevorderen) tegenover *L-glutaminezuur* in natuurlijke voeding, hetgeen een voorloper van neurotransmitters in het lichaam is.⁴³

Kortom, bottenbouillon bevat weliswaar glutaminezuur of glutamaten, maar de meeste mensen reageren er goed op en ondervinden slechts de genezende voordelen van dit aminozuur.

Andere zeer gevoelige mensen met een lekkende darm of een lekkende bloed-hersenbarrière (en dikwijls degenen met tekorten aan magnesium en antioxidanten) reageren vaak op glutamaten in bottenbouillon en moeten daarom met vleesbouillon beginnen.

We geven zelfs een recept voor groentebouillon, voor het geval dat extreem gevoelige mensen hiermee moeten beginnen om

mineralen en antioxidanten op te bouwen. Hier volgt wat je moet doen als je een langdurige chronische aandoening hebt (waaronder epilepsie of stemmingsstoornissen), of als je je niet goed voelt na bottenbouillon te hebben gegeten.

– **Stap over op vleesbouillon.** Vleesbouillon is rustiger om mee te beginnen, omdat hij minder geconcentreerd is en minder glutamaten bevat dan bottenbouillon. Hij wordt bijna precies zoals bottenbouillon gemaakt, alleen gebruik je wat meer vlees (in plaats van uitsluitend bot), en je laat hem 1½ tot 3 uur sudderen.

Eet vleesbouillon tot je symptomen zijn verdwenen en schakel dan over op bottenbouillon, die veel langer moet sudderen en veel geconcentreerder is.

– **Zorg dat je het vet uit de bouillon verwijdert.** Als je moeilijk vet verteert, is het belangrijk om ofwel het vet van de bouillon af te scheppen of het vet te verwijderen dat naar boven komt als je bouillon is afgekoeld (zie meer in hoofdstuk 2). Het gaat er niet om dat het slecht is om het vet te eten; het gaat erom dat sommige mensen met spijsverteringsproblemen klachten kunnen krijgen na het consumeren van vet.

– **Ondersteun je lichaam.** Als je vervelende symptomen krijgt na het drinken van bottenbouillon, drink dan veel water en overweeg een bad te nemen met je favoriete essentiële oliën of magnesiumvlokken.

Bepaalde muntthee of venkelthee kan heel goed helpen als je het vet wel hebt opgegeten en je je qua spijsvertering niet goed voelt. Beide ondersteunen het spijsverteringssysteem, en vooral venkel is goed om vastzittend darmgas vrij te maken.

– **Houd een paar weken een dagboek bij.** Je kunt dit op je telefoon doen of gewoon op een blocnote schrijven wat je bij elke maaltijd eet, samen met deze informatie:

- Hoe je je voelde voor je at
- Hoe je je voelde nadat je had gegeten
- Hoe je je de uren erna voelde
- Hoe je die nacht sliep
- Hoe verfrist je je voelde toen je de volgende ochtend wakker werd

Merk op dat hoe je je voelde ook betrekking heeft op stemmingen (zoals angst, tevredenheid, geluk, depressie, boosheid of malende gedachten), energie (evenwichtig, moe, gespannen, energiek, enzovoorts), fysieke symptomen (pijn, gewrichtsklachten, slaapproblemen, ademhalingsproblemen, opgeblazenheid, darmgas, spijsverteringsongemak, constipatie, diarree of reflux) en gunstige symptomen (zoals je geweldig, flexibel, pijnvrij, sterk, licht, enzovoorts voelen).

Na twee weken kun je zien welke patronen er verschijnen. Daaruit kun je opmaken hoe je lichaam tegen je spreekt. Dit is ook heel nuttig als je met een arts of therapeut werkt, omdat de patronen die verschijnen aanwijzingen kunnen geven over de voedingsmiddelen die wel of niet goed voor je zijn, en ook over de onderliggende hoofdoorzaak.

– **Praat met een deskundige darmtherapeut.** Als je bij een therapeut komt die verstand heeft van darmgezondheid en je voelt je niet goed na het consumeren van bottenbouillon, kun je vragen stellen over:

- Histamine-intolerantie
- Oxalaten
- Glutamaten

Voor bepaalde chronische gezondheidsaandoeningen is het beter om met vleesbouillon te beginnen

Als je je niet goed voelt na bottenbouillon te hebben gegeten, of je hebt een chronische aandoening waar ook stemmingsproblemen bij betrokken zijn (zoals depressie, angst, bipolaire stoornis, enzovoorts), kun je beter eerst met vleesbouillon beginnen.



Deze richtlijnen zijn gebaseerd op de lessen van Natasha Campbell-McBride, arts, auteur van *Gut and Psychology Syndrome: een natuurlijke behandeling voor dyspraxie, autisme, ADD, ADHD, dyslexie, depressie en schizofrenie**.

Louise en Heather hebben allebei bij Natasha gestudeerd om haar principes te leren begrijpen voor het gebruik van vleesbouillon en bottenbouillon als onderdeel van het GAPS-dieet, dat duizenden mensen heeft geholpen te genezen.

Vleesbouillon is precies hetzelfde als bottenbouillon, met de volgende uitzonderingen:

- **Suddertijd.** Je laat vleesbouillon maar maximaal 1½ tot 3 uur sudderen (bottenbouillon moet langer opstaan, vaak 24 tot 48 uur of meer).
- **Ingrediënten.** Je kunt een beetje meer vlees en minder botten gebruiken (naar keuze).
- **Concentratie van glutamine.** Vleesbouillon is minder geconcentreerd en bevat minder aminozuren dan bottenbouillon, met inbegrip van glutamine. Dit is belangrijk als je een lekkende bloed-hersenbarrière hebt. In situaties waarin sprake is van een lekkende bloed-hersenbarrière kunnen glutamaten een probleem in het lichaam veroorzaken omdat er niet voldoende GABA is, de kalmerende neurotransmitter in het lichaam (je kunt GABA zien als het valium van de natuur).

We adviseren vleesbouillon te gebruiken tot de symptomen afnemen, dan bottenbouillon te gebruiken en te kijken hoe je je voelt. Dit kan minimaal 30 tot 90 dagen op vleesbouillon betekenen; echter, alle gezondheidssituaties zijn verschillend en het kan zijn dat je meer tijd nodig hebt alvorens op bottenbouillon over te kunnen gaan. Het kan nuttig zijn om je te laten begeleiden door een arts of therapeut.

Groentebouillon. We hebben ook een groentebouillonrecept opgenomen voor mensen die gevoelig zijn voor vleesbouillon en heel eenvoudig willen beginnen alvorens verder op te kunnen bouwen. Hierdoor krijg je niet het collageen, de aminozuren en mineralen van botten, maar je krijgt wel de biologisch beschikbare vitaminen en mineralen uit groenten om je te helpen op je reis naar gezondheid.

Een heel goede optie is de groenten die collageen ondersteunen (eerder in dit hoofdstuk genoemd) in je bouillon te gebruiken. Na 30 tot 90 dagen groentebouillon te hebben gebruikt, kun je waarschijnlijk overstappen op vleesbouillon en baat hebben bij het extra collageen.

Als je bij een arts of therapeut komt die zich bezighoudt met je erfelijke achtergrond wat betreft methylering of nutrigenomica (hierbij wordt gekeken naar hoe voedsel de genexpressie beïnvloedt), kun je vragen om de volgende genvarianties te onderzoeken (die enkelvoudig-nucleotide polymorfismen of SNP's worden genoemd):

- MTHFR
- COMT
- GAD
- CBS

Het valt eigenlijk buiten het bestek van dit boek om ze te behandelen, maar we hebben een patroon waargenomen bij mensen die deze aandoeningen hebben en met vleesbouillon moeten beginnen tot hun symptomen zijn verdwenen.

Een deskundige arts of therapeut kan je helpen ontdekken waar je symptomen verband mee houden, zodat je de hoofdoorzaak kunt vinden.

Hier volgen enkele affirmaties om je te helpen met je spijsvertering:

Ik verteer en absorbeer alle nieuwe ervaringen vredig en vreugdevol. Ik kan veilig mezelf zijn. Ik ben fantastisch zoals ik ben. Ik vertrouw het levensproces. Ik ben veilig. Er is een tijd en plaats voor alles dat ik moet doen. Ik ben vredig. Ik mag van mezelf alles zijn wat ik kan zijn, en ik verdien het allerbeste in het leven. Ik houd van mezelf en waardeer mezelf en anderen.

ALS JE AAN JE REIS NAAR GENEZING MET BOTTENBOUILLON BEGINT ...

Of je nu bottenbouillon of vleesbouillon gebruikt, het is een prachtige manier om je

spijsvertering te genezen en je lichaam te voeden. Hier volgt een affirmatie die je kunt uitspreken als je aan je reis begint:

In de oneindigheid van het leven waar ik ben is alles volmaakt, heel en compleet.

Ik geloof in een Macht die veel groter is dan ik en die op elk moment van elke dag door me heen stroomt. Ik open mezelf voor de wijsheid binnenin me, wetende dat er slechts Eén Intelligentie is in dit Universum. Uit deze Ene Intelligentie komen alle antwoorden, alle oplossingen, alle helingen, alle nieuwe creaties.

Ik vertrouw deze Macht en Intelligentie, wetende dat alles wat ik hoeft te weten mij getoond wordt op de juiste tijd en plaats en in de juiste volgorde.

Alles is goed in mijn wereld.

We nodigen je uit met aandacht je bouillon te drinken, je affirmaties uit te spreken en de verbinding tussen jezelf en alle dingen te voelen, en zo je voeding op een hoger plan te brengen.

Stel je voor dat er zoveel liefde in je hart is, dat je de hele planeet kunt genezen. Zie telkens wanneer je je bouillon maakt, dat deze liefde je hart vult, zich verspreidt in je hele lichaam en uitstraalt in je bouillon. Voel dat de bouillon je liefde en genezende energie ontvangt. Weet dat als je deze bouillon consumeert of ermee kookt, je voedende liefde ontvangt.

Voel als je je warme bouillon drinkt dat er warmte begint te gloeien in je hartcentrum, een zachtheid, een tederheid. Laat dit gevoel de manier veranderen waarop je over jezelf denkt en praat. Weet dat als je de bouillon met anderen deelt, je de energie van liefde deelt.





HOOFDSTUK 2

BOTTENBOUILLON ORIËNTATIE:

Keukenuitrusting, een overzicht van het maken van bottenbouillon en hoe kwaliteitsingrediënten te kiezen

In dit hoofdstuk beschrijven we de keukenuitrusting en de ingrediënten die je nodig hebt om bottenbouillon te gaan maken. We raden je aan de informatie grondig te lezen alvorens aan het proces te beginnen. (Als je eraan toe bent, is het gedeelte 'Je actieplan' in hoofdstuk 3 waarschijnlijk heel nuttig.)

Het geheim van een goede bottenbouillon is botten van goede kwaliteit. De kern ervan is beenmerg, wat grotendeels bestaat uit gezond vet dat bevorderlijk is voor de energie, gezonde hersenen en een gezond voortplantingssysteem.

Heather: Een aantal jaren geleden liet Louise me kennismaken met beenmerg. We zaten in een restaurant in New York, en het stond als voorgerecht op het menu. Ik herinner me deze avond vooral omdat we onze hoofdbanden met veren en juwelen droegen.

Mensen hielden ons op straat staande om te zeggen hoe geweldig we eruitzagen en te vragen wat we vierden. "Het leven", antwoordde Louise met een brede glimlach. Daardoor glimlachten ze nog meer en zeiden tegen ons dat ze van ons hielden. Dit gebeurt altijd als

ik uit ben met Louise. Zelfs als mensen haar niet herkennen, vertellen ze haar toch dat ze van haar houden, of dit is vanwege haar stijlgevoel of ondeugende grijns die spreekt van mateloze, nog onontdekte vreugde.

Het eerste dat Louise in een restaurant doet is bij haar intuïtie te rade gaan over wat ze gaat eten. Ik ontdekte dat ze altijd het best smakende eten op welk menu dan ook eruit pikt. Die avond was haar keuze het beenmerg. Ik wist niet zeker wat ik kon verwachten – en eerlijk gezegd zou ik dit niet hebben besteld als ik er alleen was geweest, omdat het niet bepaald appetijtelijk klonk.

Echter, na al zoveel jaren Louise de beste maaltijd op het menu te hebben zien uitkiezen, zei ik moeiteloos: "Ik neem wat zij neemt." Het beenmergvoorgerecht was zo heerlijk, dat we de volgende avond teruggingen en er elk nog eens twee bestelden, in plaats van een hoofdgerecht.

Dit was een ervaring die ik nooit zal vergeten, niet alleen omdat ik een nieuw voedingsmiddel had ontdekt, maar ook omdat we er zoveel plezier bij hadden en zoveel lachten. Die avond had ook invloed op hoe