

# Het beauty dieet

Kimberly Snyder

# Het beauty dieet

Het recept voor een stralende huid,  
nieuwe energie en het lichaam  
dat je altijd wilde hebben.

# INHOUD

Inleiding xi

## DEEL 1: BASISPRINCIPES VAN BEAUTYDETOX



<b>Hoofdstuk 1: Ons eetpatroon, voorgeschreven door de natuur</b>	<b>1</b>
Hoe ons lichaam is ontworpen	2
Hoe ons ontwerp ons eetpatroon bepaalt	3
De wetenschap achter het beautydieet	7
Risico op kanker	8
Hartziekten	9
Diabetes	10
<b>Hoofdstuk 2: Beautyenergie</b>	<b>15</b>
De ware oorzaak van veroudering	17
Een schoon lichaam is een mooi lichaam	18
Het zuur-baseprincipe	23
De 80-20-verhouding	27
De beautyvoedselschijf	28
<b>Hoofdstuk 3: Eet je mooi</b>	<b>31</b>
Eet eerst basisch	32
Nooit meer calorieën tellen	33
Beautyvoedselcombinaties	36
De werking van beautyvoedselcombinaties	39
Eet van licht naar zwaar	51
Snelheid is alleen mogelijk als je files omzeilt	51
Jouw beautymenu	54
<b>Hoofdstuk 4: Beautymineralen en -enzymen</b>	<b>65</b>
Essentiële beautymineralen	67
Enzymen als basis voor beauty	67
De rol van gekookt voedsel	75
Mineralen + enzymen = groene drankjes	75
<b>Hoofdstuk 5: Beautyvoeding</b>	<b>83</b>
Plantaardige eiwitten zijn beautyeiwitten	84
Gevaren van eiwitdiëten	86
Er is geen beauty te vinden in zuivel	99
Beautykoolhydraten en -zetmeel	105
Kies beautyvetten en eet ze met mate	112
Fruit: het ultieme beautyvoedsel	117
Beauty(blad)groenten	120



<b>Hoofdstuk 6: Detoxen voor beauty</b>	<b>131</b>
Beautydetoxgeheim 1: probiotica	137
Beautydetoxgeheim 2: plantaardige spijsverteringsenzymen	139
Beautydetoxgeheim 3: probiotica & enzymensalade	140
Beautydetoxgeheim 4: magnesiumoxidesupplement	143
Beautydetoxgeheim 5: darmspoelingen en klysma's	144
<b>Hoofdstuk 7: Beauty binnen handbereik</b>	<b>149</b>
Het belang van een overgangperiode	150
De beautyfasen	153
Richtlijnen voor beautydetoxporties	159
Jouw beautydetoxkeuken	160
Jouw beautydetoxboodschappenlijstje	163
<b>Hoofdstuk 8: Fase 1: opbloeiende schoonheid</b>	<b>167</b>
Voordelen van opbloeiende schoonheid	168
Basisprincipes van opbloeiende schoonheid	169
Voorbeeld weekmenu voor opbloeiende schoonheid	170
<b>Hoofdstuk 9: Fase 2: stralende schoonheid</b>	<b>175</b>
Voordelen van stralende schoonheid	177
Basisprincipes van stralende schoonheid	177
Voorbeeld weekmenu voor stralende schoonheid	179
<b>Hoofdstuk 10: Fase 3: ware schoonheid</b>	<b>185</b>
Voordelen van ware schoonheid	186
Basisprincipes van ware schoonheid	186
Voorbeeld weekmenu voor ware schoonheid	188
<b>Hoofdstuk 11: Beautyrecepten</b>	<b>193</b>
Dagelijkse beautybasics	197
Beautydips en -dressings	200
Beautysalades	207
Beautywraps en -sandwiches	211
Beautysoepen en vegetarische gerechten	213
Beautygraangerechten	217
Beautynotengerechten	222
Beautysmoothies	226
Beautytoetjes	228
<b>Omreken tabel</b>	<b>231</b>
<b>Noten</b>	<b>232</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>237</b>
<b>Leven met beautydetox</b>	<b>239</b>
<b>Register</b>	<b>241</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>247</b>

---

# INLEIDING

---

Beste lezer

Welkom! Ik ben blij en vereerd dat ik je mag begeleiden op deze ontdekkingsreis waarbij jij je optimale schoonheid en gezondheid zult verwezenlijken.

Ik weet hoe verwarrend het is om tussen de talloze tegenstrijdige en veranderlijke gezondheidsfilosofieën door te laveren. *Fruit is gezond. Nee, fruit bevat te veel suiker! Tel elke gram vet. Ho, wacht. Je hoort koolhydraten te tellen!* Door zulke tegenstrijdige adviezen vroeg ik me altijd af of ik niet iets verkeerd deed. Wat mag je geloven en waar vind je de antwoorden?

Nou, zó ingewikkeld hoeft het echt niet te zijn. Het doel van mijn boek is jou de basisprincipes aan te leren waarmee jouw grootst mogelijke schoonheid en optimale gezondheid binnen bereik komen. Je zult ontdekken dat het eigenlijk heel eenvoudig is. En in onze altijd voortdenderende, gecompliceerde wereld is eenvoud iets prachtigs. Je hoeft je niet te laten meeslepen door de chaos van trendy, nieuwe diëten en bang te zijn dat je de heilige graal van onmiddellijk gewichtsverlies en rimpelloosheid misloopt. Die heeft zo'n populair, nieuw dieet niet eens te bieden. Maar een antwoord bestaat wel degelijk en het goede nieuws is dat het nu voor je neus ligt.

Ik wil meteen duidelijk maken dat dit boek in geen enkel opzicht om beperkingen draait. Je gaat geen calorieën of grammen koolhydraten tellen en je beperkt je niet tot een bepaalde manier van eten die binnen een dieetcategorie valt. Je kunt jouw ultieme gezondheid en schoonheid ontdekken, of je nu veganist, vegetariër, raw, pesco-vegetariër of omnivoor bent. De algemene ideeën die ik in mijn boek uiteenzet, zijn voor iedereen geschikt, en je zult de resultaten zien en voelen, wat je huidige eetpatroon ook is. Er is een fase of eetplan voor iedereen, ongeacht levensstijl, budget of persoonlijke smaak.

Zodra je het idee van beperking loslaat en je openstelt voor de weldaad van het juiste voedsel, ben je vrij om de ware principes van gezondheid en beauty te begrijpen, je ze eigen

te maken en toe te passen. Met een paar eenvoudige veranderingen zul je je beter voelen en er beter uitzien dan ooit tevoren. Dat beloof ik je!

En het beste is nog wel dat je gebruik kunt maken van al die voordelen zonder calorieën te tellen, te stressen over kleine porties of saaie maaltijden uit de magnetron! Je zult smullen van vers, heerlijk en verzadigend eten dat elke lichaamscel voedt, zodat je van binnenuit een intense, gezonde energie uitstraalt. Je huid wordt zuiverder, je haren krijgen glans en je lichaam wordt strakker. Buikvet verdwijnt en je ogen gaan glanzen van nieuwe energie. Je bereikt ware gezondheid en beauty via *eten*. Zo krachtig is dit dieet.

Voor mij is het woord ‘gezondheid’ synoniem met het woord ‘beauty’. Een gezond lichaam is een mooi lichaam. Een gezonde huid die innerlijke gezondheid weerspiegelt, is een mooie huid. Mijn opvatting van beauty is dat ze diep, blijvend en onweerstaanbaar is en dat ze van binnen komt. Het geheim van zo’n stralende schoonheid is ononderbroken reiniging. Als je cellen en bloed gezuiverd en ontgift zijn, kan je lichaam optimaal functioneren en kun je optimaal gebruikmaken van de overvloed aan mineralen in je voedsel. Je huid straalt van binnenuit, overtollige kilo’s smelten weg en je lichaam bereikt het perfecte gewicht. Dit soort schoonheid heeft iedereen wel eens gezien. Een vrouw die gewoonweg *straalt*. Nu kun jij ook sprankelen van beauty.

Ik heb dit boek geschreven om jou te bevrijden van de tijd- en energieverpilling tijdens je worsteling met slopende, nieuwe diëten en reinigingen, waarbij je lagen concealer en foundation nodig hebt om je doffe, onzuivere huid te verbloemen en je jezelf in je onflatteuze spijkerbroek moet wurmen. Ik beloof je dat het *echt* mogelijk is om optimale beauty en je volmaakte gewicht te bereiken, terwijl je overvloedig eet! En zodra je geen tijd en energie meer besteedt aan gedoe met je huid en gewicht, kun je je richten op jouw echte doelen en dromen.

Zelf heb ik lang geworsteld met gedoe rondom gewicht en beauty. Het was een jarenlange strijd om mijn gewicht op peil te houden, als een graatmagere marathonloper die elke calorie en gram vet telde. Altijd had ik een knagende honger, en met mijn 1,65 meter woog ik nauwelijks 45 kilo en waren mijn haren zo stug als staalwol. Daarna sloeg ik een tegenovergestelde richting in (ja, dat geef ik toe!). Nadat ik afstudeerde, verhuisde ik voor mijn eerste baan naar het Australische Sydney. Voor mijn werk ging ik om met celebrity’s, maakte ik tochtjes per jacht, at ik in dure restaurants, dronk ik de beste wijn en ging ik voortdurend uit. Ik was alleen maar bezig met dingen die ik heel glamorous vond. *Joh, neem het er eens*

van, maakte ik mezelf wijs. *Neem nog een glaasje.* En wat ik als gezond voedsel beschouwde – sojaburgers, magere melk, zoute stengels, yoghurt, sushi en broodjes gegrilde groenten met mozzarella – bezorgde me zowat vijftien extra kilo's aan mijn tengere lijf! Mijn huid was dof en pukkelig, en volgens mij zag ik er toen ouder uit dan nu. Ik sportte niet meer regelmatig omdat ik er de energie niet voor had. In plaats daarvan nam ik sojamelkcappuccino's en cola light voor een paar dagelijkse energiestoten.

Toen ik in de spiegel een vetrol op mijn ooit zo platte buik zag, besloot ik dat het zo niet verder kon. Op dat moment verscheen er een nieuw en invloedrijk persoon in mijn leven: een Australische, holistische voedingsdeskundige die in Sydney een detoxcentrum op voedselkundige basis bestierde. Dat ik op de sportclub een van haar flyers tegenkwam was puur toeval, want zo vaak kwam ik er niet meer.

Ik had nog nooit iets gedaan wat in de verste verte met detox te maken had, maar ik was wanhopig op zoek naar iets wat zou helpen en besloot het uit te proberen. De beeldschone, blonde veertiger keek eens met haar scherpe groene ogen naar mijn oneffen huid, doffe haren en ribbelige nagels. Ze schudde haar hoofd veelbetekenend toen ze de dikke slijmlaag op mijn tong zag. Haar eerste vragen waren: 'Hoe vaak ga je naar het toilet?' en 'Ben je vaak opgeblazen en winderig?'

Mijn antwoord was: 'Wat? *Dat* is toch niet belangrijk? Ik wil afvallen en een mooiere huid!'

Ze glimlachte. '*Dat* is waar het allemaal om draait, lieverd.'

De voedingsdeskundige zette me op een streng detoxprogramma en verbood onmiddellijk alle zuivel en geraffineerde koolhydraten, zoals zoute stengels en witte rijst. Van negentien geneeskrachtige planten maakte deze Australische goeroe kruidenmengsels voor mijn lever. Dat was mijn kennismaking met de weldaad van kruiden uit de ayurvedische en Chinese geneeskunde. Daarnaast maakte ze zelf gezichtscreme en bodylotions, en veranderde ze voorgoed mijn kijk op mijn huid. Ze maakte me duidelijk dat de huid ons grootste orgaan is, dat weerspiegelt wat er in ons lichaam gaande is: het laat onmiddellijk zien welke resultaten je boekt op het gebied van gezondheid en met welke moeilijkheden je worstelt. Mijn huid gaf alle antwoorden en ik hoefde alleen maar alert te zijn voor de signalen. Ook leerde ik dat 60 tot 70 % van wat je op jouw huid aanbrengt, via de huid in je bloedsomloop en lever terechtkomt. Dat veranderde voorgoed mijn ideeën over cosmetica!

Ze had iets in mij wakker geschud en riep een grote passie op voor natuurlijke

huidverzorging en natuurgeneeskunde. Ik ging niet meer elke avond uit en las alle informatie en boeken die deze voedingsdeskundige me aanraadde. Ik ging veel met haar om. We gingen naar natuurwinkels, dronken kruidenthee en wandelden langs Bondi Beach, waar we allebei woonden, en praatten urenlang over gezondheid. We werden goede vriendinnen. Mijn overtollige kilo's verdwenen en mijn huid werd zuiverder. Ik had zo veel energie dat ik nooit meer het gevoel kreeg dat ik koffie 'nodig' had. De resultaten waren verbluffend.

Ik wist dat ik een heel andere koers moest gaan varen in mijn leven. Ik wilde niet alleen mijn eetpatroon veranderen, ik wilde heel anders gaan leven. Ik werd rusteloos van wat ik had geleerd over natuurgeneeskunde, huidverzorging en de natuurlijke geneeskracht van planten. Ik was zo opgetogen! Ook al had ik nog geen idee hoe ik deze nieuwe interesse in mijn leven kon inpassen, was ik enthousiast over alle onbekende mogelijkheden. Het ongemakkelijke gevoel dat ik de verkeerde carrière had gekozen, kon ik niet meer negeren. Ik had een grote passie gevonden: meer leren over de geneeskrachtige werking van voedsel als wapen om onze grootst mogelijke schoonheid te verwezenlijken.

Toen ik eenmaal beseftte wat ik echt wilde, raakte ik in vuur en vlam. Ik had een lange-afstandsrelatie met iemand in de Verenigde Staten, maar diep van binnen wist ik dat het niet goed zat. Binnen een week nam ik ontslag, schreef ik me uit bij de rechtenstudie waar ik die herfst zou starten, zegde ik mijn huurcontract in Bondi Beach op en maakte ik het uit met mijn vriend. Zo verbrandde ik al mijn schepen achter me!

Bij een reisbureau boekte ik van mijn paar duizend dollar spaargeld een ticket voor een wereldreis met vijftien bestemmingen in vijf werelddelen. Aanvankelijk had ik twee of drie weken op reis willen gaan, maar toen ik eenmaal op reis was, kon ik niet meer ophouden. Hoe meer ik leerde en zag, hoe meer ik wilde weten. Mijn reis duurde uiteindelijk zo'n drie jaar en ik verbleef in allerlei uithoeken voor een paar dollar per dag. Ik sliep in pensions, ashrams, mijn tent (tijdens mijn maanden in Afrika), bungalows, op de vloer (zelfs een paar keer op de vloer van Aziatische wasserettes) en soms in bus- en treinstations met mijn rugzak nog om. Ik vertrok in mijn eentje, maar af en toe kwam ik oude vrienden tegen. Bovendien maakte ik kennis met allerlei mensen op mijn tocht door Laos, China, Mongolië, Nepal, India, Swaziland, Indonesië, Nieuw-Zeeland, Cambodja, Mozambique, Zimbabwe, Kroatië, Peru, Maleisië, Botswana... ruim vijftig landen in totaal.

Soms waren mijn avonturen rauw, smerig en zelfs gevaarlijk (hoewel mij nooit echt



iets akeligs is overkomen), maar tijdens mijn driejarige wereldreis heb ik een fantastische opleiding bij elkaar gesprokkeld. Al die uiteenlopende landen hadden één ding gemeen: ze bezaten hun eigen geheimen wat betreft gezondheid en beauty. Ze hebben allemaal mijn kijk op gezondheid beïnvloed, en in elk land kreeg ik een dieper begrip van ware schoonheid en leerde ik belangrijke beautytips die ik tot op de dag van vandaag koester.

Na mijn vertrek uit Australië bezocht ik eerst Thailand en daar dompelde ik me voor de eerste keer onder in de wonderbaarlijke wereld van oude en schoonheid bevorderende Aziatische vruchten, met name de legendarische doerian. Ik smulde van de rijkdom aan inheems fruit, dat dagelijks ruim 70 % van mijn voedsel uitmaakte. Daar begon ook mijn levenslange obsessie met jonge kokosnoten. Ik at ze elke dag en behandelde mijn haren en lichaam met kokosolie, net als veel Thai. Door mijn kennismaking met alle vruchten van cultureel belang, voelde ik me daar intens verbonden met de aarde, maar ook met het warme, vriendelijke en boeddhistische Thaise volk. Toen ik terugkwam in de Verenigde Staten, bleef ik de kokosnoot bestuderen en ontdekte ik dat kokosolie een buitengewoon beautyproduct is: cholestorolvrij en rijk aan goede vetten met middellange ketens die de huid voeden.

De zuidwestelijke Chinese provincie Hunan met de vele etnische heuveldorpen is ook een van mijn lievelingsstreken in de wereld. Wekenlang fietste ik er langs rijstvelden en sliep ik onder klamboes op de vloer in pensions. Ik merkte dat de vrouwen met hun prachtige, stralende huid daar gojibessen aten, geen zuivel namen, kleine porties vlees aten en veel plaat-selijke groenten. Ik raakte gefascineerd door de grondige kennis over natuurgeneeskunde die in de Chinese cultuur verankerd ligt, met veel nadruk op oude, geneeskrachtige planten en manieren om de chi (of levenskracht) van het lichaam te versterken door het als geheel te zien in plaats van een verzameling organen.

Mijn verblijf in de Himalaya, waaronder Nepal, Kasjmir en andere delen van noordelijk India, was gewoonweg magisch. Daar ontdekte ik yoga, die een levenslange invloed op me heeft gehad. Verder verdiepte ik me in de ayurvedische leer en raakte ik gefascineerd door de specerij kurkuma of koenjit, die ik voor het eerst kreeg van een kleine, bejaarde vrouw die zo gerimpeld was als een rozijn en in de bergen een ayurvedisch centrum runde. Kurkuma gaf mijn huid een stralende glans. Ik ontdekte dat sommige planten echt het bloed zuiveren en de huid verstevigen. Ik hield van de geestkracht van het Indiase volk en India is nog steeds een van mijn favoriete landen.

Toen ik aankwam in Afrika, was ik verbluft door de prachtige, fluwelige huid van de vrouwen daar. Tieners tot zestigers hadden een vlekkeloze en gehydrateerde huid, met nergens een puistje of rimpel. Ik ontdekte dat vrouwen in bijvoorbeeld Ethiopië hun huid insmeren met rauwe sheaboter, die ze uit verse, inheemse noten schrapen. Het versterkte mijn geloof dat zuivere en natuurlijke moisturizers veel beter zijn dan de synthetische producten op petroleumbasis die de meeste westerse vrouwen gebruiken. Afgezien van voedselkwesaties, besepte ik dat wij met onze overvloed aan oogcrème, serum, zonnebrandolie en dikke, zware nachtcrème onze huid *verstikken*. Ik besloot ter plekke dat ik in navolging van Afrikaanse vrouwen zou overstappen op natuurlijke huidproducten die de huid werkelijk voeden en laten ademen.

Toen ik me na mijn wereldreis weer in Amerika vestigde, was het niet gemakkelijk om daar weer te aarden. Ik probeerde al mijn kennis samen te brengen en te bedenken hoe ik mijn passie voor huidverzorging, gezondheid en voedsel kon combineren. Om te beginnen ging ik werken bij een van de grootste cosmeticabedrijven ter wereld. Ik wilde een kijkje nemen achter de coulissen van de beautyindustrie om te zien of ik daar gebruik kon maken van mijn ervaringen. Maar het bleek niets voor mij te zijn. Wel leerde ik de industrie grondig kennen en vond ik handvatten om mijn droom van een eigen bedrijf te verwezenlijken.

Ik bleef onvermoeibaar verder zoeken naar informatie over natuurlijke beauty en gezondheid om de kennis die ik in het buitenland had opgedaan, uit te breiden. Ik besloot een beautybedrijfje op te zetten dat na een paar jaar echt van de grond kwam, na heel wat geduld en werk! In die tijd verdiende ik mijn geld met allerlei baantjes, zoals yogalerares (ik geef nog steeds les omdat ik het zo fantastisch vind!) en model. Ik volgde een opleiding tot klinisch voedingsdeskundige en werkte bij een Longevity Center in Manhattan om mijn kennis van voeding en natuurgeneeskunde te verdiepen. Ook studeerde ik aan allerlei instituten voor natuurgeneeskunde, waaronder het Ann Wigmore Natural Health Institute in Puerto Rico.

Met mijn eerste bedrijfje leerde ik de principes van het ondernemerschap. Het was een geweldige leerervaring. Maar al snel werd ik opgeslokt door een veel grotere missie in mijn leven: op een grootschalige manier mijn passie voor gezondheid en beauty met anderen delen. Ik begon een gezondheids- en beautyblog ([www.kimberlysnyder.net](http://www.kimberlysnyder.net)) dat via mond-tot-mondreclame snel groeide en al gauw de aandacht trok van de pers en media. Ik gaf privéconsulten als voedingsdeskundige en adviseerde celebrity's (soms op locatie

van een aantal grote Hollywoodproducties), zodat ze via reiniging hun eetpatroon konden verbeteren en uitbalanceren. Door het hele boek heen vertel ik verhalen over mijn eigen cliënten, zodat je ziet wat voor ongelooflijke resultaten met deze aanpak te bereiken zijn. Hun echte namen heb ik uiteraard veranderd.

Uit de reacties op mijn blog en voedingsconsulten bleek wel dat er een grote behoefte is aan de informatie die ik te bieden heb. Maar ik wilde ook op een grootschalige manier iets doen om mensen te helpen. Dat is de ware inspiratiebron voor dit boek. Als onderdeel van deze missie had ik een forum nodig om informatie en ideeën te delen die alle aspecten van gezondheid, beauty, voeding en wellness omvatten: het idee voor een beautydetox-gemeenschap was geboren. Ik breidde mijn blog uit tot een interactieve website waar mensen vragen kunnen stellen en elkaar kunnen aanmoedigen. In de toekomst hoop ik een aantal producten te maken waar ik helemaal achter sta en die mensen ondersteunen om optimale beauty en gezondheid te bereiken. Hierbij denk ik aan huidverzorging, probiotica en spijsverteringsenzymen. Aangezien ik bijzonder kieskeurig ben als het om de kwaliteit van de ingrediënten en de samenstelling gaat, kan het wel een tijdje duren, maar zal het er zeker van komen!

Het beautydieet en de beautydetoxgemeenschap weerspiegelen de kern van de lessen die ik tijdens mijn wereldreis en studie heb geleerd, maar ook mijn hartstocht voor gezondheid. Van de beeldschone Afrikaanse vrouwen heb ik geleerd dat je geen dikke lagen schoonheidsproducten op je huid moet smeren of ingewikkelde huidverzorgingsprogramma's moet volgen. Ik ben er niet op uit om snel geld te verdienen met overbodige producten. Ik wil dat ons grootste orgaan, de huid, kan ademen en ik wil ook dat vrouwen hun beautykwesaties van binnenuit oplossen, in plaats van ze te maskeren met make-up of medicijnen. We kunnen ware beauty bereiken door goed te eten en te reinigen. Het juiste product kan dit ondersteunen, maar voor de algehele aanpak is het juiste eetpatroon essentieel.

Tijdens mijn wereldreis van drie jaar en de daaropvolgende jarenlange studie, ontdekte ik de waarheid over gezondheid en beauty: de gezondste hulpmiddelen waarmee we onze optimale schoonheid kunnen bereiken, zijn te vinden in de natuur en liggen voor het oprapen. De eenvoudige oplossing is het eten van het juiste voedsel op de juiste manier, zodat we voortdurend ons lichaam ontdoen van gif en alle beautyvoedingsstoffen binnenkrijgen die nodig zijn om er op ons best uit te zien.

Je hoeft geen honger te lijden of jezelf beperkingen op te leggen, en je kunt genoeg eten. Als je je houdt aan de simpele principes in dit boek, krijg je een schoonheid en energie die je versteld doen staan. Je kunt er als dertiger, veertiger of vijftiger beter uitzien dan dat je er als twintiger of dertiger uitzag en je bovendien ook nog beter *voelen*.

In deel 1 van het boek geef ik de algemene ideeën over beautydetox weer, en in deel 2 ga ik in op de fasen, menu's en recepten waarmee je zelf aan de slag gaat. Ik besef dat iedereen er anders voorstaat wat gezondheid betreft. Daarom onderscheid ik drie beautydetoxfasen: opbloeiende schoonheid, stralende schoonheid en ware schoonheid. Iedereen past binnen een van die drie fasen. Het beautydieet is beslist niet opgezet als een programma met drie stappen. Als jij je goed voelt bij opbloeiende schoonheid, hoef je niet verder te gaan, maar misschien heb je zin om je te ontwikkelen tot ware schoonheid. Dit is geen race of wedstrijd, begin gewoon met de fase die bij je past en houd je eigen tempo aan. Dit is een levensstijl, geen kortetermijndieet.

Zodra ik met een nieuwe cliënt in zee ga, begin ik niet met veranderingen in het eetpatroon, maar leg ik eerst de ideeën in deel 1 uit. Het is essentieel voor het slagen van deze aanpak dat je die ideeën goed begrijpt, vooral als je ze nog niet kent. Het is van cruciaal belang dat je alle informatie uit deel 1 doorleest als je de beautydetox wilt uitproberen en zeker wilt zijn van de resultaten.

De informatie in dit boek is anders dan die in elk ander dieetboek of detoxboek. Het is de weerslag van alle kennis die ik heb opgedaan van veel verschillende docenten, gezondheidsinstellingen, trainingsprogramma's en uiteraard van mijn wereldreis.

Sommige principes zijn nog niet doorgedrongen tot de algemeen geaccepteerde opvattingen over gezondheid en voedselleer, maar ze zijn gebaseerd op grondige onderzoeken en bevindingen van vele artsen, wetenschappers en onderzoeksinstellingen. Ik verwijs naar talloze onderzoeken waarin je je kunt verdiepen, zodat je ziet hoe mijn aanpak door de wetenschap wordt ondersteund.

Lees mijn boek onbevooroordeeld en bedenk je dat veel principes die tegenwoordig alom aanvaard zijn (dat roken longkanker kan veroorzaken, bijvoorbeeld), kortgeleden nog omstreden waren. Vergeet alle verwarrende en tegenstrijdige ideeën over gezondheid die afkomstig zijn van de media, gezondheidstijdschriften, artsen en familieleden. Als je onbevooroordeeld luistert naar je intuïtie, kun je de ware geheimen van beauty ontdekken.

Dit boek kan je een nieuwe kijk geven op de onlosmakelijke samenhang tussen voedsel, gezondheid en beauty. Het beautydieet leidt je naar jouw mooiste, energiekste en gezondste toestand. Toen ik zelf aan mijn beautydetox begon, veranderde mijn leven. Dit boek kan dat ook voor jou betekenen. Dat maakt me zo blij!

Liefs en de beste wensen voor ware schoonheid,  
Kimberly



---

**DEEL EEN**

---

# BASISPRINCIPES VAN BEAUTYDETOX







---

## HOOFDSTUK EEN

# ONS EETPATROON, VOORGESCHREVEN DOOR DE NATUUR

*Om jonger te worden, moet je je gewoonten veranderen. Dat kan alleen met een positieve instelling, een open geest en het oprechte verlangen om te ervaren of het echt mogelijk is.*

*Een bekrompen geest... een geest die zich altijd afsluit voor radicale veranderingen in denkpatronen, gewoonten en gedrag, is het grootste obstakel tijdens de reis naar jonger worden.*

— Dr. Norman Walker  
*Nooit te oud om jonger te worden*

Het verband tussen voedsel en beauty is bijzonder hecht. Door ander voedsel te kiezen, kun je uiterlijk en welbevinden echt veranderen. Mijn betoog begint daarom met de elementaire vraag: voor welk voedsel zijn we ontworpen? Om het antwoord hierop te kunnen geven moeten we weten welke plaats de mens in de natuur inneemt. Niet op een filosofische, new-age-manier, maar met betrekking tot de lichamelijke anatomie. Je kunt pas wiskunde leren zodra je weet hoe je negen bij drie optelt, en dat geldt voor alle aspecten van het leven. Laten we een stapje terugdoen en eerst onze plaats binnen het dierenrijk en de natuur bekijken.

---

## HOE ONS LICHAAM IS ONTWERPEN

---

Een goede manier om te bepalen hoe we in elkaar zitten, is een vergelijking met het dierenrijk. Het menselijk lichaam lijkt het meest op dat van primaten: apen, chimpansees (zoals Tarzans maatje) en gorilla's. Onze genen lijken meer op die van een chimpansee dan op die van welke andere diersoort dan ook, met een geschatte overlap van 99,4 % van onze DNA-strengen.<sup>1</sup>

Kijk eens naar je handen, waarmee je dit boek vasthoudt. Lijken die niet op apenhanden? Bekijk je nagels, buigzame vingers en opponeerbare duim. Beweeg nu je onderkaak naar voren en naar achteren. Net als apen hebben wij afgeplatte kiezen, op de hoektanden na, waarmee je door de schil van hardere fruitsoorten heen kunt bijten. Onze achterste kiezen zijn geschikt om planten te vermalen zodat ze verteerd kunnen worden.

Vleeseters, zoals de tijger, hebben kortere, onbuigbare 'vingers', die eigenlijk slechts uitsteeksels zijn om klauwen uit te slaan en in te trekken. Met die klauwen kunnen ze prooidieren openrijten. De tijger en andere vleeseters hebben scherpe hoektanden, en zelfs hun achterste kiezen zijn scherp en hebben de beste vorm om te jagen en rauw vlees te eten. Zonder die klauwen en scherpe tanden zou het de tijger niet lukken om zijn prooi te verslinden. Onze handen, ons gebit en ons lichaam zijn niet ontworpen om op dezelfde manier te jagen en prooidieren op te eten. Wij gebruiken daarvoor gereedschappen, wapens en kookgerei.

Goed, we *zien* er dus anders uit. Maar ook ons spijsverteringsstelsel is anders. Zo heeft de menselijke lever een lage tolerantie voor urinezuur, een afvalstof van de vertering van dierlijke eiwitten. De lever van een tijger bevat daarentegen uricase, een enzym dat urinezuur afbreekt. Dankzij dit enzym heeft een tijgerlever een vijftien maal grotere capaciteit om urinezuur uit dierlijke eiwitten af te breken dan de menselijke lever.

Niet alleen onze lever is ingesteld op plantaardig voedsel, dat geldt ook voor onze

maag. De maagsappen van tijgers en andere carnivoren zijn bijzonder zuur. Door deze hoge zuurconcentratie wordt de grote hoeveelheid eiwitten die een vleeseter binnenkrijgt, snel en efficiënt afgebroken. Het maagzuur van carnivoren is minstens tien keer zo geconcentreerd als dat van de mens en sommige onderzoekers menen dat deze concentratie nog hoger kan zijn.

Wat voor de lever en maag geldt, gaat ook op voor de rest van het spijsverteringsstelsel. Het menselijk darmkanaal is bijzonder complex. Het is circa negen meter lang, dus ongeveer twaalfmaal zo lang als onze romp. (Ook de gorilla heeft een lang darmkanaal, circa acht- tot twaalfmaal zo lang als zijn romp.) Deze lengte biedt genoeg tijd voor de opname van mineralen en voedingsstoffen uit vruchten en planten, die snel worden afgebroken en veel sneller door ons lichaam worden afgevoerd dan dierlijke eiwitten. Een tijger heeft daarentegen een kort darmkanaal, slechts driemaal zo lang als zijn romp. Zijn spijsverteringsstelsel is ontworpen om snel de zure afvalstoffen van dierlijke eiwitten af te voeren.

---

## HOE ONS ONTWERP ONS EETPATROON BEPAALT

---

We hebben een snelle blik geworpen op onze plek binnen het dierenrijk. Wat betekent dit voor ons eetpatroon?

De gorilla is van nature vegetariër en eet voor 86 % groene bladeren, scheuten en stengels. De overige 14 % bestaat vooral uit bast, wortels, bloemen en vruchten.<sup>2</sup> De gorilla haalt al zijn eiwitten, vitaminen en mineralen uit zijn plantaardige voedsel en is het sterkste dier ter wereld.

De tijger is een pure carnivoor en haalt zijn voedingsstoffen uit het vlees van andere dieren. Zijn efficiënte organen kunnen snel zware vet- en eiwitmoleculen afbreken en afvoeren, net als de afvalstoffen van de spijsvertering. Het snelle spijsverteringsstelsel voorkomt dat de tijger vergiftigd wordt door zijn bijzonder zure voedsel. Zijn lichaam verwerkt de benodigde stoffen en ontdoet zich razendsnel van de afvalstoffen.

Wat krijg je nu als je de bouw hebt van een gorilla, maar eet als een tijger? Problemen! Je gaat dan tegen de biologische natuurwetten in.

Wat betekent dit voor je gezondheid en beauty? De sleutel tot optimale gezondheid en schoonheid is voedsel dat bij je lichaamsontwerp hoort. Zoals je in hoofdstuk 4 zult lezen, bevat

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vertalingen en opmaak: Textcase, Utrecht

Coverontwerp: Studio Lannoo

Coverbeeld: © Lenka Studio

Oorspronkelijke titel: *The beauty detox solution: eat your way to radiant skin, renewed energy and the body you've always wanted*

© Oorspronkelijke uitgever: Harlequin USA

© Kimberly Snyder, 2011

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014

D/2014/45/425 – NUR 443

ISBN: 978-94-014-2016-7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De adviezen in dit boek zijn slechts bedoeld als informatief naslagwerk om je te helpen bij het maken van keuzes. Het is geenszins een vervanging voor medisch advies van deskundigen en ook niet bedoeld als zelfhulp-behandeling. Schakel altijd professionele medische hulp in voor gezondheidsaandoeningen, bij vragen over de geschiktheid van een ingreep of voor gezondheidsadvies.