

## REVIEWS OVER 'JE BREIN VITAAL - MET ELKE HAP EEN GEZONDE STAP

### Review 1

Wij vinden dat we goed bezig zijn op het gebied van eten voor onze gezondheid, maar door het lezen van 'Je brein vitaal' word ik toch weer even op scherp gezet. Als leerkracht heb ik regelmatig te maken met een behoorlijke werkdruk en daardoor met stress. Het hoofdstuk over stressregulatie en voeding vond ik erg boeiend. Daarnaast las ik met veel interesse het hoofdstuk 'Voeding met volop beschermende stoffen'. Wij kiezen er heel bewust voor om elke week naar de markt te gaan om daar biologisch geteelde groente en fruit te halen. Voor onszelf vinden wij dit belangrijk, maar zeker ook voor onze 15 maanden oude dochter. Zij krijgt uitsluitend onbespoten en onbewerkte voeding. Door het lezen van dit hoofdstuk weet ik (opnieuw) precies waarom het zo belangrijk is dat wij dit doen. Oh ja, en naast alle waardevolle kennis: wat een heerlijke recepten weer, ook niet onbelangrijk.

Assen, Elise en MindertJan Meijer

### Review 2

In mijn praktijk voor oefentherapie zie ik veel mensen met een chronische hersenaandoening als de ziekte van Parkinson, multiple sclerose, hersenletsel en beginnende dementie. Opvallend vind ik het dat vrijwel iedereen vertelt last te hebben van obstipatie of andere darmproblemen. Het verband tussen de darmen en de hersenen wordt hier steeds weer duidelijk en ik ben blij dat Rineke in dit boek helder uitlegt hoe de verbanden lopen en vooral *hoe je zelf invloed kunt uitoefenen op je darmgezondheid en dus ook je breingezondheid*. Ik ben enthousiast over het 12 weken stappenplan, waarin de verandering in eetgewoontes met kleine, behapbare stapjes, wordt opgebouwd. Ook in dit boek licht Rineke ieder recept weer toe (met de 'Wist je dit?' stukjes), zodat je weet waar dit specifieke recept goed voor is. Ik hoop dat heel veel mensen, met en zonder hersenaandoening, gaan genieten van de uitleg van Rineke en van de heerlijke recepten, om zo hun gezondheid en welzijn positief te beïnvloeden.

Mariken Jaspers, Oefentherapeut, Zuidlaren

### Review 3

Een verrassend boek met een aangename afwisseling tussen informatie over voeding - en de uitwerking daarvan in het lichaam - en praktische informatie in de vorm van ruim honderd nieuwe recepten. De gerechten zijn opvallend creatief, maar niet te ingewikkeld, en qua ingrediënten keuze en smaken zeer rijk en gevarieerd. Zoals we van Rineke Dijkenga gewend zijn, staat het boek vol met leuke weetjes en quotes en dat alles verpakt in een prachtige vormgeving. In het boek staat het brein centraal, maar het gaat steeds om de samenhang met darmgezondheid, planeet, de bodem en ons voedsel. Een compleet boek waar je als fijn proevende natuurliefhebber jaren mee vooruit kunt.

Nieuw Dordrecht, Rineke Wisman tekstproducties

#### Review 4

Eten is voor mij in eerste instantie genieten van een lekkere, gezonde maaltijd, het liefst in goed gezelschap. Dit schrijvend realiseer ik me hoe belangrijk die verschillende pijlers zijn: eerlijk en gezond voedsel en een fijne sociale omgeving. Nu nog dagelijks bewegen en dan ben je een heel eind op weg naar een gezonde oude dag. Inmiddels ben ik zestigplusser, volg ik Rineke al een behoorlijke tijd en kan ik van harte zeggen dat dit boek met daarin al die waardevolle kennis en alle overheerlijke recepten een verdiende plek in onze keuken krijgt. Rineke's pleidooi voor seizoensgebonden en om vooral van lokale boeren en producenten je eten te betrekken onderschrijf ik van harte. Voedsel dat geen kilometers hoeft te maken ligt verser op m'n bord, en verser is lekkerder, da's logisch.

Groningen, Leo Oosterhoff

#### Review 5

Inmiddels al jaren geleden leerde ik van Rineke én uit haar boeken dat een gezond lijf en brein begint met gezonde darmen. Haar, voor mij zo waardevolle, boeken en recepten maken het een stuk gemakkelijker om daadwerkelijk door middel van mijn dagelijkse kost te werken aan een algeheel goede gezondheid. Het stappenplan in dit nieuwe boek maakt het nòg eenvoudiger en beter te integreren in mijn dagelijkse leven. Ik kan niet wachten om alle recepten te proberen! In mijn werk tref ik dagelijks mensen die te kampen hebben met allerlei- ook breingerelateerde- gezondheidsproblemen en ik wil heel graag iedereen dit boek aanraden. Mijn devies: Als je iets zelf kunt doen om gezond(er) oud te worden, doe het dan.

Paterswolde, Jeannette Nant

#### Review 6

Wat weer een heerlijk boek! Rineke weet op heldere en prettig te lezen wijze uit te leggen hoe je met voeding invloed kunt hebben op je gezondheid. En in dit boek vooral op de gezondheid van je brein. Een echt basisboek dus! Want ons brein 'regelt' immers ons hele leven en zorgt ervoor dat we ons happy voelen en goed kunnen functioneren. Uit eigen ervaring en die van de cliënten uit mijn eigen praktijk weet ik dat je zodra je weet hoe iets werkt en met welk effect, dit enorm motiveert om gezondere voedingskeuzes te maken. Daarmee onderscheiden Rineke's boeken zich van gewone kookboeken. En de heerlijke recepten maken het nog gemakkelijker om van elke maaltijd een (gezondheids)feestje te maken!

Zuidlaren, Wieke Wassenaar  
Natuurlijk eten, advies voor vitaliteit en herstel