

Dymphina Jooren: 'Eet puur geluk' Uitgeverij Gopher, 2016. ISBN 9789051799156 (Burn Out/ Depressie/ Voeding/ Alternatief/ AG/ ED) Zie ook: <http://www.gopher.nl> en <http://www.eetpuurgeluk.nl>

Soort boek/ Ziekte/ Stijl:

Ik vroeg aan de psychiater: "Gaan deze pillen, die stoffen, waarvoor ze dienen, weer opbouwen"? Nee, zei hij, antidepressiva zijn gebaseerd op heropname, dus de stoffen die er nog zitten, worden hergebruikt. <http://www.eetpuurgeluk.nl/wat-is-eet-puur-geluk/>

Boek van 363 pagina's met een kort verslag van hoe en waardoor Dymphina Jooren in 2007 een burn-out en depressie kreeg en hoe zij zocht naar genezing. Daarna volgen een checklist, een toelichting op de achtergronden van haar dieet en het door haar uitgedachte en uitgeprobeerde 'neurotransmitterskookboek'. Met voor 52 weken menu's, een wekelijkse menulijst met boodschappenlijsten en uitwerkingen van de gerechten met meest zwart wit foto's van gerechten ter illustratie.

Over de schrijfster:

Dymphina Jooren is zakenvrouw en ervaringsdeskundige op het gebied van burn out en depressie. Ze ging op zoektocht naar oplossingen voor haar gelukshormonen te kort. Ze geeft lezingen, workshops en consulten.

Korte Beschrijving:

Dymphina Dymphina Jooren kreeg in 2007 een burn-out en werd daarna depressief. Ze had zichzelf uitgeput en te weinig opgeladen. Ze kreeg diverse therapieën, kreeg veel inzicht in haar gedrag, had veel aangepast, maar het slechte gevoel bleef. Ze vroeg haar psychiater die haar medicijnen gaf of deze ook tekorten aan stoffen in het lichaam op zouden bouwen, maar dat ontkende hij. En zo begon haar zoektocht naar welke voeding 'gelukshormonen' in onze hersenen aanmaken om erachter te komen hoe ze geestelijke weerbaarheid en geluk op zou kunnen bouwen.

Het dieet heeft Dymphina Jooren geholpen te herstellen van haar klachten. Het boek bestaat dan ook vooral uit recepten, en boodschappenlijstjes. Naast de recepten bevat het boek een verslag van de zoektocht van Dymphina Jooren naar herstel, een checklist, een korte technische toelichting op de werking van neurotransmitters en medicijnen en stoffen die daarop van invloed zijn. Grafieken illustreren hoe de veranderingen in haar dieet hebben gezorgd voor een toename van neurotransmitters.

Wat viel op:

-Natuurlijk de toegankelijke recepten, boodschappenlijstjes en de tips checklist waarmee voorafgaand aan de recepten.

-De specifieke zoektocht van Dymphina, omdat de hulp die haar geleverd werd niet voldoende herstel opleverde. *Ik ging op zoek naar een arts die de neurotransmitters kon meten. In december 2012 had ik mijn eerste meting... En ja hoor de waarde was veel te laag en ondanks dat ik al 1,5 jaar antidepressiva slikte was het inderdaad nog steeds laag. Hergebruik dus.*

Met al mijn opgedane kennis, in welke voeding het meeste tryptofaan en tyrosine zit ben ik gerechten gaan maken (...) Gerechten met ingrediënten, die super rijk zijn aan

deze aminozuren, die voor de aanmaak van serotonine en dopamine zorgen. Binnen 9 maanden waren mijn neurotransmitters torenhoog.’ Vgl. o.a. grafieken pag.22-23.

-De toelichting op welke voeding te eten voor de aanmaak van serotonine en dopamine zorgen.

-Dat Dymphina zowel therapie als medicatie heeft gehad en leefwijze, voeding als manier van bewegen heeft aangepakt.

Citaten:

Pag.16: ‘Mijn lichaam kwam iets tekort, maar wat? Via de huisarts kwam ik geen steek verder. Ik vond het enorm vreemd dat hij me wel pillen wilde voorschrijven, maar niet kon vertellen voor wat. Dat was toch een normale vraag?’

Pag.17: ‘Ik heb verschillende psychologen bezocht. Ik zocht bij hen antwoorden en visies op hoe ik mijn leven leidde. Ik was mijn eigen leven gewend en vond mijn leven door mijn bril gezien normaal. Maar was dat wel zo? Beetje bij beetje begon ik in te zien dat ik mezelf liet leven en ik helemaal niet wist wat ik wilde of wat ik écht leuk vond.’

Pag. 21: ‘Gezond eten is voor iedereen een vereiste. Begin gewoon met mijn recepten in dit neurotransmitterskookboek.’

Pag.357: Week 52 : (...)

DINSDAG : kalkoen in zwarte bonensaus met sojanoedels en
& verschillende champignons

WOENSDAG : opgewarmde kalkoen in saus van dinsdag

DONDERDAG : kaaspizza met een salade van feta

(...)

Recensies/Extra:

<http://www.ad.nl/ad/nl/32605/Dordrecht/article/detail/4146906/2015/09/22/Dordtse-overwint-burn-out-ook-door-anders-te-eten.dhtml>

<http://www.eetpuurgeluk.nl/video/>

<http://www.eetpuurgeluk.nl/nieuws/>

<https://www.facebook.com/Eet-Puur-Geluk-Community-806689306053757/>

<http://www.yoga-dordrecht.nl/#!eet-puur-geluk-challenge/alnvo>