

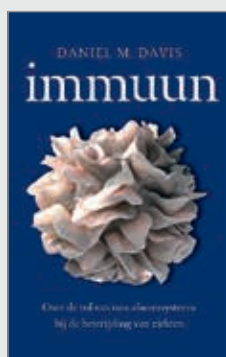


Smakelijk

Eten is de nieuwe religie en het is er ook eentje met profeten, volgelingen en veel heilige geschriften. Wat moet je nog geloven? Michaël Sels, hoofddiëtist in het UZA én chef-kok, geeft in *Lekker lang leven* heldere, wetenschappelijk onderbouwde voedingsadviezen. Hij legt ook uit wat voeding kan betekenen bij kankerpreventie, voor een gezond hart, tegen het metabool syndroom en voor je darmgezondheid. Dat we veelal minder suiker, zout, vet en ultrabewerkt voedsel moeten eten onderstreeft hij. Maar laten we vooral ook niet vergeten waarvan we méér moeten eten, is zijn devies. Zoals meer groenten, fruit, vis en volkorenproducten. Voor de vertaalslag van zijn adviezen naar gezonde, lekkere maaltijden vind je inspiratie in het tweede deel van zijn boek, met 50 smakelijke recepten. • **A.S**

› **LEKKER LANG LEVEN. LANG EN GEZOND LEVEN IN 50 RECEPTEN.** Michaël Sels, Van Halewyck, 2020, 180 blz., ISBN 9789463831345.

BODYTALK RAADT AAN



Meeslepend

Heeft de coronacrisis uw nieuwsgierigheid naar ons afweersysteem geprikkeld? Dan is *Immuun* van Daniel Davis, hoogleraar immunologie aan de universiteit van Manchester, een aanrader. Meeslepend vertelt hij over het wereldwijd (gevoerde) onderzoek naar de vele facetten van ons immuunsysteem. Zoals uit welke onderdelen het bestaat. Hoe het werkt. Hoe het beïnvloed wordt door factoren als stress, leeftijd, het uur van de dag en onze gemoedstoestand – kennis die helpt om verstandige lifestylekeuzes te maken. Maar ook hoe het gemanipuleerd kan worden tot een uiterst krachtig medicijn voor allerlei ziekten. Dat dat laatste mogelijk is, daarvan getuigt de immuuntherapie bij kanker vandaag al. Ook al is er nog veel ruimte voor verbetering. Het onderzoek gaat echter met rasse schreden vooruit. We staan op de drempel van een gezondheidsrevolutie, stelt Davis.

• **A.S**

› **IMMUUN. OVER DE ROL VAN ONS AFWEERSYSTEEM BIJ DE BESTRIJDING VAN ZIEKTEN.** Daniel M. Davis, Uitgeverij Nieuwezijds, 2020, 288 blz., ISBN 9789057125256.



Sterrenkind

Als een broertje of zusje voor of vlak na de geboorte sterft, is dat vaak moeilijk te bevatten voor een kind. Zoals voor Bas. Zijn zusje zat net nog in mama's buik, maar is nu 'dood'. Waar is ze nu? En hoe kunnen ze nog samen tikkertje spelen of kersjes eten? In *Altijd en overal* gaat hij naar haar op zoek en krijgt hij het gezelschap van een meisje met pit, Sterre. Dit dromerige verhaal van journalist Grete Flies, met vertederende illustraties van Els Leclercq, miskent het verdriet niet. Maar bovenal biedt het troost en hoop, voor jong en oud. Want de guitige Sterre is een toonbeeld van hoe veel mensen graag aan hun sterrenkind denken: lachend, springend, dansend, zingend. Bovendien toont Sterre hoe je de liefde en het geluk altijd en overal kunt blijven zien. • **A.S**

› **ALTIJD EN OVERAL.** Grete Flies (tekst) & Els Leclercq (illustraties), Ligatura, 2019, 40 blz., ISBN 9789464007282. Enkel te bestellen via www.ligatura-tekeningenmeteenhartje.be