

rings-maatschappij krijgen tegenwoordig te veel vet binnen. Een teveel aan vet in de voeding wordt in het lichaam opgeslagen in de vorm van vetrolletjes op meestal ongewenste plaatsen. Dit is nog geen reden om alle vetten uit je menu te verbannen, zeker de onverzadigde vetzuren niet. Deze onverzadigde vetten, die meestal plantaardig zijn, zijn namelijk essentieel want ons lichaam kan ze zelf niet maken. In de geneeskunde worden ze onder meer geadviseerd ter preventie van hart- en vaatziekten. Daarnaast zijn er ook soorten die gebruikt worden bij behandeling van reumatische klachten (vooral visolie) en bij pre-menstruele klachten (teunisbloemolie).

EIWITTEN zijn nodig voor de opbouw van alle lichaamsweefsels. Je vindt ze vooral in vlees, vis, kaas, noten en peulvruchten. Eiwitten

meestal gecombineerd worden om ze volledig te maken. Bij gevarieerd eten gaat dat vanzelf.

KOOLHYDRATEN, ook wel suikers genoemd, dienen evenals vooral als brandstof voor het lichaam. Wat je er teveel van eet wordt omgezet in vet met alle gevolgen vandien. Er bestaan 'lange' en 'korte' koolhydraten. Kristalsuiker bijvoorbeeld is een kort koolhydraat. Het wordt snel opgenomen en verbruikt in je lichaam. Bij veel suikergebruik of bij mensen die er gevoelig voor zijn, wordt het suikergehalte in het bloed erg wisselend en soms ook te laag. Dit kan moeheid, trillerigheid, wazigzien veroorzaken. Deze klachten gaan meestal snel over na het eten van wat suiker, maar dat is een verradelijke oplossing want daarmee houd je het mechanisme in stand. Beter is het geen 'korte' kristalsuiker meer

lichaam opgenomen waardoor het suikerniveau gelijkmatiger wordt en dit soort klachten voorkomen worden.

VOEDINGSVEZEI, zit vooral in groente, rauwkost en volkorenproducten. Het helpt de spijsvertering en geeft een vlotte stoelgang.

Verwaarloos je voeding niet. Eet gevarieerd en vers, niet te veel tussendoortjes die vet (chips) of zoet (bonbons) zijn. Nou ja, af en toe jezelf verwennen is prima natuurlijk, we zijn niet volmaakt en willen dat ook niet worden, toch?

Voeding als klein onderhoud komt dagelijks terug en is de belangrijkste basis voor een goede gezondheid.

Volgende keer vertel ik meer over voeding en dan speciaal over vitaminen en mineralen en hun toepassing bij bepaalde (vrouwen)klachten. Werk ze intussen.

Winteravond op mijn werk door Ans

Als ik uit de bus stap, sneeuwt het een beetje. "Het zal wel stil worden vanavond" denk ik, "voetballen op de TV en buiten sneeuw". Er staat een klant te wachten. Hè bah, ik wil mezelf eerst installeren. Het is fijn jezelf eerst wat rust te gunnen, om je net als een actrice een beetje in te leven voor je begint. Maar ja, de huur gaat door, dus toch maar doen. We babbelen wat. Vakmatig werk ik dit af. Wanneer ik hem uitlaat is de sneeuw een kledderboel geworden. De radio gaat aan, mijn positie wordt ingenomen en daar zit ik.

"Hallo schat, wat kost het?" "Nu vanavond niet" zeg ik, en als ik zijn verwonderde gezicht zie, gniffel ik een beetje in mezelf. Uiteindelijk bepaal ik of hij er in mag. Hou ik mezelf voor de gek? Nee, als iemand me niet bevalt, gebeurt het niet.

Na een poosje komt Jannie even een praatje maken en zich warmen.

Samen hebben we de grootste pret omdat de heer die ik net weigerde aan de overkant achter een boom blijft staan. Ja, die zal nog wel eens terug komen, want hoe haalt een hoer het in haar hoofd om iemand te weigeren?

De auto die voorbij rijdt knippert met zijn lichten, zodat ik weet dat ik direct bezet zal zijn. Als hij binnen komt, denk ik "wat zal hij vanavond weer hebben", al weet ik dat wel zo'n beetje. Hij kleedt zich uit en vanonder zijn broek komt een grote petticoat tevoorschijn. In no time mag hij mijn hele kamertje stoffen. Als ik hem voorover zie buigen om onder mijn bed te stoffen, zeg ik "sorry schat" en ga even de gang op. Ik moet altijd zo vreselijk lachen als ik een man in zo'n positie zie. Morgen moet hij weer op kantoor zitten, maar nu wil hij poetsen en door iemand bestraft worden. "Wie is hier nu eigenlijk de zwakke?" denk ik, wanneer ik een tijdje later weer achter mijn raam zit en naar een discussie op de radio luister.

Buiten is de sneeuw nu toch blijven liggen, het is prachtig geworden. De bomen zijn zwaar van de sneeuw, het gras is wit. Ik geniet met volle teugen. Het is inmiddels bijna tien uur. Ik moet mijn taxi nog bestellen, denk ik ineens. De volgende uren werk ik achter elkaar door. Deskundig in mijn vak als ik ben, babbel ik met de ene klant over zijn vrouw en huwelijksmoeilijkheden en met een ander over de gladde wegen of de politiek. Er is er een bij met een mooi lijf dat mij aanspreekt, dus vrij ik ook zelf. Hij merkt het niet eens en zo hoort het ook.

Wanneer om half één mijn taxi voorstaat, ben ik bijna klaar met mijn werk. Tevreden omdat ik me goed voel, laat ik me naar huis rijden door de witte wereld.

