



OLIJFOLIE IN SALADE IS BETER DAN OLIJFOLIE IN DE PAN

Zodra je olijfolie verhit, veranderen de goede, voedzame vetten die erin zitten. Ermee koken maakt hem natuurlijk niet meteen ongezonder, het betekent alleen dat een deel van de magische eigenschappen verloren gaat. Dus gebruik olijfolie gerust om te voorkomen dat de vis aan de pan kleeft, maar voor het maximale gezondheidseffect kun je hem het best door je salade of groene smoothie doen (die daar trouwens heerlijk romig van wordt).



IS CHOCOLA ÉCHT GOED VOOR JE?

Alleen zuivelvrije, donkere chocola van goede kwaliteit levert aantoonbaar gezondheidsvoordeel op (die verbetert de bloeddoorstroming, verlaagt je cholesterol en helpt bij het voorkomen van celschade). Alleen zit er in de meeste chocola (zelfs de donkerste varianten) melk, en die blokkeert nu juist de opname van de antioxidanten die erin zitten. Trakteer jezelf een paar maal per week gerust op 30 gram zuivelvrije chocola van goede kwaliteit, met een cacaopercentage van zeventig procent of hoger (kijk dus even goed op het etiket). Maar chocola met melk moet je echt van je lijstje schrappen.

ALLES WAT JE DENKT TE WETEN OVER HET ONTBIJT... KLOPT NIET

Laat granen en fruit 's ochtends achterwege, want die gluten en suiker heb je helemaal niet nodig. Een betere manier om de dag te beginnen is met een portie gezonde vetten. Denk daarbij bijvoorbeeld aan gekookte of gepocheerde eieren met een beetje groente, sardientjes op glutenvrije crackers, of een halve avocado. Snijd de avocado gewoon doormidden, sprenkel er een beetje citroensap of olijfolie over, nog een snufje zout of komijn erbij en eet hem dan op alsof het een grapefruit is.



EEN LICHTERE LAST

Kijk je naar de (hand)tassen van veel mensen, dan zou je soms bijna denken dat we allemaal brugpiepers zijn gebleven: we willen er vooral heel cool uitzien. Maar als je de hele tijd een zware tas over een van je schouders draagt, ga je krom lopen, en dat gaat zich langzaam maar zeker wreken. Hoe merk je dat? Bijvoorbeeld aan de tegenoverliggende knie, heup, lage rug of schouder (dus als je je tas altijd rechts draagt, gaat de linkerkant pijn doen). Uiteindelijk is het natuurlijk veel aantrekkelijker om soepel en sierlijk met een rechte rug te lopen in plaats van een beetje gebogen en met chronische pijn omdat je jarenlang die (idioot zware) tas hebt rondgetorst.



GEBRUIK GEZONDE POTTEN EN PANNEN

Daarmee bedoelen we kookgerei van gietijzer, keramiek of roestvrij staal. Koper en aluminium kunnen in je eten terechtkomen, en van antiaanbaklagen als teflon is aangetoond dat ze chemicaliën bevatten die schadelijk zijn voor dieren. Als je toch bezig bent, gooi plastic opbergbakjes dan meteen weg (en stop iets van plastic *nóóit* in de magnetron) en gebruik in plaats daarvan glas. Kijk bovendien een beetje uit met plastic waterflesjes, vooral in de zon. Roestvrijstalen of glazen flessen zijn veiliger.





WAT JE ÓP JE LIJF DOET, GAAT ER OOK ÍN

Of je lekker in je vel zit, wordt niet alleen beïnvloed door wat je in je mond stopt. Het gaat eveneens om de lotions, crèmes, zeep, haarproducten en make-up die je erop doet. En iets wat je op je huid doet, heeft automatisch invloed op je gezondheid. Kijk op de etiketten of er *natriumdodecylsulfaat*, in het Engels *sodium lauryl sulfate* (SLS) of sodium laureth sulfate (SLES) in zit, dat in combinatie met bepaalde andere chemicaliën, waaronder TEA (check meteen of dat erin zit), een kankerverwekkende stof oplevert. Controleer daarnaast op diazolidinylureum, imidazolidinylureum en quaternium-15 – waarbij formaldehyde kan vrijkomen – en op parabenen (die in Europa overigens deels al verboden zijn vanwege het verband met kanker). Met apps als Think Dirty kun je heel gemakkelijk allerlei beautyproducten beoordelen. Of kijk bijvoorbeeld op www.heelnatuurlijk.nl.