

‘Doe vooral niet wat gezegd wordt’

„Om gezond te blijven, moeten we recalcitrant zijn”, vertelt Henny Heuff van Huidverzorging Henny Heuff. „Vooral niet klakkeloos doen wat algemeen verantwoord wordt geacht. Doorgaans is het beter om dat te doen waar we ons goed bij voelen en ons niet gek laten maken door alles wat ons als gezond aangepreemd wordt.”

door Carla van der Meer

ADVERTORIAL - Heuff gelooft niet in alle halfvolle producten, zoals halfvolle melk. „Je eet toch ook geen halve appel”, vindt ze. „Je zou beter wat minder kunnen eten, maar het wel lekker en gezellig blijven vinden. Mensen kennen het oude woord karig niet meer. Zolang je je voeding karig houdt, ben je gezond bezig. Wanneer deze manier van eten weer een gewoonte wordt, kun je af en toe uit de band springen.”

Om gezond te blijven hebben we de zon bikkelhard nodig, stelt Heuff. „Het zonlicht zorgt er onder andere voor dat ons immuunsysteem beter werkt, dat vita-



Henny Heuff van Huidverzorging Henny Heuff.
Kleinpenning

foto: Roel

mine D aangemaakt wordt. Dit laatste is van belang voor onze botten. Vitamine D kun je ook kant-en-klaar slikken, maar deze weegt niet op tegen wat je lichaam samen met het zonlicht gratis voor je aanmaakt, mits je genoeg buiten bent. Al het goede van de zon en van het buitenzijn gaat echter weer verloren wanneer we ons voortdurend insmeren met synthetische filters die in de meeste zonnebrandproducten verwerkt zijn.

Bewegen is goed, maar Heuff vindt dat het niet te extreem moet zijn. „Een keer in de week fanatiek sporten is minder goed voor je dan dagelijks op je loop- en zithouding letten.” Heuff

is bewegingstherapeut. „Ik geef les in Ismakogie. Je moet op je stoel zitten als een koning en lopen alsof je over potloden stapt. Verder is het belangrijk om in je eigen daadkracht te geloven. Werken aan je gezondheid begint in je hoofd. Je moet alle informatie over gezondheid kritisch bekijken en je afvragen: wat kan ik hiermee en is dit goed voor mij? Dat geldt ook voor deze informatie. Kijk wat je er mee kunt. Ik wil iedereen een mooi, gezond en gezellig leven wensen.

Meer informatie op de website.