

Op uw gezondheid!



We horen het op verjaardagen, bij jubilea, jaarwisseling en andere festiviteiten: Op je gezondheid, santé, proost, skoll, prosit, cheers, en nog allerlei andere goede wensen. En terwijl dat gezegd wordt, wordt het glas geheven en in één dronk of meerdere geledigd. Dat, al naar gelang de inhoud! En het onderwerp van deze wens geniet dan zichtbaar van een dergelijke gebeurtenis.

Onze gezondheid. Het wordt steeds meer een “hot item” om het eens in goed Nederlands te zeggen. De kranten en tijdschriften staan er vol van, in de folders van supermarkten en drogisterijen rukt het gezonde voedsel steeds meer op en op de kijkbuis worden er hele uitzendingen aan gewijd om ons ervan te overtuigen dat we toch echt gezonder moeten gaan eten volgens de nieuwste regels en dat we allerlei kost, die voorheen als goed voor de gezondheid werd benoemd, ineens schadelijk is voor onze darmen, lever, nieren, galblaas en andere ingewanden.

Allerlei soorten medicijnmannen en –vrouwen willen ons daarbij graag helpen en vinden allerlei wondermiddelen uit om ons vitaal te houden. Wilt u een krachtig leven met meer energie? Gebruik Chlorella of Spirulina! Is uw cholesterol te hoog? Dé remedie is rode gist en rijst met 10 gram Monacoline K. Wilt u spiermassa en spierweefsel opbouwen? Premium Whey Isolaat is hét middel om uw spierballen te laten rollen!

Bent u bang dat uw kleinkinderen niet genoeg ijzer hebben? Dan vooral geen koemelk meer geven, maar een of ander poeder vermengen met water en het ijzergehalte van uw lieve kleinkind neemt met sprongen toe. Weg dus met het “melk is goed voor elk” en “neem per man driekwart kan”. Het is altijd zwaar fout geweest. Behalve in mijn geval, want ik voldoe al vanaf mijn kinderjaren aan bovengenoemde spreuken, ben de zeventig al ver gepasseerd, heb niet de omvang van een brandhout en mag zeggen dat ik er “gewichtig” uit zie. En pure vellen van de melk? Een delicatessé!”

Brood uit het vuistje? Doen we niet meer, want allerlei soorten granen zijn niet goed (meer) voor maag, darmen, afvoerkanalen en wat dies meer zij. Joop Zoetemelk won dan wel de Tour door “brood met pindakaas” te eten, maar dat hebben we nu naar het land der fabeltjes verwezen. Weer leesvoer voor de Fabeltjeskrant van mijnheer Den Uil. Zelfs de gewone “stuute” staat nu ter discussie.



Hebt u iets aan de voetjes? Lopen ze niet meer zo hard als vroeger, gaan uw tenen steeds meer jubelen, krijgt u last van kalknagels? Geen betere remedie dan anti bacteriële sokken en lakens. Dat de geleerden ervan overtuigd zijn dat die geen enkel nut hebben, toch doen, want de fabrikant weet het beter! Hij wordt dan ook “vader weet het beter” genoemd.

Hebt u een aangedane huid? Giet 2 of 2 druppels Cannabibiol onder uw tong en masseer ook nog enkele druppels op die aangedane huid en het komt allemaal voor elkaar. Uw huid verliest zijn aandoeningen, u wordt jong op nieuw, want alle rimpels verdwijnen en u ziet er weer “stralend jong” uit. U bent dan weer de Gladjanus van weleer.

En geloof vooral niet de artsen die zeggen dat uw kleinkinderen in hun kleuterjaren moeten worden ingeënt tegen kinkhoest, de mazelen, pokken, roodvonk en rode hond en andere kinderongemakken. U weet immers beter wat goed is voor uw kleinkind! Weg met die prikken, maar....waarschuw dan wel de crèche waar die lievling naar toe gaat, want dan kunnen ze daar weer noteren waartegen of waarvoor die schattebout wel of niet is ingeënt.

En natuurlijk mogen die kinderen ook geen gewone cola, sinas, cassis of up. Geef ze vooral de light versie, want dan krijgen ze in ieder geval flink wat suiker binnen, ook al is dat ook al niet goed voor dat knuffeltje. En is uw nakomeling nog kinderstoelgeschikt. Dan vooral geen gewone doperwten, worteltjes, spinazie, bloemkool of andijvie voeren. Nee, geef ze zo'n lekker potje veelkleurige Olvarit of aanverwante merken, waar de gezondheid is weggestoomd en waar “kraak noch smaak” aan zit.

Boeren, burgers en buitenlui : terug naar de natuur! Terug naar de rode kool met gehaktbal, prei met



een ei, krotten met een kotelet en soms friet met bief. Niet te vet, niet te zout. Drink daarbij “per man driekwart kan, want het is goed voor elk”. En geloof me het is een waarheid al seen koe! Trouwens, een lekker pintje of een rosé ‘tje erbij spoelt ook zo makkelijk weg.

Ik wens u smakkelijk eten, bonne appetit, guten Appetit, en alles wat daarbij hoort. Op uw gezondheid! Proost!