

'De koffie staat klaar'

Je hebt een afspraak bij een bedrijf, het eerste wat wordt gezegd: 'Koffie?' en dan wordt er natuurlijk verwacht dat je zegt: 'Ja, lekker.'

Maar is dat wel zo gezond? Nee, dus. De bloeddruk gaat zes tot acht punten omhoog dus belastend voor je hart, je maagzuur-gehalte gaat omhoog, je krijgt heel even een opkikker, maar daarna zakt de bloedsuikerspiegel. Gevolgen: onrustig, duf, moe, drang naar suikers, snoep, gebak en is je lichaam daar blij mee? Koffie is zuur, dus ook slecht voor zowel spier- als gewrichtsreuma, nervositeit gaat omhoog, dus meer stress, ook vermindert het geheugen, het is verslavend en het verstoort je slaap...(zie column in vorige Knooppunt Emmen).

Thee dan? Zwarte thee bevat theïne, een variant van cafeïne, dus ook niet aan te raden... Kruidenthee is prima, rooibosthee met mate omdat meer dan twee bakjes ook je bloeddruk verhoogt, venkelthee is goed als je vocht vasthoudt en helpt ook bij darmkrampjes bij baby's, brandnetelthee is bloedzuiverend en helpt zelfs tegen hooikoorts, groene thee verlaagt je cholesterolgehalte, helpt voorkomen dat je bloedvaten dichtslibben en remt de aanmaak van kankercellen.

Water drinken, twee tot drie liter per dag, wie doet dat? Überhaupt eten en drinken heel veel mensen omdat ze iets lekker vinden, maar is dat de essentie van eten en drinken? Nee, dus. Als wij meer gaan denken 'wat heeft mijn lichaam en geest eraan dat ik vijf biertjes drink, of zeven bakjes koffie elke dag...' Drink je nóg meer?

Als wij het beste met een zakenrelatie of een vriend voor hebben kunnen wij dus beter zeggen; 'Kopje kruidenthee? Of een bakje koffie met een glas water erbij?' Dan krijg je natuurlijk vragen, maar juist daarmee kun je je onderscheiden van andere collega's/ concurrenten. Je bent serieus begaan met de gezondheid en welzijn van je gesprekspartner en dat is natuurlijk een goede binnenkomer.

Wil je afkicken? Bereid je alvast maar voor op heftige hoofdpijn, vermoeidheid en depressie...

Ik denk dat Douwe Egberts mij binnenkort belt voor een gezellig bakkie koffie...

Jan Hiemstra



Reageren?

Mail naar jan-hiemstra@live.nl.

www.therapieenmassageemmen.nl