



SPRING IS IN THE AIR!

Het is bijna lente en dat wil zeggen dat het gaat KRIE-BE-LEN! Niks zaliger dan dat de dagen weer langer worden, de zon komt piepen en de dikke truien weer naar zolder mogen. Al betekent dat ook veel gedoe, want ons zoldertje staat zowat tot het plafond volgestouwd. Naast de dozen kerstgerief zijn er de kindertekeningen en knutselwerkjes, mijn verzameling Barbies en ander oud speelgoed, zakken vol skispullen, oude serviezen, lampen, schoolspullen en, *last but not least*, kleding. Ik heb een groot probleem met loslaten en dat speelt me in alles parten. Elk jaar probeer ik afscheid te nemen van dingen zoals m'n bruine suède laarsjes ('98) en m'n Snoopy T-shirt ('85), maar helaas pindakaas. Maar er is licht aan de horizon: sinds een jaar laat ik m'n vriendin en stiliste Bé elk seizoen streng door m'n spullen gaan. Al moet ik bekennen dat ik altijd weer wat spullen uit de 'DIT KAN ECHT NIET MEER!'-stapel trek om ze weer in de kast te leggen. Er komt elk seizoen ook weer wat bij, want net zoals de meeste vrouwen laat ik af en toe mijn oerinstinct de vrije loop. Ik zoek dan naar een paar leuke stukken om m'n kleerkast te vervolmaken. Om m'n echtgenoot een hartverzakking te besparen, heb ik daar een systeem op gevonden: ik zet kruisjes in de nieuwe La Redoute-catalogus, bekijk de nieuwe trends, tel het totaalbedrag op en laat dat een paar dagen liggen. Vervolgens bekijk ik de favoriete stukken opnieuw en bestel dan één ding binnen het van tevoren bepaalde budget. Dat heeft me al een paar miskopen bespaard. Wanneer de blaadjes aan de bomen komen, KRIEBELT er nog iets anders: de allergie! M'n oudste is dé pollenbarometer des huizes. Dit jaar hoop ik de kilo's snotvodden en jeukende ogen te slim af te zijn, want ik heb een paar gezonde middelstjes leren kennen. Hooikoorts en huisstofmijtallergie zijn de gevolgen van een niet optimaal werkend immuunsysteem dat



onnodige afweersymptomen produceert. En het is nu juist dat immuunsysteem dat het zwaar te verduren heeft. Door verkeerde voeding, vreemde stoffen in onze voeding en ja, de enorme milieupollutie. Op de eerste plaats moet je dus proberen dat immuunsysteem in balans te krijgen, door je darmen gezonder te maken (probiotica, geen verarmde en geraffineerde voedingsmiddelen, dus geen suiker, alcohol, charcuterie...). Probeer dat maar eens uit te leggen aan een kotstudent die verzot is op alles wat vetzig en makkelijk op te warmen is. Maar! Naast het bovengenoemde kun je ook LEKKERE ondersteuning bieden: zoals dagelijks twee à drie theelepels zuivere bijenhoning van een imker uit de buurt, die bevat namelijk ook een kleine hoeveelheid stuifmeel uit je buurt. Zo kun je specifiek tegen die pollen weerstand opbouwen. Joelle vindt mierzoete thee lekker, dus ik draai daar nu bij elke thuiskomst het bovengenoemde in en voer haar zoveel mogelijk slaatjes en stoompannetjes van verse bio-groenten, noten, zaden, biovlees en vette vis (gebakken in kokosvet!). Daar nog wat extra omega-3 bij en wie weet winnen we dit jaar met z'n allen de strijd tegen het snot! Laat de lente dan maar beginnen!



Martine Prenen en Goed Gevoel: een match made in heaven. Martine (43) is moeder van Joëlle (23) en Milan (8) en 20 jaar samen met Luc, gepassioneerd studeert ze al 2 jaar voor gezondheidsconsulente. Maar vóór alles is Martine een bruisende en grappige persoonlijkheid, een echte flapuit zoals ze zelf zegt. Ze laat ons elke maand mee in haar hart, hoofd en leven kijken!



Mar10
MARTINE PRENEN
www.mar-10.com

