

## 'Meer energie en een betere afweer'

**Joke de Kruijf zit bijna 20 jaar in het vak. Bij het grote publiek is ze vooral bekend van haar onvergetelijke rollen in Musical als Les Misérables en The Phantom of the Opera. Na jaren te hebben meegedraaid in de hectiek van grote theaterproducties, heeft ze gekozen voor een wat rustiger bestaan. Dat betekent niet dat ze niet meer op de planken staat, alleen wat minder frequent. 'Ik wil werken in ontspanning', vertelt ze. 'De balans tussen lichaam en geest is voor mij erg belangrijk.' Joke de Kruijf vertelt hoe ze ervoor zorgt dat ze gezond blijft. 'Sinds ik geactiveerde zuurstoftherapie gebruik, zit ik lekkerder in m'n vel.'**

'Het is misschien een open deur, maar je gezondheid is het belangrijkste wat je hebt', zegt Joke. 'Na jarenlang te hebben meegedraaid in verschillende grote musicals merkte ik wat dat van je lichaam en geest vraagt. Vijf of zes keer per week moet je een topprestatie leveren. Het is een prachtig vak, maar het vraagt veel van je. Ik ben nu op een punt gekomen waarop ik het belangrijk vind om keuzes te maken met wat meer aandacht en ruimte voor mezelf. Bewuster leven en omgaan met zaken als rust, voeding en ontspanning. Ik merk dat ik me daar veel beter door ben gaan voelen. Ik functioneer beter als ik goed op mezelf let.'

### **Gezond blijven**

Zingen en acteren, het is goed te vergelijken met topsport. En de stem is daarbij een kwetsbaar onderdeel. 'Zodra ik iets onder de leden heb, merk ik dat aan m'n stem', aldus Joke. 'Het is mijn instrument, en daarmee ook m'n achilleshiel. Als ik moe ben, als een verkoudheid dreigt, ik merk het meteen.' Wat doet zij allemaal om in conditie te blijven en zo ziekte te voorkomen? 'Het vraagt een bewuste levensstijl. Ik ben daar heel consequent in: bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat ik gezond eet. Ik slik ook aanvullende vitaminen. Goed en genoeg slapen is ook heel belangrijk, je stemt herstelt het beste wanneer je slaapt. En natuurlijk trainen! Daarnaast maak ik sinds enige tijd gebruik van geactiveerde zuurstoftherapie. Dat is een technologie die ervoor zorgt dat de ingeademde lucht beter door het lichaam kan worden benut. De geactiveerde zuurstoftherapie is volledig natuurlijk: er worden geen stoffen toegevoegd en er wordt niet gewerkt met verhoogde zuurstofconcentraties. geactiveerde zuurstoftherapie laat het lichaam efficiënter werken.'

### **geactiveerde zuurstoftherapie**

'Via mijn personal trainer, Ron van der Sluis, ben ik ermee in aanraking gekomen. Na het een paar keer gebruikt te hebben, was ik direct enthousiast. Ik merk dat ik er meer energie door heb, dat mijn afweer beter is geworden. Sinds ik geactiveerde zuurstoftherapie gebruik, ben ik niet meer verkouden of griepig geweest. Daarnaast voel ik me fitter en helderder, ik zit gewoon beter in mijn vel. Er zijn in het buitenland meer zangers, waaronder Pavarotti, die de geactiveerde zuurstoftherapie gebruiken. Ik probeer vrijwel iedere dag het apparaat te gebruiken. Dat duurt zo'n 20 minuten. Ik zit dan met een adembrilletje aan mijn neus en kan ondertussen gewoon andere dingen doen, zoals de post afhandelen of e-mailtjes versturen. Het is heel gemakkelijk, je vergeet haast dat je aan dat apparaat vast zit.'