



www.lijfgezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

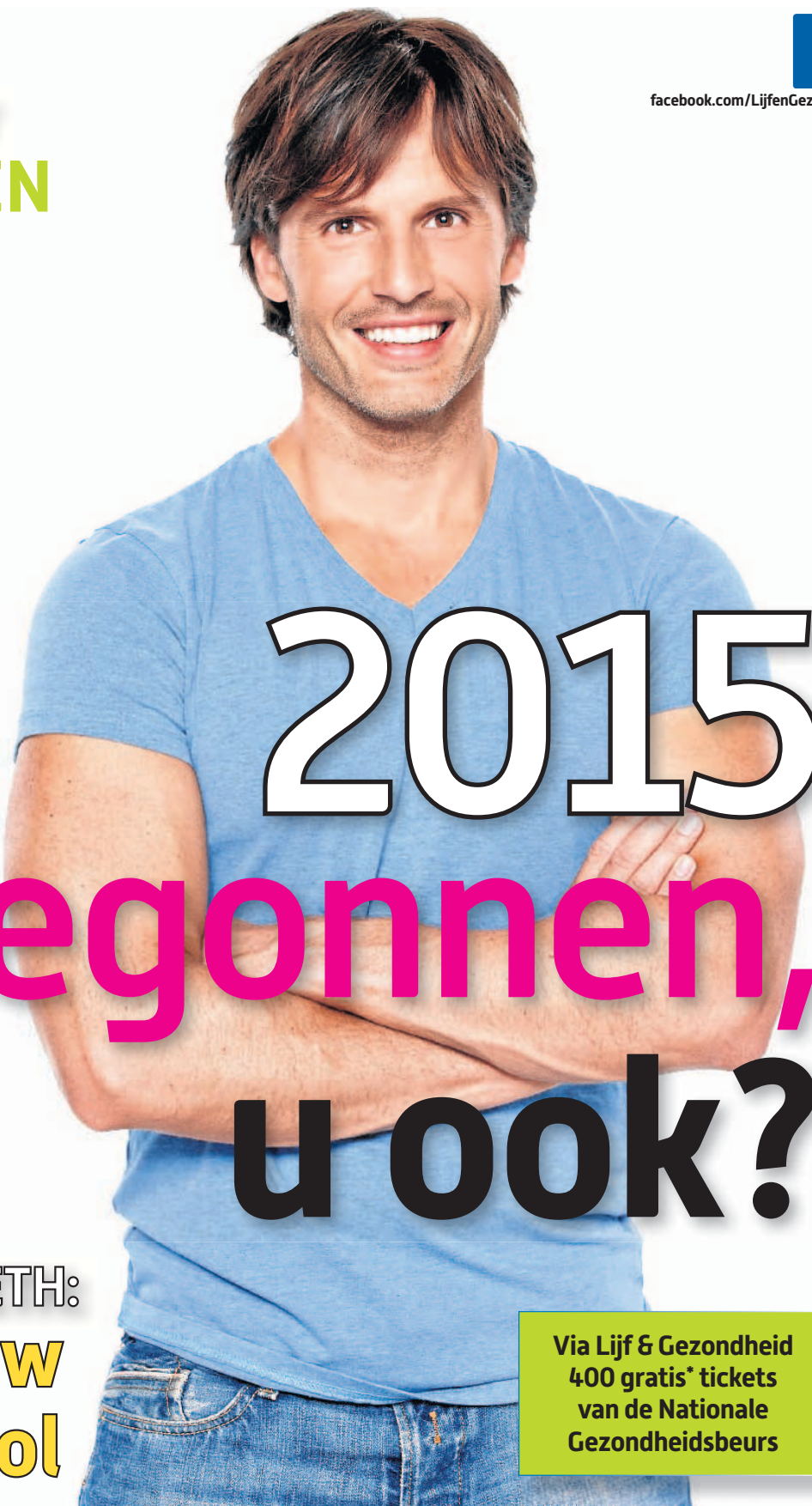
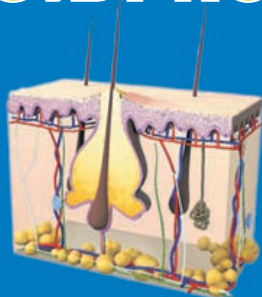
Uiterlijk

januari 2015



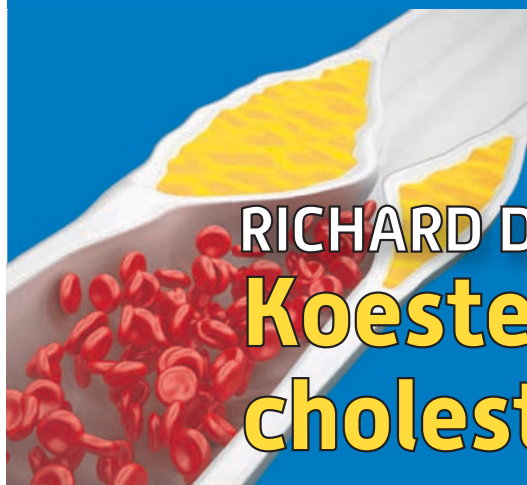
facebook.com/LijfenGezondheid

Drie specialisten over HUIDPROBLEMEN



2015

is begonnen, u ook?



RICHARD DE LETH:
Koester uw
cholesterol

Via Lijf & Gezondheid
400 gratis* tickets
van de Nationale
Gezondheidsbeurs

VOORWOORD



Geen goede voornemens!

Eind november was het nog gemakkelijk en leuk; het uitspreken van de goede voornemens voor het nieuwe jaar. In december gingen daarom alle remmen los, want tenslotte zou ik het in januari allemaal heel anders gaan doen. Straks, dacht ik dan, wordt alles weer normaal en pak ik gezond leven serieus weer op.

Maar straks is nu en nu weeg ik ongeveer vijf kilo zwaarder dan eind november. Ik moet mij opnieuw voorstellen op de sportschool en ik ben op zoek gegaan naar de gaatjes-tang voor mijn riem. In december ben ik meer gaan eten en drinken, zonder schuldgevoel. Kennelijk was er een behoefte om zonder na te denken al het lekkers dat voorbij kwam op te eten en een goed glas wijn smaakt daar prima bij.

Spijt?

Nee, want ik heb genoten van al het schransen en zondigen zonder schuldgevoel. Ja, en niet zo'n beetje ook, want nu moet ik flink aan de bak en heel wat langer dan één maand. Een simpel rekensommetje laat zien dat dit geen slimme zet is geweest. Nu heb ik wel al een nieuw voornemen voor 2016 en alle jaren erna.

Géén goede voornemens meer, want goede voornemens zijn zo slecht voor mij. En uiteindelijk gaat het er niet om wat je eet tussen kerst en nieuwjaar, maar wat je eet tussen nieuwjaar en kerst!

Gelukkig ben ik niet de enige...
dus medeslachtoffers:

Lees je fit!

Lijf & Gezondheid
Frits Raadsheer, directeur

PSYCHE

Geldzorgen



Wat is jouw associatie met financiële vrijheid? Is dat voor jou de mogelijkheid om alles, maar dan ook alles wat letterlijk in je Geestelijk Vermogen ligt aan te schaffen? Maar is jouw geestelijk vermogen wel de realiteit? Het geld spenderen zoals Dagobert Duck en Donald Trump met een zwembad vol dukaten, is dat jou realiteit? Als je reëel bent weet je ook dat er meer mensen zijn die dat niet kunnen dan wel.



Marnie Krom
Mindcoach

Over het algemeen werken de meesten hard om alleen al de vaste lasten en de extreme kosten het hoofd te bieden. Eén van de grote angsten die behoorlijk leeft is te ervaren niet voldoende geld te hebben om in de dagelijkse behoeften te voorzien. In deze tijd komen er veel mensen, gezinnen en bedrijven in financiële dilemma's. Bedrijven die omvallen en dit z'n tol eist en tevens een domino-effect teweeg brengt bij degene die hier werkzaam zijn. Lastig om hier weer de juiste invulling te geven en er zorg voor te dragen dat er zo snel mogelijk een alternatief is om de levensstandaard te behouden. Banen liggen nu eenmaal niet voor het oprapen en is er een leuke job waar jij op wil reageren dan ben je niet de enige.

Door dat je nog in het stramien zit van je normale spending patroon wil het steeds vaker voorkomen dat mensen door bepaalde angst niet op het moment wanneer het nodig is de teugels aantrekken. Het suddert vaak nog even

grenzeloos door om nog maar niet de realiteit onder ogen te hoeven zien dat het geld op geraakt. Controle en inzicht hebben over je inkomsten en uitgaven brengen je ook die financiële vrijheid. Wat je ziet is dat mensen vaak liever hun kop in het zand steken.

Nog niet zo lang geleden sprak een cliënt over haar geldzorgen. Ze zag door de bomen het bos niet meer. Herinneringen, aanmaningen en deurwaarders waren haar waarheid. Ze dichtte het ene financiële gat met het andere en ze leek steeds meer te verzanden tijdens het watertrappelen. Wat ik voorstelde was om onder andere samen te kijken naar haar inkomsten, de vaste lasten en haar uitgavenpatroon. Realiseer je dat dit vaak al een hele stap is om hier mee naar buiten te treden. Het schaamtegevoel viert hier hoogtij. Afschrijvingen van allerhande uitgaven die in de openbaarheid komen waarvan het niet fijn is dat iemand anders dat zo maar kan zien. Zie het als dat iemand in je dagboek leest. Persoonlijke elementen die opeens niet meer alleen maar van jou zijn. Deze dame had de bewuste keuze gemaakt om hulp te zoeken. Dat is natuurlijk al een mooie stap voorwaarts. Inzien dat het zo niet langer kan voortduren. Samen zijn we door de materie gegaan.

Mijn plaats is niet te oordelen maar juist samen te ontvouwen waar het is mis gegaan. Hier bewust naar te kijken en het te integreëren in het leven zoals het is. Zoals ik ook aangaf aan deze dame, ik kijk zonder te kijken. Voor mij heeft het geen toegevoegde waarde waar bepaalde bedragen aan zijn uitgegeven. Het is belangrijk om te traceren of het wel geoorloofd is. Door een duidelijk overzicht te maken en daardoor helderheid te verschaffen in deze cijfertjes. Om zo te weten en te begrijpen waar je aan toe bent gedurende een week, maand of jaar. Dat geeft onnoemelijk veel rust in je dagelijks bestaan, je gedrag, je omgeving en vooral in je hoofd. Wil jij onderzoeken welke mogelijkheden er zijn om je Geestelijk Vermogen veilig te stellen?

Maak die keuze dan voor jezelf. Het brengt je leven meer Waarde en Financiële Vrijheid.
www.minddrops.nl



Fit & Slank
een leven lang!

8 kilo in 8 weken

Groeps cursus Haarlem-Noord
vr. 16 januari 9.45
Personal coaching

Nog steeds vergoed door o.a.:



www.gewichtcoachalies.nl

06-30140763

Ook in Heemstede: Monique 06-17009302

Vroegtijdige signalering delier voorkomt veel leed

Door Fonds Psychische Gezondheid

Meer dan driekwart van de mensen op de intensive care krijgt te maken met een delier. Het treedt op bij tot 60 procent van de mensen in verzorgingshuizen. Veel mensen weten echter niet wat een delier is. Fonds Psychische Gezondheid vindt het belangrijk dat zowel het Nederlands publiek als hulpverleners weten wat de symptomen van delier zijn. Hierdoor wordt veel leed en angst voorkomen en krijgen mensen met een delier betere hulp.

Acute verwardheid

Een delier (delirium) is te omschrijven als acute verwardheid, een soort 'kortsluiting' in iemands hersenen. Het ontstaat binnen korte tijd (meestal binnen een aantal uren of dagen) en duurt een paar dagen tot weken. Bij oudere mensen duurt het soms langer. Een delier kan wijzen op een ernstige acute lichamelijke ziekte. Er moet dan snel medisch ingegrepen worden. Als de uitlokkende factor behandeld wordt en de lichamelijke toestand verbetert, neemt de verwardheid meestal weer af.

Symptomen

Alleen een deskundige, zoals een psychiater of psycholoog, kan een officiële diagnose stellen, maar er zijn signalen waarop u kunt letten. Hieronder staan er enkele:

1. Iemand is zich minder bewust van de omgeving en kan zijn of haar aandacht minder goed sturen en vasthouden. Hij of zij wordt snel afgeleid door onbelangrijke prikkels.
2. Deze verstoringen in het bewustzijn en de aandacht ontwikkelen zich binnen korte tijd en het bewustzijn en de aandacht van de persoon

zijn duidelijk anders dan vóór het delier. Vaak wisselen de symptomen in de loop van de dag in ernst.

3. De verstoringen komen naar verwachting niet door een andere neurocognitieve stoornis (zoals dementie) of tijdens een ernstig gedaald bewustzijn, zoals een coma.

Maatregelen

Het is belangrijk dat medisch specialisten op de hoogte zijn van de (preventieve) maatregelen die ze kunnen nemen om te voorkomen dat een delier optreedt of verergert.

1. Aanpak van de oorzaak: medicijnen worden aangepast, infecties worden bestreden e.d.
2. Het creëren en waarborgen van een veilige omgeving: het is belangrijk dat naasten informatie krijgen over wat er aan de hand is en wat zij zelf kunnen doen. Rust en een beperking van het aantal prikkels voor degene met een delier zijn van belang. Zeker als de patiënt angstig en paniekerig is, moet hij of zij in een veilige omgeving kunnen zijn. Ook om te voorkomen dat hij of zij zichzelf schade toebrengt door bijvoorbeeld een infuus eruit te trekken of uit bed te stappen terwijl dit nog niet veilig is.
3. Indien nodig behandeling met medicijnen. Hierbij wordt vaak een psychiater of (bij ouderen) een geriater ingeschakeld.

Herstel

Vroegtijdige herkenning en behandeling van een delier verkorten meestal de duur ervan. Hoewel een delier per definitie een voorbijgaande aandoening is, herstelt niet iedereen ervan. Volledig herstel is vooral bij ouderen minder waarschijnlijk.

Alles over delier

Op de website van Fonds Psychische Gezondheid vindt u meer informatie over delier, tips van psycholoog Lidewy Hendriks en het verhaal van een ervaringsdeskundige:

www.psychischegezondheid.nl/delier

Colofon

Lijf & gezondheid

Uitgever:
Spaarne Pers B.V.
K.v.K. 34265164

Lees je fit!

Maandelijks als bijlage in onderstaande 170.000 huis aan huis verspreide kranten:
Nieuwe Meerbode,
De Heemsteder, de Jutter,
de Hofgeest, de Beverwijker,
de Heemskerke Courant,
de Castricummer en
de Uitgeester Courant.

Lijf & Gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen: Aalsmeer, Aalsmeerderbrug, Akersloot, Amstelhoek, Bennebroek, Beverwijk, Bovenkerk, Castricum, De Hoef, De Kwakel, De Ronde Venen, Driehuis, Heemskerk, Heemstede, Kudelstaart, Limmen, Mijdrecht, Oude Meer, Rijsenhout, Rozenburg, Santpoort-N., Santpoort-Zuid, Uitgeest, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, Uithoorn, Velsbroek, Vinkeveen, Vrouwenakker, Waverveen, Wijk aan Zee, Wilnis, IJmuiden en Zevenhoven.

Oplage gratis magazine 6.000 o.a. verkrijgbaar op onze regiokantoren en Amsterdam, Amstelveen, Alkmaar, Haarlem, Hoofddorp, Ouderkerk a/d Amstel (adressen op www.lijfengezondheid.nl)

Internet:

www.lijfengezondheid.nl
[facebook.com/LijfenGezondheid](https://www.facebook.com/LijfenGezondheid)
twitter.com/LijfGezondheid

Advertenties:

Regio Kennemerland/IJmond,

Daniëlle van Leeuwen,
danielle@lijfengezondheid.nl, 06-11951223

Regio Aalsmeer, Brigitte Wels
speciaalsmeer@meerbode.nl, 06-54216222

Regio Mijdrecht, Kees-Jan Koedam
speciaalsmijdrecht@meerbode.nl, 06-53847419 / 0297-581698

Regio Uithoorn, Nel van der Pol, 06-53847419 / 0297-581698

Redactie:

redactie@lijfengezondheid.nl
Bos Media Services
Frits Raadsheer

Opmaak en ontwerp:

Mireille Huiberts

Directie:

Frits Raadsheer
frits@lijfengezondheid.nl
Tel. 06-53951836

Kantoor:

Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden
Tel. 0255-533900, Fax 0255-518875

Verspreiding:

Verspreidnet B.V., Castricum
Tel. 0251-674433
www.verspreidnet.nl

Druk:

Janssen/Pers Rotatiedruk

Overname/kopiëren van advertenties en/of teksten uit deze uitgave is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.



Thermo Fysische Methode (warmtecabines)
Ozonzuurstoftherapie
Voedingsadvies
Power Slim Center



La Figura is dé studio voor figuurverbetering. Hier kunt u onder persoonlijke begeleiding afslanken en centimeters verliezen.

Maak nu een afspraak voor een geheel vrijblijvend gratis intakegesprek en/of proefbehandeling.

AANBIEDING IN JANUARI VOOR NIEUWE KLANTEN
Bij een kuur van 10 behandelingen: 2 extra behandelingen
Bij afname van een Power Slim Starterspakket: 10% korting

Begijnenstraat 14 . 1941 BS Beverwijk . 06-23304306
info@lafigura.nl . www.lafigura.nl

HYGIËNE

Hoe vuil is een 'schoon' toilet...?

Een goed onderhouden toilet telt niet veel meer schadelijke bacteriën dan andere ruimtes in huis. Dat blijkt uit Amerikaans onderzoek. Gedurende een periode van twee maanden werden de oppervlakken in toiletruimtes onderzocht op de aanwezigheid van schadelijke bacteriën. Daaruit bleek onder meer dat op de toiletbril van vrouwentoiletten vaak bacteriën uit de vagina leven, terwijl de

zitting van het herentoilet vooral wordt bevolkt door darmbacteriën. Opvallend is echter dat het overgrote deel van die bacteriën afkomstig was van de huid en niet uit de uitwerpselen. Hieruit kan worden geconcludeerd dat een schoon toilet dus per definitie meer of minder gezond is dan andere ruimtes in het huis. Een belangrijke stap in het voorkomen van een bacteriële infectie is overigens het regelmatig goed wassen van de handen. Bacteriën bevinden zich overal om ons heen, niet alleen in het toilet. Vooral veel aangeraakte zaken als deurknoppen, trapeleuningen, telefoons, pinautomaten en winkelwagentjes kunnen veel bacteriën bevatten. Onderzoek wijst uit dat bacteriën en virussen vooral via de handen worden overgebracht. Was dus regelmatig de handen met water en zeep.



EEN JONGER UITERLIJK?

U stoort zich aan rimpels, slappe huid op gezicht, hals of lichaam, acne, littekend, zonnevlekken, couperose, striae of cellulite?

De PascaudWave behandeling is gebaseerd op de laatste technieken op het gebied van Radio Frequentie (RF).

De nieuwste ontwikkeling van de RF betekent een doorbraak in huidbehandelingen en is een pijnloos alternatief voor drastische esthetische ingrepen.



Get the best out of your skin!

PASCAUD
BEAUTY INNOVATIONS

WAARDEBON
WAVE-BEHANDELING
VAN € 125,-
VOOR € 89,50 ✖
(uitsluitend op afspraak)
Perine
Instituut *Perine*
Total Skin Improvement & Advice
Genieweg 8 - Mijdrecht - (0297) 273 121
info@perine.nl - www.perine.nl
max. 1 bon p.p. geldig t/m 28 feb. 2015
Beste Beauty Salon van Nederland

Gezicht:

- minder lijntjes en rimpels
- strakkere gezichtscontouren
- stevigere huid

Lichaam:

- vermindert vetophoping
- stevigere huid
- strakkere lichaamscontouren



Tandprothetische praktijk Den Hartog

OPEN DAG

Op woensdag 28 januari
van 9.00 tot 14.00 uur.
Gespecialiseerd in implantaten.

**Laat uw kunstgebit
gratis en vrijblijvend
controleren**



Lid Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici (ONT)

P. den Hartog **F. Grashuis**
tandprotheticus tandprotheticus

Uiterweg 6 • Aalsmeer
Tel.: 0297-342699

Goede voornemens



Dr. Janneke Wittekoek
Cardioloog



rond de vijf en met behulp van medicatie en coaching ongeveer zeven. Het totaal aantal rokers onder de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder was in 2013 ongeveer 3,4 miljoen. Dit is zorgwekkend. Als u stopt met roken vermindert de kans op hart en vaatziekten. Na een jaar is het verhoogde risico op coronaire hartziekten als een hartinfarct al gehalveerd.

Nieuw sportschoolabonnement

Naast roken is afvallen ook één van de bekendste voornemens. In de maand januari is er vaak een verdubbeling van het aantal inschrijvingen, helaas zakt dit na een paar maanden weer in. We beginnen vol frisse moed met een mooi sportschoolabonnement nieuwe sportschoenen en leven de eerste week van januari enkel op salades en water. Grote kans dat je dit niet lang vol gaat houden, want dit zijn de meeste mensen niet gewend. Zonde, want wat beweging is goed voor lichaam en geest en de beste motivatie is natuurlijk een gezond hart. Ik geloof dan ook heilig in motivatie, begeleiding en steun. De confrontatie met een beroerde inspanningstest, cholesterolhopeningen zichtbaar in beschadigde vaten van de halsslagaader of een slecht functionerende hartspier kan ook wel meehelpen in het aannemen van een gezonde levensstijl.

Don't give up

Mijn patiënten adviseer ik om de lat niet te hoog te leggen. Hoe graag we ook willen, aangeleerde gewoontes kun je niet binnen één week veranderen. De norm is om elke dag 30 minuten te bewegen, schokkend maar veel mensen halen dit niet eens. Heeft u nog nooit eerder gesport? Begin dan elke avond met een wandeling of neem de fiets naar het werk. Focus je op één doel en zorg dat je plezier blijft houden in wat je doet. Een gezondere levensstijl hoor je de rest van je leven te behouden en verander je niet in één week. Dit gaat met vallen en opstaan, zolang je maar niet op geeft. We zijn allemaal mensen, geen robots. Hier nog enkele tactieken die ik dagelijks in mijn spreekkamer bespreek.

1. Kijk goed wat je zwakke momenten zijn en vermijd deze situaties of omgeving.
 2. Beloon jezelf. Stel jezelf doelen en trakteer jezelf op iets leuks als je dit doel hebt gehaald. Geef jezelf complimentjes en vertel je successen aan anderen.
 3. Geef er, na één keer gefaald te hebben, niet de brui aan.
 4. Stel jezelf voor ogen dat winnen een veel beter gevoel gaat geven dan falen. Maak er een mooi en gezond jaar van!
- www.heartlife.nl

In mijn spreekkamer behoren goede voornemens niet tot het einde van het jaar, ik probeer dagelijks mensen te motiveren tot dit soort goede voornemens. Vaak is dit bittere noodzaak voor mensen met (aanleg) voor hart- en vaatziekten.

Wees realistisch

Bij het maken van goede voornemens willen we vaak rigoreus iets veranderen en die verandering willen voor de rest van ons leven vol houden. Het probleem hierbij is dat de doelstelling die we maken vaak veel te groot en veelomvattend is. Hierdoor verliezen we gaandeweg

onze motivatie en onze interesse, of we geven het op wanneer de obstakels zich aandienen. In 2014 maakte 81% van de Nederlanders goede voornemens, 80% dacht dat deze voornemens ook echt gaan slagen.

Stoppen met roken

Elk jaar staan de voornemens om meer te sporten, minder te eten en te stoppen met roken hoog boven aan het lijstje. Onderzoek wijst uit dat als een arts tegen 100 patiënten in zijn spreekkamer zegt dat ze moeten stoppen met roken er uiteindelijk maar drie echt stoppen. Met behulp van folders en gadgets zijn het er

AFVALLEN WAS NOG NOOIT ZO MAKKELIJK!

Eazy Shape is gekozen tot het beste dieetproduct van dit moment.*
Al duizenden Nederlanders vallen eindelijk snel en gezond af!



De Eazy Shape shakes zijn een revolutie op het gebied van dieet producten. Met Eazy Shape is het nu mogelijk om snel en blijvend je streefgewicht te bereiken.

ACTIE: Bestel vòòr 24 januari telefonisch of op onze website met de actiecode en ontvang een maandpakket voor **€59,95** in plaats van €79,95!

- ✓ Wetenschappelijk bewezen werking
- ✓ Resultaat gegarandeerd!

Telefoon: 088 777 2000
Website: eazyshape.nl

ACTIECODE: ES46951

eazy shape

SLANK DE ZOMER IN!

*Gekozen door afvallenmeteiwitdieet.nl

Ga jij dit jaar je doelen bereiken? Realiseer je goede voornemens in 7 stappen!

Je doelen bereiken voelt supergoed. Of het nu gaat om gezonder eten of meedoen aan de marathon van New York. Alleen jammer dat die mooie plannen en goede voornemens nogal eens voortijdig stranden. Maar, het kan ook anders. Maak in het nieuwe jaar je droomdoelen waar. Je kunt het. In dit artikel lees je een handig stappenplan om je doelen wél te bereiken!

Albert Sonneveld
Eigenaar
Sonnevelt Opleidingen



Stap 1: Bepaal je doel en omschrijf het concreet

Achterhaal allereerst welk doel je precies wilt bereiken. Pak je laptop en schrijf het op. Bijvoorbeeld: meer bewegen, assertiever worden, meer me-time hebben et cetera. Beschrijf vervolgens wat je precies met je doel bedoelt. Aan welke voorwaarden moet het voldoen? Hoe ga je het aanpakken? Wees eerlijk tegen jezelf. Vraag je af hoe haalbaar en reëel je streven is. En... wanneer heb je je doel bereikt? Hoeveel tijd gun je jezelf? Stel een begin- en einddatum. Kost je doel bereiken veel tijd? Verdeel het onder in meerdere kleine doelen. Zo blijft het behapbaar en raak je niet gedemotiveerd.

Stap 2: Breng je doel tot leven

Je hebt bepaald wat je doel is. Fijn! Om dat streven tot leven te brengen werkt visualiseren. Sluit je ogen eens en probeer het als een filmpje te zien. Welk gevoel geeft je doelen bereiken je? Voel de euforie en de energie die het je geeft. Ook je ultieme doel in beeld brengen aan de hand van bijvoorbeeld een moodboard stimuleert enorm. Hang deze op een zichtbare plek in je huis en voed je zelfvertrouwen.

Stap 3: Heb een rotsvast vertrouwen in jezelf

Geloven in jezelf en erop vertrouwen dat je slaagt, verhoogt je kans op succes. Schud gevoelens van angst en falen van je af. Denk optimistisch en positief. Je voelt je direct veel sterker. Zeg tegen jezelf: Ik kan hét wel! Ik doe hét nu! Het lukt mij! Ik ben een kanjer! Je zult merken dat doelen bereiken zo gemakkelijker gaat dan wanneer je bijvoorbeeld denkt: het lukt mij toch niet.

Stap 4: Werk samen met anderen aan je doelen

In je eentje je doel willen halen, kan best moeilijk zijn. Breng daarom anderen op de hoogte van wat je gaat doen. Zij kunnen je steunen en nu en dan een extra zetje geven. Nog beter: zoek een maatje die hetzelfde nastreeft als jij. Je kunt dan op elkaar terug-

ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus
Gediplomeerde tandprotheticus maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen.

Een nieuwe prothese wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering, indien de zorg wordt geleverd door een door de zorgverzekering gecontracteerde zorgverlener.

Ook voor een nieuwe prothese (of vervangingsprothese) op implantaten, het zogenaamde KLIKgebit, kunt u direct bij ons terecht.

DE O.N.T. LEDEN IN DE REGIO ZIJN:

HEEMSKERK

R. Lameris
Nellie van Kolstraat 6
1963 BG Heemskerk
0251-232477
's Avonds tot 21.00 uur
Weekend na telefonische afspraak

HAARLEM

Vivian Hendrix
Rijksstraatweg 236
2022 DJ Haarlem
023-5332433
www.tpphendrix.nl
info@tpphendrix.nl

IJMUIDEN

F.W. van der Linde
Planetenweg 14
1973 BG IJmuiden
0255-520035

HAARLEM

Parklaan 88,
2011 KZ Haarlem
023-5321972
www.kunstgebitservice.info

HOOFDDORP

Praktijk Jorritsma
Burgemeester van
Stamplein 296
2132 BH Hoofddorp
023 - 892 30 55
SANTPOORT ZUID
Bloemendaalsestraat-
weg 89
2082 GC Santpoort Zuid
023 - 537 99 28
MIJDRECHT
Helmstraat 55a
3641 EV Mijdrecht
0297 - 76 91 88
info@praktijkjorritsma.nl
www.praktijkjorritsma.nl

HAARLEM

W.J.M. van Hooff
Rustenburgerlaan 4
2012 AN Haarlem
023-5422400
HEEMSTED
Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295
HILLEGOM
Wilhelminalaan 1a
2182 CA Hillegom
0252-520605
www.tpvanhooff.nl
**WEEKEND-
REPARATIESERVICE:**
06 1777 6 777



Organisatie van
Nederlandse
Tandprotheticus

023-7200444 , info@ont.nl
WWW.ONT.NL

2015 Goals

- 1.
- 2.
- 3.



vallen als het even tegenzit, van elkaar leren, elkaar uitdagen, prikkelen en samen behaalde succesjes vieren. Doen, want samen sta je sterk!

Stap 5: Zoek contact met inspirators, rolmodellen...

Kijk naar, bestudeer en leg contact met anderen die dezelfde doelen als jij nu hebt al hebben gehaald. Waardoor zijn zij succesvol? Welke kennis, kwaliteiten en vaardigheden bezitten zij? Kijk het af en pas het toe. Volg eventueel trainingen, cursussen en workshops. Je doelen bereiken met de juiste inspirators, kennis en vaardigheden gaat een stuk gemakkelijker dan maar blijven aanmodderen.

Stap 6: Je doelen bereiken? Blijf gemotiveerd!

Werken aan je ultieme droomdoel vergt veel. Realiseer je dat. Vergeet dan ook niet om het leuk te houden. Vier daarom elk klein succesje – subdoel – dat je boekt. Maak een pas op de plaats en verwen jezelf met een aardigheidje. Dat is goed voor je zelfvertrouwen en zorgt er bovendien voor dat je gemotiveerd blijft.

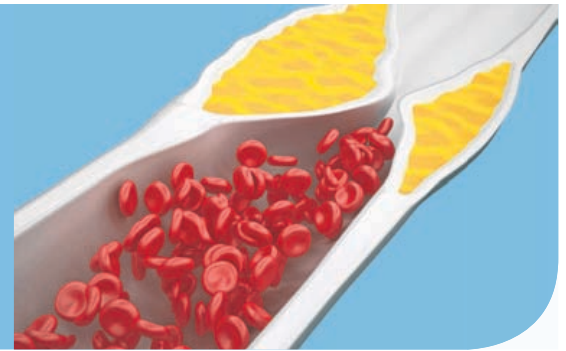
Stap 7: Blijf flexibel

Je doelen bereiken, zal niet zonder slag of stoot gaan. Je zult op een gegeven moment met tegenslagen te maken krijgen. Wees je daarvan bewust. Echter, laat je er niet door uit het veld slaan. Blijf flexibel en staar je niet blind. Zoek naar alternatieven. Kan het niet linksom? Dan lukt het wellicht rechtsom. Zit zeker niet bij de pakken neer. Ga door. Houd vol. Want, als je echt wilt? Dan haal je je droomdoel.

www.albertsonnevelt.nl

MEDISCH | ZORG

Koester uw cholesterol!



Drs. Richard de Leth
Auteur en Doctorandus
in de Geneeskunde



Is cholesterol een vriend of een vijand? In het Algemeen Dagblad van 13 september staat dat 4,3 miljoen Nederlanders hart- en vaatmedicijnen slikken, waaronder cholesterolverlagers (de zogenaamde statines). De Hartstichting heeft haar naam ook aan Becel Pro-Activ verkocht. Is de angst voor cholesterol terecht?

Expert en leek

Bij een garage wordt de auto door een monteur nagekeken. Hij is de expert en bewaakt de 'gezondheid' van uw auto. De (huis)arts waakt over uw gezondheid. Is de (huis)arts echter expert op het gebied van cholesterol? Het is zinvol om deze discussie vanuit breder perspectief te bekijken. Bestaat er goed cholesterol (HDL) en slecht cholesterol (LDL)? LDL wordt vooral van de lever naar de weefsels getransporteerd en HDL gaat van de weefsel terug naar de lever.

Wat doet cholesterol?

Cholesterol wordt in alle cellen van het lichaam aangemaakt, maar vooral in de lever, darmen, bijnieren, voortplantingsorganen en de placenta. We krijgen het daarnaast voor een

klein deel via de voeding binnen. Cholesterol vervult veel essentiële functies in ons lichaam. Cholesterol is een vitale bouwsteen die nodig is voor een vitaal leven.

Foute afslag

In de jaren zestig van de vorige eeuw kwam Ancel Keys met de publicatie dat verzadigde vetzuren bijdragen aan een verhoogd cholesterolgehalte. Deze hypothese wordt nu sterk betwijfeld door 'The International Network of Cholesterol Sceptics', waarin deze stelling keihard wordt tegengesproken. Sindsdien is echter wel de mythe ontstaan dat verzadigd vet het cholesterol verhoogd en dat dit weer aan de basis van hart- en vaatziekten staat. Later bleek dat hij het onderzoek heeft gemanipuleerd door essentiële gegevens weg te laten. Helaas zijn mensen vanaf de jaren zestig de (verzadigde) vetten gaan vermijden en juist meer (geraffineerde) koolhydraten en linolzuur (omega 6) gaan eten. Het aantal hart- en vaatziekten is hierdoor drastisch toegenomen, want geraffineerde koolhydraten en linolzuur staan aan de basis van ontstekingsziekten (waaronder hart- en vaatziekten).

Oorzaak en gevolg

Cholesterol blijkt namelijk niet de veroorzaker van hart- en vaatziekten, maar het gevolg van hart- en vaatziekten. Hart- en vaatziekten ontstaan vanuit ontstekingsreacties. Ons immuunsysteem staat aan de basis van deze ontstekingsreacties om ons lichaam tegen verdere schade te beschermen, ook in onze bloedvaten. Cholesterol is dus een gevolg en geen oorzaak. Of om het metaforisch te formuleren: bij brand worden ook veel brandweermannen waargenomen, maar deze zijn nog niet de oorzaak van de brand.

Oplossing = ontsteking aanpakken

Onze huidige leefstijl nodigt uit tot ontstekingen. We eten verkeerd, we bewegen te weinig en hebben te veel chronische (psycho-emotionele) stress. Het gevolg is dat ons lichaam in een ontstekingsreactie komt, waarbij cholesterol vooral dient om deze schade tegen te gaan. Eén van de vitale functies van cholesterol is namelijk het herstellen van schade aan de cel. Natuurlijke interventies zijn meer groente en fruit eten, een actieve leefstijl en het vermijden van lang stilzitten, een goede mondhygiëne, minder granen/gluten, peulvruchten, koemelk en kunstmatige oliën, voldoende ontspanning en meer vitale vetten, waaronder olijfolie en vette vis (visolie) en zeegroenten eten. Is uw lijf u lief, werk dan preventief!

www.oersterk.nu

WWW.SPORTCENTRUMSANTPOORT.NL

Speciale lezersaanbieding voor Lijf & Gezondheid

Een driedaags yogaweekend is in alle opzichten een heerlijk verwenweekend. U kunt tijdens dit yoga weekend in de Limburgse bossen relaxen in de sauna's of het zwembad, afgewisseld met yogaworkshops (4 in totaal) van 90 minuten elk.

Waar?

Het luxe viersterren Hampshire boshotel Vlodrop ligt midden in de bossen van Nationaal Park de Meinweg, vlakbij Roermond. Zodra u de bossen binnen rijdt, die zich elk seizoen van hun beste kant tonen, glijdt de stress van u af. Boshotel Vlodrop staat bekend om de fantastische service en betrokkenheid van het personeel.

Speciaal voor lezers van Lijf & Gezondheid:

- 10% korting op behandelingen in het wellness center.
- Gratis koffie/thee en Limburgse vlaai.
- Gratis toegang tot het sauna landschap t.w.v. € 17,50 per persoon per dag.
- Check-uit op zondag om 12 uur i.p.v. 11 uur.

Arrangement

- 2 overnachtingen.
- 2x uitgebreid ontbijtbuffet.
- 1x driegang diner op de eerste avond (keuze menu – exclusief drankjes).
- 4x yoga workshops van 90 minuten.
- Gratis gebruik van professionele sportschool inclusief deelname aan alle groepslessen volgens programma.



Exclusief:

Vervoer van en naar het hotel. Uitgaven van persoonlijke aard. Overige maaltijden en drankjes. Overige behandelingen. Toeristenbelasting a € 1,20 p.p.p.n. Boekingskosten € 10,00

Prijs:

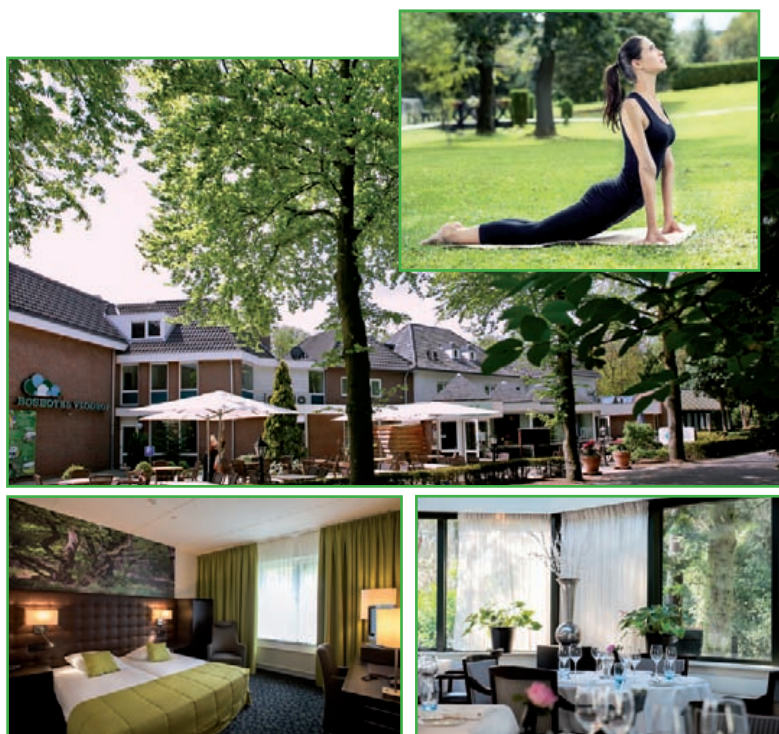
Vanaf € 189 per persoon in een gedeelde kamer
Vanaf € 238 per persoon in een kamer voor alleengebruik

Wanneer?

U kunt kiezen uit vijf weekenden: 3 – 5 april, 26 – 28 juni, 24 – 26 juli, 21 – 23 augustus en 25 – 27 september 2015. De reis gaat definitief door bij min. 10 deelnemers.

Reserveren:

Reserveer via www.puurenkur.nl of via tel. 020-573 03 50



Alleen DE ALLERBESTE Superfoods

SUPERFOOD Centre Don't worry, be healthy!

020 - 820 83 72
info@superfoodscentre.nl
www.superfoodscentre.nl

400x GRATIS* NAAR DE GEZONDHEIDSBEURS

5 - 8 FEBRUARI JAARBEURS UTRECHT

*Op=op, je betaalt slechts € 1,50 bestelkosten per ticket.

Bestellen via www.plusticket.nl
Selecteer 'GezondheidsBeurs' en gebruik actiecode **LIJFENGEZONDHEID**

sfeervolle paviljoens
 motiverende sprekers
 35.000 bezoekers
 actieve workshops
 ontspannende massages
 smakelijke proeverijen
 nieuwste trends
 150 leerzame presentaties
 inspirerende informatie
 meet & greet met bekende nederlanders
 voedingsadvies
 gezondheidstesten
 250 exposanten
 acties met voordeel
 gratis goodiebag
 www.gezondheidsbeurs.nl

leev VOL NATUUR

Bestel via onze webshop en gebruik de kortingscode: **beleev**. U ontvangt 20% korting op ons hele assortiment.

www.leev.nu

Gezond én lekker... voor het hele gezin!

FRECIOUS SLOW JUICE

Handgeperste Slowjuice
vers ingevroren thuisbezorgd

1 kg groente & fruit versneden

NO ADDITIVES ORGANIC RAW

Bestel online op www.frecious.nl

We hebben er allemaal wel eens van gehoord: vrije radicalen en antioxidanten. We weten dat vrije radicalen niet goed zijn en antioxidanten juist wel, maar wat het precies betekent en wat het te maken heeft met onze huid, dat weten de meesten niet en daar ga ik in deze column wat meer over vertellen.



UITERLIJK

Een mooie huid met antioxidanten

Irene Lelieveld
(Auto) Kinesiologische
voedingstherapeut



Wat zijn vrije radicalen?

Een vrije radicaal is een gevaarlijke molecule die een elektron mist en daar gaat hij naar op zoek. Deze elektron steelt hij van een gezonde cel en soms zelfs van ons DNA. Deze cel, die nu een elektron mist, wordt nu zelf ook schadelijk. Wanneer het DNA beschadigt, verliest het zelf de controle en kan gaan muteren, afsterven of ongeremd groeien zoals bij kanker. Kort gezegd veroorzaken vrije radicalen een hoop ellende en de veroudering wordt gestimuleerd. Het collageen, een eiwit dat veel in de huid voorkomt en voor stevigheid zorgt, is heel gevoelig voor vrije radicalen. En zodra er teveel vrije radicalen in het lichaam komen zoals bij roken, teveel zon, ongezonde voeding en stress, zie je ook dat de veroudering heel snel gaat. Het lichaam maakt zelf ook vrije radicalen aan omdat het leeft, ademt. De kunst is nu om ervoor te zorgen dat je de vrije radicalen onder de duim houdt en dat doe je door:

1. Te stoppen met roken
2. Zorgen voor een goede ademhaling in schone lucht
3. Goed op stress te letten en te mijden
4. Niet te lang onbeschermd in de zon te zijn
5. Voedsel weg te laten dat veel vrije radicalen veroorzaakt zoals suiker, veel chemische stoffen, koffie, alcohol, snel voedsel, oude oliën of oliën die over hun rookpunt zijn gegaan.

Wat zijn antioxidanten?

Een antioxidant beschermt ons lichaam tegen de vrije radicalen. Hij geeft namelijk een eigen elektron af, waardoor de vrije radicaal onschadelijk wordt en niet meer slachtoffers kan grijpen. Het lichaam maakt deze zelf aan maar helaas onvoldoende. Tegenwoordig is de hoeveelheid vrije radicalen enorm, door onze eet- en leefwijze en door vervuiling. We moeten daarom extra antioxidanten nutti-

gen door gezond voedsel te eten zoals groenten en fruit, aangevuld met een superfood. Tegenwoordig is het ook verstandig om een goede antioxidant te nemen in een supplement zoals vitamine C (minimaal 500 milligram). Ook andere vitaminen en mineralen zoals Vitamine A, Vitamine E, zink, selenium en dergelijke zijn erg belangrijk. Behalve veel groenten, fruit en gezonde voeding kan een handje superfoods en extra vitamine C veel goeds doen. Dat zie je terug in de huid.

Wat zijn nou eigenlijk Superfoods?

Laat ik voorop stellen dat ik in principe alle biologische, goed geteelde groenten en fruit super gezond en een soort superfood vind. Ze bevatten veel voedingswaarde. Superfoods hebben toch iets bijzonders. Ze bevatten namelijk echt veel meer nutriënten en zijn daarvoor een heel goede antioxidant. Dagelijks een handje superfoods doet dan ook enorm veel

goeds. We hoeven het niet ver te zoeken hoor want noten, pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad en kurkuma zijn al superfoods. Tarwegras, gojibessen, chiazaad, macapoe, kokosolie en dergelijke zijn wat minder bekend maar ook zeer goede superfoods. Langzaam leren mensen deze toch iets duurdere producten kennen omdat het een hype is geworden en ze overal verkocht worden. Ze hebben zo allemaal hun eigen bijzondere eigenschappen. Zo is kurkuma in combinatie met zwarte peper waanzinnig goed tegen ontstekingen in het algemeen. Dus ook bij acne, eczeem. Chiazaad zijn rijk aan antioxidanten maar ook aan omega 3 vetzuren die weer heel belangrijk zijn voor een mooie huid. Wil je graag meer lezen over de bijzondere werking van superfoods of heb je huidklachten en wil je van binnenuit hieraan gaan werken, bestel dan mijn boek "Een mooie en vitale huid".

www.persoonlijke-voeding.nl

COMBIKAART SLINC/TFM CABINE NU 10% KORTING

Geldig t/m 30 januari '15 voor nieuwe klanten en tegen inlevering van deze bon.

Slinc - Protiplan - Better Belly



Syl's Body Studio

Kleinschalige studio voor dames die niet al te veel tijd willen besteden aan sporten!

Afvallen doe je samen!

T 06-45315054, www.sylsbodystudio.nl
[facebook.com/sylsbodystudio](https://www.facebook.com/sylsbodystudio)

"Mens Sana in Corpore Sano" Ons lichaam & onze doelen

'Een gezonde geest in een gezond lichaam', zegt men wel, en beter kan het niet gezegd worden. Hoewel een gezond lichaam nog niet altijd op een gezonde geest duidt, kan een kapot lichaam wel degelijk een zware belasting voor iemands geest vormen. Het lichaam is een gereedschap, een middel dat wij inzetten om onze doelen te bereiken. Wanneer het slecht functioneert is het ons daarbij meer tot last dan tot steun.

Dr. Gábor Leinkei
*Cum laude diploma behaald
in geneeskunde*



Het lichaam moet ons optimaal helpen

De mens is een spiritueel wezen. Hij gebruikt zijn lichaam, maar is niet zijn lichaam. De mens is meer dan een fysiek object. Wij houden ons hier alleen bezig met het fysieke aspect bezig. Het belangrijkste doel van ons lichaam is het leveren van topprestaties, ons te helpen en ons niet tot last te zijn.

Koolstofzuurstofmachine

Het menselijk lichaam is een koolstof-zuurstofmachine. Het loopt op een aantal complexe koolstofverbindingen, die het aan onze voeding onttrekt, waarbij het zuurstof gebruikt uit de lucht om ons heen.

Dit proces levert energie, die wordt gebruikt voor allerlei lichaamsfuncties, zoals beweging. Een bijproduct van deze verbranding is kooldioxide, dat uitgeademd wordt. Andere bijproducten van het proces worden afgescheiden via urine en ontlasting.

De basisfuncties van het lichaam

Dit is het principe van de werking van het menselijk lichaam dat energie genereert voor zijn functies.

Hoewel er op de achtergrond complexe chemische processen plaatsvinden, hoeft u deze niet te kennen om de basisprincipes te begrijpen.

Het menselijk lichaam is een levend organisme en het heeft kwaliteiten die veel verder reiken dan het eenvoudigweg genereren van energie.

Dit zijn de basisfuncties van het lichaam:

1. Het bouwt zichzelf
2. Het onderhoudt zichzelf
3. Het repareert zichzelf
4. Het vernieuwt zichzelf
5. En ondertussen genereert het zijn eigen energie

Om goed te kunnen functioneren heeft het

lichaam de juiste brandstof nodig en dat is goede voeding. Vitale voedingsstoffen kunnen in drie categorieën worden ondergebracht.

1. Bouwstoffen

Het lichaam gebruikt deze materialen om zichzelf te bouwen, onderhouden, repareren en hernieuwen.

Het neemt deze materialen op in zijn eigen structuur en gebruikt ze voor de reparatie van gebrekkige onderdelen en voor de wederopbouw van onderdelen die te zwaar versleten zijn.

Water	60%
Eiwitten	19%
Sommige Vetten	15%
Mineralen	5%
Sommige koolhydraten	1%

2. Energiestoffen

De materialen binnen deze categorie worden afgebroken en 'verbrand' in de chemische

processen van het lichaam en worden gebruikt om energie te leveren om het lichaam gaande te houden.

Met uitzondering van de mineralen worden alle bovenstaande bouwmaterialen ook gebruikt als energiebronnen.

Het is belangrijk op te merken dat er verschillende soorten vetten en koolhydraten bestaan. Sommige leveren alleen energie, terwijl andere ook als bouwstenen gebruikt kunnen worden.

De processen van bouw, onderhoud, reparatie en hernieuwing maken deel uit van een complex, gecoördineerd en volmaakt afgesteld systeem. Dit systeem moet op de juiste wijze beheerst worden. Dit doet het lichaam met behulp van een andere groep voedingsstoffen, waarvan we maar een kleine hoeveelheid nodig hebben, vandaar de naam

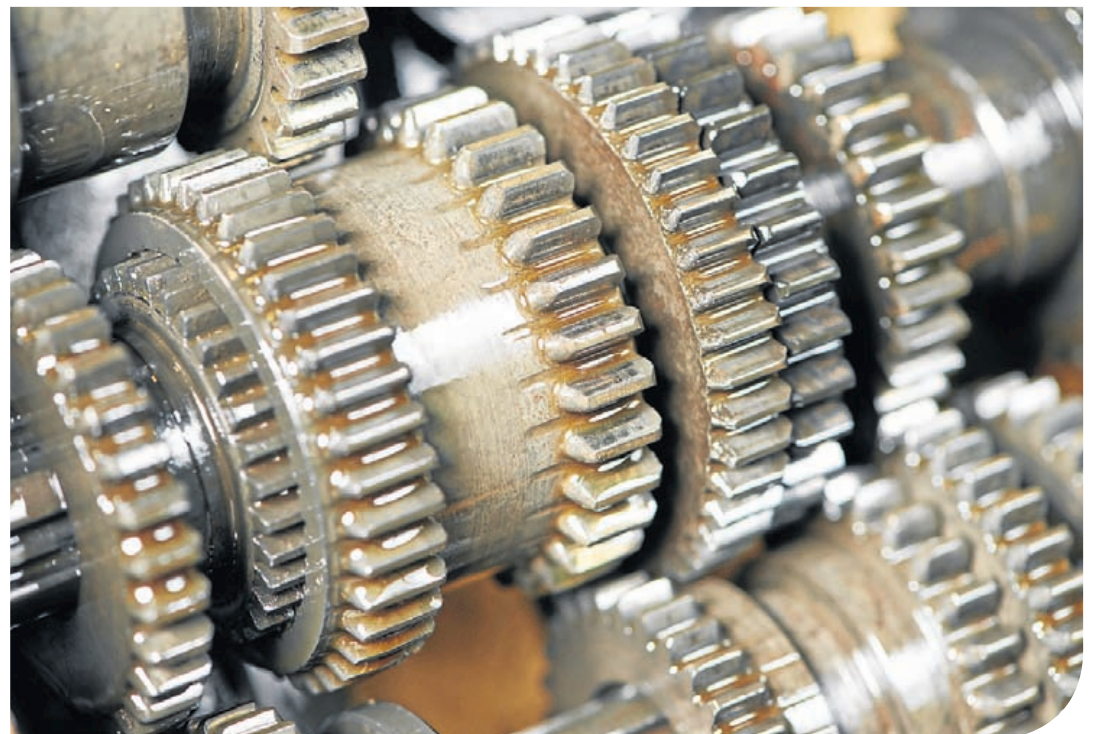
3. Micronutriënten

Deze micronutriënten spelen een belangrijke rol in de afstemming van de complexe chemische processen die eerder genoemd zijn.

Als ze ontbreken, kan dit tot ernstige defecten leiden. Onze voeding moet de volgende micronutriënten bevatten:

- Vitaminen
- Mineralen
- Sporelementen

Sporenelementen zijn ook mineralen, maar omdat ze slechts in zulke minuscule hoeveelheden (sporen) in onze voeding voorkomen, ▶



hebben ze hun eigen categorie en naam gekregen. Het lichaam kan deze micronutriënten niet zelf aanmaken. Daarom moeten we deze uit externe bronnen verwerven.

De hoeveelheid noodzakelijke micronutriënten is bijna verwaarloosbaar vergeleken met de totale hoeveelheid voedsel die wij consumeren. Als we een flinke maaltijd eten, beslaan de micronutriënten maar twee eetlepels.

Kwantitatieve en kwalitatieve honger

Hiervan afgeleid kan men stellen dat het menselijk lichaam op twee manieren uitgehongerd kan worden: kwantitatieve en kwalitatieve honger.

Kwantitatieve honger:

De hoeveelheid voedingsstoffen is in dit geval gewoon ontoereikend om voldoende energie te leveren voor alle lichaamsfuncties. We hebben merkbaar honger.

Kwalitatieve honger:

Een gebrek aan bepaalde noodzakelijke voedingsstoffen, zoals vitaminen, mineralen, sporelementen. We beseffen vaak niet dat ons organisme kwalitatief honger lijdt.

Tegenwoordig lijden de meeste mensen aan een ernstige vorm van kwalitatieve verhongering. Daardoor is ons lichaam ons helaas vaker tot last dan tot steun.

Na een poosje begint het lichaam kwalen te vertonen en dan moeten we naar een arts of ziekenhuis.

Voeding arm aan bouwstoffen en micronutriënten

Het winstbejag van de moderne voedingsindustrie heeft twee van de drie soorten voedingsstoffen bijna geheel weggevaagd.

Er zit maar een uiterst beperkte hoeveelheid hoogstaande bouwstoffen in onze voeding en de hoeveelheid micronutriënten is verwaarloosbaar.

Maar deze voedingsproducten, die in wezen vrijwel volkomen ontoereikend zijn om het lichaam te laten werken, vormen wel een enorme winstbron voor de industrie.

Lees verder in het boek: 'Censuur – Wat u niet mag weten over uw gezondheid' van dr. Gábor Lenkei

PSYCHE

De ene emotie is de andere niet

Dagelijks worden we geconfronteerd met heel veel prikkels. De wijze waarop onze hersenen reageren op affectieve prikkels noemen we emoties. Liefde, haat, vrees, vreugde, verdriet, woede en seksuele opwindning zijn allemaal voorbeelden van emoties die we bij de mens kunnen onderscheiden. Deze emoties hebben elk een verschillend effect op ons lichaam. Ook de duur ervan blijft onderling te verschillen.

Belgische onderzoekers van de universiteit in Leuven ontdekten dat emoties langer duren naarmate de gebeurtenis waaraan ze gerelateerd zijn een grotere impact heeft. Dit verklaart waarom een periode van rouw na een overlijden of het verdriet van een verbroken relatie ons langer bezig houdt dan veel andere emoties. Emoties die van korte duur zijn ontstaan meestal naar aanleiding van een gebeurtenis met weinig betekenis. Een moment van schaamte omdat je een stommeit hebt



begaan is vaak letterlijk maar een moment. Een uur later kun je vaak alweer lachen om wat er gebeurd is en is het gevoel van schaamte verdwenen. Het is in dat geval nauwelijks van betekenis geweest en dus blijf je ook niet hangen in dat moment van emotie. Wanneer iemand veel nadenkt over een gebeurtenis of blijft piekeren over ontstane problemen, blijft de betreffende emotie die ermee gepaard gaat ook langer aan. Ben je boos op iemand, dan blijft die boosheid in je wanneer je opnieuw aan die persoon denkt en je diens handelen in gedachten opnieuw de revue laat passeren. Juist daarom blijven schuldgevoelens bij de meeste mensen langer hangen dan gevoelens van bijvoorbeeld bezorgdheid of angst. Voor het onderzoek werden 233 studenten onderzocht. De resultaten werden gepubliceerd in het tijdschrift Motivation and Emotion.

MEDISCH | ZORG

Bloedsomloop in hartvaten

Op woensdag 22 oktober 2014 promoveerde arts Namkje Vellinga op een onderzoek naar de bloedsomloop in de haarvaten (microcirculatie).

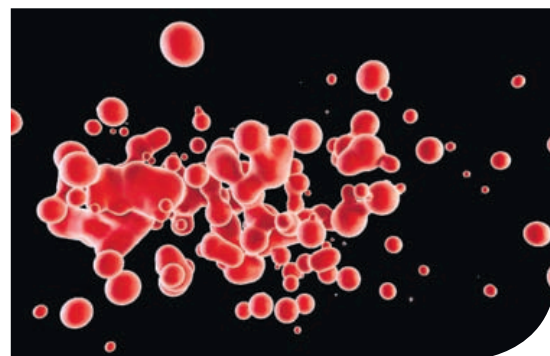
Als de doorbloeding van de haarvaten bij ernstig zieke patiënten op de IC is verstoord, dan heeft de patiënt vaak een slechtere prognose. Het centrale project van Vellinga's promotieonderzoek was de 'microSOAP': Microcirculatory Shock Occurrence in Acutely ill Patients. Deze studie bij 500 patiënten van 36 intensive care-afdelingen vanuit de hele wereld is het grootste klinische onderzoek op dit gebied tot nu toe, en werd gecoördineerd vanuit het MCL. Ook de andere onderzoeken voor het proefschrift zijn uitgevoerd op de afdeling Intensive Care in het MCL.

Het afgelopen decennium is er veel onderzoek verricht naar de doorbloeding van de haarvatjes bij intensive-carepatiënten. Maar hoe vaak er verstoringen van de deze doorbloeding optraden, en wat de gevolgen daarvan waren, was onduidelijk. De microcirculatie kan eenvoudig in beeld worden gebracht met een zogeheten SDF-camera die op het slijmvlies onder de tong wordt gelegd. De individuele rode

bloedcellen worden als zwarte bolletjes op het scherm afgebeeld.

Uit Vellinga's onderzoek bleek dat 17% van de patiënten een afwijkende microcirculatie hadden. Patiënten met een snelle hartslag én een verstoring van de microcirculatie bleken een drie maal zo grote kans op overlijden te hebben in vergelijking met patiënten met een snelle hartslag maar met een 'normale' microcirculatie.

Het onderzoek biedt artsen wereldwijd handvatten om vast te stellen welke patiënten een grotere kans op overlijden hebben door verstoring van de microcirculatie en biedt aangrijpingspunten voor therapeutische strategieën. *Bron: Hartpatiënten Nederland*



Wist u dat...

Het dragen van een koptelefoon voor slechts een uur zal de bacteriën in uw oor 700 keer verhogen

MEDISCH | ZORG

Acne

Vera Heydendael
Dermatoloog



Acne is een van de meest voorkomende huidproblemen in de praktijk van huisartsen en dermatologen.

Hoe ontstaat een puistje?

Een puistje is meestal een rode pukkel in de huid die ontstaat door een reactie van de huid. Die reactie noemen we een ontstekingsreactie en die ontstaat rondom een talgklier. De huid reageert op de talg, die in het geval van acne verhoogd aangemaakt wordt door de talgklieren.

Meestal heeft iemand met acne ook last van mee-eters, dat zijn zichtbare zwarte punten in de huid, daarbij kijk je op de opening van een talgprop in een talgklier.

Is er verschil tussen acne en jeugdpuistjes?

Er is eigenlijk geen verschil tussen acne en jeugdpuistjes, maar ik merk wel dat mensen over het algemeen de term acne bewaren of, beter gezegd, gebruiken als er veel puistjes te zien zijn. Acne is de medische term voor jeugdpuistjes. Acne heeft niets te maken met slecht eten, vitaminedekort, infecties of overmatig zweten.

Lijden aan acne

De meeste tieners denken dat jeugdpuistjes er gewoon bij horen. Maar voor velen is acne een groot probleem. Overigens ook voor veel volwassenen met acne. Acne heeft vaak invloed op het zelfvertrouwen. Daarom is behandeling belangrijk. Acne kan littekens achter laten die nog lang in het leven zichtbaar blijven als soort van deuken of putjes in de huid. Niet alleen in ▶

UITERLIJK

De rol van de huidtherapeut bij acne

Renske M.C. Ypma
huidtherapeute



De huidtherapeut heeft als doel om huidaandoeningen en huidproblemen, zoals acne, op te heffen, te verminderen en/of te voorkomen.

Ondanks dat de huidtherapeut direct toegankelijk is, komen veel patiënten op verwijzing van de huisarts of de dermatoloog. Huidtherapeutische behandelingen en producten sluiten dan ook goed aan als ondersteuning bij de behandeling van een arts.

Door behandelingen bij de huisarts en/of dermatoloog te combineren met de behandelingen en producten bij de huidtherapeut, wordt getracht een optimaal resultaat te bereiken waarbij zowel acne als acnelittekens aanzienlijk verminderd kunnen worden.

Omdat acne een huidprobleem is dat precisie vereist, wordt afhankelijk van uw klachten en het type acne door de huidtherapeut een doelgericht behandelplan opgesteld. Tevens krijgt u adviezen mee voor thuis, waarbij productadvies een essentiële rol speelt.

Er zijn diverse huidtherapeutische behandelmethoden mogelijk bij acne. Vaak worden ook verschillende behandelmethoden met elkaar gecombineerd in één behandeling, om zo versneld verbetering te krijgen.

Behandel mogelijkheden

- Een manuele reiniging van de huid; hierbij worden puistjes en mee-eters verwijderd, geleidigd en waar nodig van te voren even aangeprikt. Deze behandeling kan worden versterkt door middel van microdermabrasie of een chemische peeling.

- Microdermabrasie is een mechanische peeling. Hierbij worden dode huidcellen versneld verwijderd zodat de huid minder snel verstopt, de bloedcirculatie wordt gestimuleerd en ook het onderhuidsbindweefsel en collageen wordt gestimuleerd.

- Chemische peelings (op basis van o.a. salicylzuur en glycolzuur) lossen het talg in de huid op en egaliseren de huid. Tevens kunnen deze

peelings worden ingezet om pigmentvlekken en littekens ten gevolge van de acne te kunnen verminderen. Wanneer een huid regelmatig wordt behandeld door middel van microdermabrasie of een chemische peeling ontstaan minder snel nieuwe puistjes en verbetert de huidstructuur en oneffenheden/littekens worden minder zichtbaar.

- Microneedling is zeer geschikt voor het verminderen van acnelittekens, ook de wat diepere littekens. Door middel van een Dermapen worden minuscule gaatjes in de huid gemaakt die de aanmaak van nieuwe cellen stimuleren, waardoor acnelittekens minder zichtbaar worden.

- Medische camouflage therapie is ook mogelijk om storende littekens of post-inflammatoire hyperpigmentatie ten gevolge van acne minder opvallend te maken.

www.derma2care.nl

het gezicht maar ook op de rug. En juist omdat de huid op de rug dikker is, zijn de littekens op de rug dieper en meer zichtbaar. Veel mensen ervaren acne als zeer hinderlijk en cosmetisch storend in hun dagelijks leven.

Wat is er aan te doen?

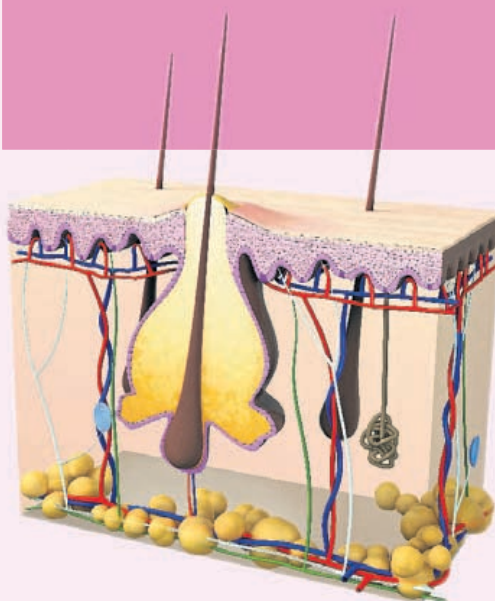
Huisartsen kunnen bij een milde vorm van acne, medicinale crèmes of gel voorschrijven. Meestal is het advies om dit een keer per dag op alle plekken aan te brengen. Maar als dit na een tijd proberen te weinig lijkt te helpen, kan de huisarts overgaan tot het starten van een antibioticakuur voor een wat langere periode. Deze antibiotica helpt het ontstekingsproces rond de talgklier te verminderen. Bij hevige acne en diepere vormen wordt regelmatig de deskundigheid van een dermatoloog gevraagd. Na het goed inspecteren van de huid en alle plekken kan de dermatoloog andere geneesmiddelen voorschrijven. Dit gebeurt altijd in goed overleg en na het uitvragen van medische achtergronden. Tijdens het gebruik van geneesmiddelen tegen acne is altijd controle bij de arts nodig.

In de meeste gevallen verdwijnt acne na de leeftijd van 25 jaar 'vanzelf', maar er zijn helaas ook mensen waarbij acne een chronische vorm heeft, waarbij het langdurig in de huid aanwezig blijft. Elke puist heeft het risico op een litteken, dus blijf er niet te lang mee rond lopen. www.kg.nl

UITERLIJK

Littekens

Wouter van der Pot
Plastisch chirurg



dat een litteken soms ontsierend is, kan het een litteken ook functionele klachten geven omdat een litteken veel minder elastisch is dan gezonde huid. Brandwonden zijn hier een goed voorbeeld van; mensen met een brandwond litteken in de elleboogsplooi kunnen problemen krijgen met het helemaal strekken van de arm. In sommige gevallen is dat een reden om een patiënt te opereren, waarbij de functie belangrijker is dan hoe het litteken eruit ziet. Bij zo'n operatie kan er extra huid worden toegevoegd aan het gebied waar er een tekort aan huid is door middel van huid-transplantanten of door gezonde (en dus wel elastische huid) uit de omgeving te verschuiven en in te voegen.

Ons hele lichaam is omgeven met huid; een uniek en fascinerend orgaan. Hoe gezond of ongezond iemand eruit ziet, wordt voor een groot deel bepaald door de kwaliteit van de huid.

Bij elke aanraking speelt de huid een zeer belangrijke rol en de huid beschermt ons tegen bacteriën, die constant proberen ons lichaam binnen te dringen. Bovendien heeft de huid een belangrijke functie in onze temperatuur regulatie, is het elastisch waar dat nodig is en sterk genoeg om niet zomaar te scheuren bij een val of takverwonding. Mocht de huid toch beschadigen dan ontstaat er een korstje en geneest de huid daaronder weer snel. Kortom: de huid is een essentieel onderdeel van ons lichaam en heeft een onvoorstelbaar regeneratie vermogen.

Als er een beschadiging van de huid plaatsvindt, dan herstelt het lichaam dit weer. Het precieze proces van wondgenezing en littekenvorming bestaat uit verschillende fasen en is zeer complex; dit biochemische proces valt buiten de context van dit stuk. Heel in het kort komt het erop neer dat er uiteindelijk collageen wordt afgezet in het wondgebied, wat uiteindelijk resulteert in een litteken. Dat gebeurt overigens alleen als de wond tot in de zogenaamde lederhuid of dieper rijkt; beschadigingen in de opperhuid genezen over het algemeen restloos.

Door de afzetting van collageen verandert het aspect van de huid; er ontstaat een litteken. Deze zorgt ervoor dat de huid weer net zo sterk is als voorheen en ons lichaam weer kan beschermen tegen mechanische of microbiotische bedreigingen van buitenaf. Behalve

leder mens maakt een ander litteken: waar sommige mensen een mooi klein streepje overhouden zal een ander een rode, verdikte streng ontwikkelen. Er wordt veel onderzoek gedaan naar de achtergrond hiervan, maar het blijft lastig om te voorspellen wie gevaar loopt op een lelijker litteken. Als een litteken buiten de grenzen van de oorspronkelijke wond komt spreekt men van keloid; overmatige littekenvorming. De plastisch chirurgen in het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk hebben erg veel ervaring met brandwonden en behandelen ook littekens met andere oorzaken. Sinds kort is er zelfs een speciaal litteken spreekuur, waar mensen met allerlei soorten littekens gezien worden en de behandelopties besproken worden. Hoewel de wetenschap voortschrijdt, is het nog altijd onmogelijk om een litteken helemaal te doen verdwijnen.

In het geval van acne is er sprake van allemaal ontstekingen in de talgklieren in de huid. Hierdoor kan er een wond ontstaan in de lederhuid, hetgeen kan leiden tot een blijvend litteken. Meestal resulteert dit in een wat onregelmatig of "pokdalig" aspect van de huid. De behandeling hiervan is vrij lastig, omdat de beschadiging zo diep in de huid zit. Wat er wel eens toegepast wordt zijn zogenaamde "resurfacing" technieken, waarbij geprobeerd wordt om de huid weer wat gladder te maken. Dit kan door middel van dermabrasie: een klein slijptolletje welke een heel oppervlakkige schaafwond maakt, waardoor de daaropvolgende zeer dunne laag van collageen vorming een gelijkmatiger aspect kan geven van de huid. Dit wordt ook wel eens toegepast bij brandwonden littekens. Een alternatief is een soort oppervlakkige verbranding met een CO₂ laser of chemische peeling. De ernstigere acne littekens kun je met deze technieken evenzogoed nooit helemaal weg krijgen helaas.

www.bloemingdael.nl





Vergoeding voor fysiotherapie in 2015



Regelmatig vragen mensen ons hoe het zit met de vergoeding van hun fysiotherapeutische behandeling. In het verleden werd fysiotherapie volledig vergoed vanuit de basisverzekering, maar zo met de jaren is deze vergoeding langzaam uit de basisverzekering geschraapt.

De meeste mensen herinneren zich nog dat er 9 behandelingen fysiotherapie vergoed worden uit de basisverzekering, maar dit is al lang niet meer zo.

Begin van het jaar leek me een mooi moment om helderheid te verschaffen in hoe de vergoeding van fysiotherapeutische behandelingen verloopt. Laten we beginnen bij de vergoeding uit de verplichte verzekering voor elke inwoner van Nederland, de basisverzekering. Vanuit de basisverzekering is er een beperkte vergoeding voor de fysiotherapie.

Wanneer wordt fysiotherapie dan vergoed vanuit de basisverzekering?

1. U heeft een aandoening die voorkomt op de chronische lijst van het ministerie van VWS en u bent ouder dan 18 jaar. Fysiotherapie wordt dan vanuit de basisverzekering vergoed vanaf de 21ste behandeling. Bent u jonger dan 18, dan worden ook de eerste 20 behandelingen van de chronische indicatie vergoed. De chronische lijst kunt u gemakkelijk vinden op defysiotherapeut.com, de website van het genootschap voor Fysiotherapie.
2. U heeft last van urine incontinentie. Er worden maximaal 9 behandelingen bekkenfysiotherapie vergoed.
3. U bent jonger dan 18 jaar en u heeft een aandoening die niet op de chronische lijst voorkomt. Er worden dan maximaal 2 x 9 behandelingen fysiotherapie vergoed.

Voor alle overige gevallen dient u de fysiotherapie zelf te betalen of sluit u een aanvullende verzekering af. De aanvullende verzekeringen verschillen per verzekeraar. Sommige verzekeraars kiezen voor een maximaal aantal behandelingen in het pakket, anderen kiezen voor een maximaal bedrag.

Even een voorbeeld: u bent ouder dan 18 jaar, u heeft een aanvullende verzekering

Special health

Cardiofitness / All sports training
Onder begeleiding

Begeleiding is
onze kracht

Santpoort

Exclusive

50+ Sporten / bewegen ons specialisme

GRATIS

1 week uitproberen

met 12 behandelingen en u gaat naar de fysiotherapeut om te herstellen van een kijkoperatie van uw knie. Deze aandoening komt voor op de chronische lijst. De vergoeding loopt dan als volgt: behandelingen 1 t/m 12 worden uit uw aanvullende verzekering betaald, behandelingen 13-20 zult u zelf moeten betalen en behandeling 21 en verder wordt weer uit de basisverzekering betaald. Heeft u een aanvullende verzekering met minimaal 20 behandelingen? Dan betaalt u niets zelf.

In 2014 kozen 7 op de 10 Nederlanders voor een aanvullende verzekering voor fysiotherapie. Maar waarom is het belangrijk om een aanvul-

lende verzekering te hebben? De fysiotherapeut voert jaarlijks ruim 5 miljoen behandelingen uit alleen al voor sportblessures en zijn daarmee de belangrijkste behandelaars hiervan.

Landelijk bezoeken zo'n 3,3 miljoen mensen minimaal 1 keer per jaar de fysiotherapeut. 32% hiervan heeft lage rugpijn, nekklachten of rugklachten in het algemeen. Daarnaast helpt de fysiotherapeut ouderen en chronisch zieken om hun lichaam soepel te houden en fit te blijven. Ook begeleidt de fysiotherapeut mensen tijdens hun revalidatie na een operatie of trauma en helpt kinderen met een handicap en ontwikke-

lingsstoornissen met onder andere gerichte bewegingstherapie.

Heeft u problemen aan uw bewegingsapparaat of verwacht u een operatie aan uw bewegingsapparaat? Kijk dan goed naar een aanvullende verzekering voor fysiotherapie. Een behandeling kost al gauw zo'n 30 euro, dus de kosten kunnen behoorlijk oplopen. Op defysiotherapeut.com kunt u verder overzichtelijk informatie vinden over aanvullende verzekeringen. Investeren in uw gezondheid kost geld, maar niet investeren kost op de lange termijn vaak nog veel meer!

www.fysio-krommenie.nl

TEGEN INLEVERING VAN DEZE VOUCHER
25% KORTING
OP ALLE MESSAGES IN DE MAAND JANUARI 2015

SAUNA CENTRE
HAARLEM

JANSWEG 50
2011 KN HAARLEM
023-5327414
WWW.SAUNACENTRE.NL

Actie:
Sluit één van onze abonnementen af voor 1 februari en krijg een uur squash en 1 x zonnen cadeau!

Sports
Health
Squash

WORK OUT
WORKOUTVELSEN.NL

Kanaalstraat 10 IJmuiden | 0255 540 470

BODY SLEN

Bewegingsbanken

Onbelast bewegen, spieren versterkend en centimeters verliezen. Gratis proefles.

Cardio

Goed voor de conditie en vetverbranding. Gratis proefles.

Joba Core

Goed voor buik- en rugspieren. Gratis proefles.

Zonnebank

(20 minuten 6 euro)

Sieraden en sjaals



PROSLANK JANUARI ACTIE

4 weken producten

van € 234,50 voor **€ 99,95**

Incl. begeleiding

5 tot 10 kilo in een maand afvallen!

Beverwijkerstraatweg 32, 1901 NJ Castricum
0251 670000

WWW.BODYSLEN.NL

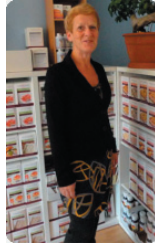
NEOVITA

Joost van den Vondellaan 37 • Uithoorn • www.neo-vita.nl

**Van nov. 2011 tot mei 2012 viel Elma Bläser 34 kilo af.
In 2015 nog steeds op streefgewicht!**
"IK GA GELUKKIG DOOR HET LEVEN"

Ik zat niet lekker in mijn vel. Door verschillende kwalen, als ontsteking aan mijn heup, een niet werkende knie en een slijmbeurs ontsteking had ik weinig kunnen bewegen en was ik veel te zwaar geworden. Ik was het helemaal zat en besloot om hier wat aan te gaan doen. Ik ben begonnen met sporten en opletten met mijn eten, maar dit zette natuurlijk geen zoden aan de dijk. Na een informatieavond over Power Slim

bij Cirina Voost van Sportstudio Neo Vita in Uithoorn, waar ik sport, heb ik de knoop doorgehakt en besloten om onder persoonlijke begeleiding van Cirina het Power Slim afslankprogramma te gaan volgen. Eenmaal begonnen had ik er totaal geen moeite mee en zag ik mijzelf op een positieve manier veranderen. Ik heb mijn doel behaald en wil nooit meer terug naar af. Ik zit nu lekker in mijn vel en ga gelukkig door het leven. *Elma*



TACOYO: Conditie en ontspanning in balans



**Conditie en ontspanning gecombineerd in één training.
Deze unieke combinatie vormt de succesformule van TACOYO!**

- Voor alle leeftijden
- Ongedwongen sfeer
- Onder professionele leiding
- Aanbevolen door fysiotherapeuten
- 5 kwartier les, waarvan laatste kwartier totale ontspanning
- De gezelligheid van een groepsles, maar trainen op je eigen niveau

**WIL JIJ IN 2015 (WEER) LEKKER BEWEGEN
ÉN IETS DOEN AAN JE ONTSPANNING? DOE DAN NU MEE!
AALSMEER: MAANDAGAVOND
Gymzaal de Roerdomp - start om 19.15 en om 20.30 u.**

Om Tacoyo goed uit te kunnen proberen kun je nu bij het meenemen van deze advertentie de eerste drie lessen gratis uitproberen! (zie voorwaarden website)

Meer info en opgeven:

Nanette Elfring
Mail: n.elfring@tacoyo.nl
Tel: 06-37324261



www.tacoyo.nl

Dragon Tuina®

Health, Care & Wellness
Chinese medische massage

Marconistraat 15
1433 KK Kudelstaart
Telefoon 06-11333559
www.dragontuina.nl
Tevens cadeaubonnen verkrijgbaar
Van 09.00 - 21.00 uur geopend

Massages & behandelingen:



Chinese massages



Wordt vaak vergoed door verzekeraar

Acupunctuur



Schoonheidssalon

Gezond en geleidelijk afslanken naar je meest ideale gewicht?

Dat kan met TimFit. Deze unieke shake bevat alle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. TimFit is de crème de la crème onder de maaltijdvervangers en bestaat uit de juiste mix aan essentiële voedingsstoffen, zoals collageen, 23 soorten vitaminen, mineralen, groene thee, 3 soorten vezels en 4 soorten eiwitten.

Timfit

- Uitgebalanceerde maaltijdvervanger met 26 gram eiwit per maaltijd (2 x zo hoog als andere maaltijdvervangers)
- Gratis en persoonlijke begeleiding door consulent
- Goedkoper dan je gebruikelijke dagelijkse eetpatroon: slechts € 4,72 per dag (ontbijt en lunch)
- Gewoon mee eten met je gezin en uit eten (met een kleine aanpassing)
- In de eerste 4 weken kan je lichaamsgewicht 8-12% in vet verminderen
- Handige sachets om mee te nemen
- Voedzaam én lekker snel te bereiden

TimFit is een product van BodyPlaza, een beautycentrum dat u een breed scala aan behandelingen biedt om er goed en gezond uit te zien.

maandag 26 januari
**INFORMATIEAVOND
GEZOND AFSLANKEN**
aanmelden > body-plaza.com



Minder stress in 2015? MINDFULNESSTRAINING: Ruimte in je hoofd, rust in je leven

De wetenschappelijk onderbouwde mindfulnessstraining van See True Mindfulness (8 bijeenkomsten) helpt:

- Om rust en balans te vinden.
- Om keuzes te maken die echt bij je passen en om meer te genieten.
- Om beter om te gaan met stress.

Aalsmeer:

- woensdagochtend start : 4 februari 9.00 - 11.30 u
- vrijdagochtend start : 27 maart 9.00 - 11.30 u

MEER INFO:

WWW.BENINBALANS.NL of WWW.MINDFULNESS-TRAININGEN.NL

Trainer: Nanette Elfring - nelf@online.nl - 06-37324261

PSYCHE

Geen zin in seks?

Heb je geen zin in seks en is er een verschil tussen de behoefte van jezelf en je partner? Als er een verschil is tussen deze behoeften, kunnen er problemen ontstaan in je relatie. Het kan leiden tot veel frustraties en spanningen, er zijn veel paren bij wie dit probleem speelt. Wanneer één van de partners geen zin heeft in seks op momenten dat de ander daar wel naar verlangt, kan dit voor één van hen of voor beiden erg vervelend zijn. Geen zin hebben in seks is een veel voorkomend probleem. Veel mensen denken dat met name veel vrouwen hier last van hebben maar 'geen zin'-klachten komen ook steeds meer voor bij mannen. De behoefte aan seks is bij iedereen verschillend en daardoor heeft het weinig zin elkaar af te meten tegen een seksueel gemiddelde en dat als 'normaal' te beschouwen. De behoefte aan eten en slapen is meestal ook verschillend. De één eet twee borden eten per dag terwijl de ander genoeg heeft aan één bord. De één houdt van kip, de ander houdt van vlees. Hetzelfde geldt voor seksualiteit.

Er zijn verschillende oorzaken

- Er kunnen veel redenen zijn waarom iemand geen zin heeft om te vrijen. In principe komt het erop neer dat alles, waardoor iemand zich niet prettig of gelukkig voelt, invloed heeft op



de behoefte aan seks.

- Er kunnen spanningen zijn op het werk, in de relatie, in de familie, iemand kan zich ziek of depressief voelen, enz.
- Het kan zijn dat de manier van vrijen niet als prettig ervaren wordt, dat een man of vrouw wel zin heeft in 'seks' met zichzelf maar niet met de partner.
- Het vrijen met de partner kan als een sleur ervaren worden. Veel vrouwen hebben bijvoorbeeld wel behoefte aan strelen en zoenen maar durven daartoe geen initiatieven meer te nemen omdat ze geen zin hebben om gemeenschap te hebben. Het gevolg kan zijn dat er helemaal niets meer gebeurt op lichamelijk gebied.
- Voor vrouwen is het belangrijk om naast de seksuele relatie voldoende emotionele intimi-

teit te ervaren met de partner. Als het in de rest van de relatie niet goed zit, wordt de behoefte aan seks bij vrouwen meestal ook minder. Vaak geven met name vrouwen wel aan wat ze niet willen maar niet wat ze wel willen.

- Ook kan het zijn dat iemand nooit zin heeft gehad in seks. Dit kan ook weer vele oorzaken hebben, bijvoorbeeld dat men vanuit de seksuele opvoeding strenge normen heeft meegemaakt of dat men in het verleden nare seksuele ervaringen heeft meegemaakt.

Behandeling

De behandeling van geen zin in vrijen of minder zin hebben dan de partner hangt af van de redenen waarom dit probleem speelt en hoe partners hiermee samen omgaan. Over het algemeen richt de behandeling zich op het ontzenuwen van mythen, zoals zin in seks moet spontaan komen, je hoort drie keer per week seks te hebben enz.

Andere aspecten bij de behandeling kunnen zijn:

- Verbeteren van de communicatie over seksualiteit.
- Bespreken van adequate stimulatietechnieken.
- Het overwinnen van remmingen.
- Het geven van tips voor het overbruggen van het verschil in seksuele behoeften.

Bronnen:

www.femna40.nl
www.seksuologie.nl

PLUX

UITHOORN
SPORTS-HEALTH-BEAUTY

ALLES BEHALVE BASIC



FYSIOTHERAPIE • MENSENDIECK • SCHOONHEIDSALON • ZONNEBANK • KAPPER • RESTAURANT

Groepslessen Les Mills

- Bodypump •
- Bodycombat •
- Bodybalance •
- RPM •
- Sh'bam •

Overige groepslessen

- Yang Yoga •
- Yin Yoga •
- Pilates •
- Zumba •
- Step&Shape •
- Coresession •
- Cardioshape •
- Indoor Cycling •
- Total Body •

OPEN WEEK
19 T/M 25 JANUARI 2015
GRATIS PROEFLES

**GEEN
INSCHRIJFGELD**

Zelfverdediging:

- Judo •
- Karate •
- Thaiboxing •
- Aikido •

Fitness:

- Absession •
- Crossfit •
- Goedemorgen workout •
- Personal Training •
- Bootcamp (buiten) •
- 50+fit •

2015 is begonnen, u ook?

Het jaar 2015 is begonnen. Velen onder ons maken goede voornemens na alle verleidingen die er geweest zijn tijdens te feestdagen. Anderen hebben de afgelopen maanden maat kunnen houden. Wat er niet aankomt, hoeft er tenslotte ook niet af. Eigenlijk zijn er twee momenten in het jaar waarop de sportscholen volstromen en veel diëten gestart worden. Dit is begin januari om voor de schade van de decembermaand te compenseren en april omdat het strandseizoen voor de deur staat. Maar is dit wel de meest succesvolle manier om op een bepaalde dag te starten met een rigoureuze omschakeling naar een streng dieet? Of kun je beter het hele jaar door een gebalanceerd voedingspatroon nastreven? Het tweede is op de lange termijn een stuk makkelijker.

Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog



Bijna alle diëten werken, maar wat doe je voor en na het dieet? Voor blijvende resultaten moet de levensstijl na het dieet beter zijn dan ervoor. Als het dieet echter te zwaar is, dan is het tegenovergestelde echter het resultaat. Er volgt dan een compensatiefase na het dieet die ervoor zorgt dat de levensstijl slechter is dan voor het dieet. Alle verloren kilo's komen dan terug met rente.

De volgende zes stappen zijn van belang voor iedereen die blijvend het voedingsgedrag wil veranderen. Dit is onafhankelijk van de dieetstrategie die er gebruikt wordt.

- Ga bij jezelf na wat nu je echte drijfveren zijn om je levensstijl te veranderen
- Stel realistische doelen
- Probeer een goed beeld te krijgen hoe het huidige eetgedrag is
- Analyseer op welke vlakken het meeste winst te behalen valt en kies voor betere alternatieven
- Maak een plan om stap voor stap op een leuke manier naar het doel toe te werken.
- Bij succes doorgaan en indien niet, begin weer bij stap 1.

Deze zes stappen zorgen ervoor dat je de verantwoordelijkheid in eigen hand houdt en je jezelf en je gedrag leert kennen. Zo kun je tot een voedingspatroon komen die precies bij je past. Dit is vrijwel altijd succesvoller dan gedachteloos een dieet te volgen. Alle honderden diëten die er bestaan geven richtlijnen aan, maar bieden nooit maatwerk. Dus laat je inspireren in de zoektocht naar jezelf en kom in beweging.

Eigenlijk werken vrijwel alle diëten, maar het ene dieet is makkelijker vol te houden dan het andere. Bij het volhouden van een voedingspatroon op de lange termijn moet het uiteindelijk vanzelf gaan. Het gaat dus dan om onbewuste bekwaamheid en niet om discipline meer. Als je iedere ochtend moet wakker worden met de twijfel of je je strenge regime vandaag wel vol kunt houden dan gaat er echt iets mis. Uiteindelijk draait het resultaat om het gemiddelde lange termijn voedingspatroon. Daarbij is de volgende regel zeer bruikbaar:

Door meer van het goede te eten zul je minder van het slechte eten

Simpelweg snijden in voeding zonder dat er iets voor terugkomt werkt eigenlijk niet. Het gaat erom welk alternatief er voor in de plaats komt. Om het lange termijngemiddelde te verbeteren kan ik de volgende tips geven:

1. Zorg voor een goede verdeling van eetmomenten

Door op gezette tijden te eten kun je het gevoel van trek voor zijn. Voor veel mensen werken drie goed vullende basismaltijden

het beste: Ontbijt, lunch, diner. Hier zouden indien gewenst 2 momenten van een gezond tussendoortje bij kunnen. Onder een maaltijd versta ik een combinatie van voedingsbronnen bestaande uit koolhydraten, eiwitten en vetten. Denk bijvoorbeeld bij eiwitten aan vlees, gevogelte, vis, eieren, en geitenyoghurt, bij vetten aan olijfolie, boter, avocado, vette vis en noten en bij koolhydraten aan zilvervriesrijst, aardappelen, wortels, peulvruchten en vers fruit. Maar vergeet ook vooral niet voldoende groente te eten. Groentes leveren vaak weinig calorieën maar zeer veel nutriënten. Velen maken de fout om teveel koolhydraten te schrappen. Dat resulteert bijvoorbeeld in een salade als lunch bestaande uit sla en vlees of vis en als avondeten wokgroenten en kip. Ik zie dit niet als maaltijden maar als tussendoortjes en vrij weinig mensen voelen zich urenlang verzadigd door deze voeding. Dat betekent in de praktijk dat de kans op snaaipartijen om 16.00 uur en later op de avond dan zeer groot is. Dit compensatiegedrag zorgt er vaak voor dat er gemiddeld meer gegeten worden dan wanneer iemand zichzelf geen restricties oplegt. Eet dus meer van het goede, waardoor je automatisch minder van het slechte gaat eten.

2. Eet meer pure en onbewerkte natuurvoeding

Als je een groot deel van je voedingspatroon uit onbewerkte natuurproducten laat bestaan dan ga je automatisch minder eten. In de natuur vind je vlees, vis, ei, noten, zaden, knollen, bollen, groente en fruit. Deze voeding is niet ontworpen om je te verleiden te lang door te eten.

Tijdens mijn studie aan de Wageningen Universiteit heb ik geleerd hoe je producten maakt die goed verkopen. Dat betekent: "Hoe meer men er van eet, hoe meer verkoop". Een groot deel van de bewerkte producten in de supermarkt is met deze gedachte ontworpen. Een stuk zalm is lekker, maar je eet geen kilo. Ook zul je geen 20 suikerklontjes opeten. Dit komt omdat het gevoel te eenzijdig wordt. Je luistert langer naar een mooi orkest dan naar een midwinterhoorn. De truc is dus om zoveel mogelijk prikkelvariaties in een product onder te brengen zodat het bijna een lopend buffet wordt. Dit gaat bijvoorbeeld om look and feel (kleur en textuur), mondgevoel (knapperig en/of smeltend), geur (gebrand), en smaak (zoet, zout, zuur, bitter, smaakversterker umami).

Een zak borrelnoten gaat bijvoorbeeld makkelijker leeg dan ongebrande noten door het branden, zouten, de smaakversterkers en het krokante laagje. Ook eet je makkelijker minder van gekookte aardappels dan van raspatat met

een sausje. Door juist te kiezen voor onderwerkte bronnen die dicht bij de natuur staan wordt het een stuk makkelijker om de calorie-inname te beperken.

3. Zorg voor een stabiele bloedsuiker

Wanneer je gemiddeld minder wil gaan eten, dan is dat een stuk moeilijker wanneer je veel suiker blijft eten. Suiker zorgt ervoor dat de bloedsuiker gaat schommelen. In de bloedsuikerdips die er ontstaan kun je je moe en emotioneel zwak voelen. Op deze momenten is het verleidelijk voor junkfood te kiezen in plaats van een uitgebalanceerde maaltijd. Ook zorgen suikers voor een beter mondgevoel, aroma en smaak van een product. De kans is dus groot dat je hier meer van eet dan je van plan was (zie punt 2). Suiker is ook een stof die net als aspartaam en smaakversterkers invloed heeft op het dopamine-systeem in de hersenen (het beloningscentrum). Hierdoor grijpen veel mensen naar suikers bij emoties (vaak negatieve).

4. Analyseer je mentale eetgedrag

Soms zijn er eenvoudige patronen ingesleten waardoor er onnodig gegeten wordt. Denk daarbij aan het eten in bepaalde ruimtes waar je gewend bent om snoep te eten, het eten van popcorn als je naar de bioscoop gaat of extra eten en drinken als je in bepaalde gezelschappen of sociale gelegenheden bevindt. Maar eten kan ook een compensatie betekenen voor onaangename gevoelens. Tekort aan liefde en waardering, trauma's, eenzaamheid, verveling, stress en depressieve gevoelens probeert men weg te eten. Ook bestaan er zelf vormen van dwangneurotisch eetgedrag. Er zijn mental coaches die zich specialiseren in het coachen van eetgedrag. Maar je kunt ook eerst bij jezelf te rade gaan. Analyseer eens waarom je bijvoorbeeld een emmer ijs hebt leeg gegeten in plaats van jezelf als slaphanger te bestempen. Waarom gebeurde dit? Komt dit omdat je de dag niet goed ingedeeld hebt en je ergens te weinig gegeten hebt (zie punt 1) of heeft het een mentale oorzaak? Probeer hier oplossingen voor te verzinnen en word je eigen goeroe. Zelfanalyse is zeer belangrijk om tot een blijvende gedragsverandering te komen.

5. Maak je niet te dik

Het streven naar perfectie is vrijwel onmogelijk en leidt vaak tot teleurstellingen. En teleurstellingen kunnen weer leiden tot een terugval in oud gedrag. Het enige dat je hoeft te doen is te letten op het gemiddelde. Veel mensen die blijvend slank zijn laten de teugels juist af en toe vieren. Zo kun je beter iedere dag een koekje eten, dan dat je de hele week als een asceet te werk gaat en in het weekend het hele pak leeg eet. De hersenen en het overlevingsmechanisme van het lichaam zijn zo ingesteld dat wanneer je jezelf teveel beperkt, ze je net zo lang wachten om je terug te pakken tot jij je zwakke moment hebt. Dan knalt die spreekwoordelijke bal die je onder water hebt gehouden ineens omhoog. Dus maak het jezelf niet te moeilijk en probeer stap voor stap tot een beter gemiddelde te komen.

Kom je er zelf niet uit? Mijn team helpt je graag mee je klachten te verminderen/verhelpen



middels het hormoonfactor programma. Met deze aanpak zullen je hormonen beter in balans komen, en dit zal de gezondheid verbeteren. En omdat de adviezen ontworpen zijn om het ook niet te moeilijk te maken zal je blijvend de levensstijl kunnen verbeteren. Je hoeft geen gekke dingen te doen of enge pillen te slikken om je hormonen onder controle te krijgen. Goede voeding, stressmanagement en uitgeknipte workouts doen het werk. Je hoeft ook niet af te zien en zelfs geen honger te lijden, omdat het doel een permanente levensstijlverbetering is. Als je naar een optimale gezondheid streeft, moet je de hormonen in evenwicht brengen. Als de hormonen in evenwicht zijn, voel je jezelf gezonder en energiever. Er zijn twee mogelijkheden: een 'hormonaal adviesgesprek' of '1 op 1 coaching traject van 3 maanden'.

Hormonaal adviesgesprek per telefoon/Skype

1. Hormoon consult / analyse van je huishouding via de telefoon of Skype: Uitgebreid gesprek inclusief vragenlijst om erachter te komen welke hormonale disbalansen er zijn (duur: 1 tot 1.5 uur).
2. Advies: Je krijgt een leefstijladvies (voeding, training, stressbeperking, evt. aanvullend met supplementen) waarmee jezelf aan de slag kunt. Voor iedere specifieke klacht heb ik protocollen ontwikkeld om deze klacht zo optimaal mogelijk te verhelpen. Na één maand bestaat de mogelijkheid om één mail te sturen voor het aanscherpen van het advies.

Heb je interesse?

Kijk op www.ralphmoorman.com/webshop

1 op 1 coaching traject van 3 maanden + gratis De hormoonfactor & Het hormoonbalansdieet

1. Hormoon consult / analyse van je huishouding via de telefoon of Skype: Uitgebreid gesprek inclusief vragenlijst om erachter te komen welke hormonale disbalansen er zijn (duur: 1 tot 1.5 uur).
2. Adviesplan: Je krijgt een persoonlijk stap-voor-stap 'plan van aanpak' voor de aankomende 3 maanden dat bestaat uit leefstijladviezen (voeding, training, stressbeperking, evt. aanvullend met supplementen) dat je gestructureerd kan volgen. Voor iedere specifieke klacht heb ik protocollen ontwikkeld om deze klacht zo optimaal mogelijk te verhelpen.
3. Eén week na het ontvangen van het adviesplan/ de opstart kan je eventuele vragen mailen naar de coach zodat je zeker weet dat je juist bezig bent.
4. Feedback moment: Na 1 maand vindt er telefonisch een coachingsgesprek plaats. Tijdens dit gesprek kan je al jouw vragen stellen en na afloop zal het adviesplan, zo nodig aangescherpt worden. Tevens dien je 1 week je voedingsschema bijgehouden te hebben zodat de coach deze kan evalueren en verbeteren (duur: 30 tot 60 minuten).
5. Eindgesprek: Na 3 maanden vindt er telefonisch een evaluatiegesprek plaats om je verbeteringen te analyseren, je vragen te beantwoorden en om te kijken of je alleen verder kunt of wellicht nog 3 maanden begeleid wil worden (duur: 30 tot 60 minuten).

Heb je interesse?

Kijk op www.ralphmoorman.com/webshop

www.ralphmoorman.com



KORENMOLEN DE ZANDHAAS SANTPOORT

Al bijna 500 jaar wordt er in Santpoort gemalen met molenstenen, de laatste 20 jaar ook ecologische granen met een EKO keurmerk.

TARWE, SPELT, ROGGE, GERST, HAVER, MAIS, SOJA, MILO, LIJNZAAD, GEMALEN, GEBUILD, GEMENGD.

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord, 023 539 1793
www.molendezandhaas.nl
Geopend op do, vrij, zat van 10.00-17.00 uur

Praktijk Fysiotherapie de Wit - IJmuiden

Wij behandelen algemene fysieke aandoeningen als rug-, knie- en enkelklachten, gekwalificeerd McKenzie en Dry Needling therapeuten.



Professioneel, laagdrempelig, gemoedelijke sfeer, kinderhoekje voor als het eens niet lukt om oppas te regelen. Goed toegankelijk voor cliënten met een rollator of in een rolstoel. Samenwerking met dieëtistenpraktijk Puur en ergotherapie Kennemerland.

Onze openingstijden zijn op alle werkdagen van 7.00 tot 18.00 uur en op dinsdag en dinsdag zelfs tot 20.00 uur.

Scheldestraat 87, 1972 TL IJmuiden, tel: 0255 - 516 555
fysioscheldestraat@outlook.nl, www.fysiotherapiedewit.nl

Fit en Beauty Schoonheidssalon

Tienermiddag € 19,95

Behandeling 1/2 uur € 25,00

Behandeling 1 uur € 39,95
(inclusief wimpers en wenkbrauwen verven)

Behandeling 1 1/2 uur € 57,50
(inclusief wimpers en wenkbrauwen verven)

Beverwijkerstraatweg 32 1901 NJ Castricum
0251-670000

VOEDING

advertorial

Beste HaloClinic,

In oktober is mijn vrouw Christine acht maal bij jullie in de zoutkamer geweest. Wetenschap is een betrekkelijk iets, maar sindsdien heeft zij geen last meer van astma-aanvallen, ze hoest, proest, piept en zaagt niet meer en voelt zich prima. We hebben de sterke indruk dat de halo-therapie goed geholpen heeft, daarvoor zijn we jullie zeer dankbaar.

Nu hebben we ontdekt dat er naast Zaandam ook in Heemstede een zoutkamer is. Christine gaat daar nu twee keer per week naartoe, met nog steeds prima resultaat. Ze heeft geen enkel klacht. We zijn jullie zeer dankbaar voor de inzet en voorlichting. Print dit verhaal maar uit en plak het in jullie 'Thora boek'. Ik ga binnenkort eens met mijn collega-longarts praten om één en ander betreffende halotherapie met hem te bespreken. Natuurlijk kun je pas op langere termijn iets bewijzen, maar de tekenen zijn tot nu toe bijzonder hoopvol en mijn geloof is groot geworden in deze manier van therapie.

Nogmaals onze hartelijke dank, het ga jullie goed.
P. Hoefsloot (zenuwarts).

Kijk op www.haloclinic.nl voor meer informatie.



De lessen zijn begonnen!

Nieuw vanaf 1 februari: zwangerschapsyoga, combinatie yoga & hardlopen, yoga bij rugklachten (ook voor mannen)

Maandagavond 2 februari open inloopavond: van 19:00 tot 20:30 uur informatie over de verschillende lesmogelijkheden en een gratis yogales ter kennismaking. Vooraf aanmelden kan telefonisch of via de mail.

Leslocatie: Boerderij Landzicht, Hofgeesterweg 6 in Velsbroek
docenten: IJla Hoffijzer, Helene Kissels en Jeanette Vlasman
www.pрана-massage.nl, info@prana-massage.nl, 06-12414216

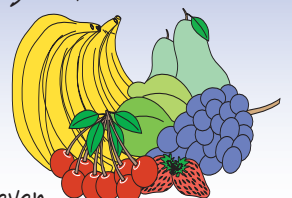
ALTIJD EN SERVICIS B O L

Primeurshop Bol

Groenten- en Fruitspecialisten
Hagelingerweg 1, 2071 CA Santpoort-Noord
Telefoon 023 - 537 83 25

Eet u vitaal met de lekkerste en gezondste groenten- en fruitproducten van Primeurshop Bol.

Altijd gevarieerd en lekker vers, zodat u al uw benodigde vitamines, mineralen en antioxidanten op de smakelijkste manier tot u krijgt voor een gezond en energievul leven.



VOEDING

Welke lekkere voeding kies jij voor je huid?

We nemen niet alleen maar voeding op via onze mond maar ook via onze huid. Denk maar eens aan nicotinepleisters of medicijnen in pleisters; ook dat is een soort voeding. De pleisters geven een stofje af aan de huid dat via het bloed door het lichaam wordt opgenomen en daar zijn werk gaat doen.

Marjolein Dubbers
Oprichtster Energieke
Vrouwen Academie



Het is dus belangrijk om alert te zijn op wat we op onze huid smeren. Vooral wij vrouwen, want we smeren met elkaar nogal wat af. Wist je trouwens dat dit een reden zou kunnen zijn waarom je problemen hebt met afvallen?

Voeding op je huid wordt niet ontgift door de lever

Onze huid wordt wel beschouwd als ons grootste orgaan met een dikte van enkele millimeters. We staan er vaak weinig bij stil, maar wat we op onze huid smeren heeft net zo'n grote uitwerking op onze gezondheid als wat we in onze mond stoppen. Misschien wel een grotere uitwerking. Stoffen die we in onze mond stoppen passeren immers vrij snel onze lever. Onze lever is het orgaan dat ons met haar ontgiftende enzymen beschermt tegen schadelijke stoffen in ons voedsel. De lever neemt de schadelijke stoffen op, maakt ze onschadelijk en voert ze af. Producten die we op onze huid smeren worden echter rechtstreeks in ons bloed opgenomen en circuleren daardoor direct door ons hele lichaam. Doordat deze stoffen niet de lever passeren kan de lever haar ontgiftende werking niet doen. Daarom is het extra belangrijk om te letten op wat je op je huid smeert. Of spuit.

Wát smeren we eigenlijk op onze huid?

Waarschijnlijk weet je wel dat veel verzorgings- en cosmeticaproducten chemische stoffen bevatten. Misschien dat het je verbaast, maar veel chemische stoffen worden gemaakt van steenkool of ruwe aardolie. Wij mensen kunnen namelijk, in tegenstelling tot de natuur, niet iets creëren uit het niets. We hebben altijd een grondstof nodig. Tijdens de industriële revo-

lutie ontdekten men hoe we van ruwe aardolie synthetische chemicaliën konden maken door ze te bewerken, bijvoorbeeld door ze te verhitten of persen. In de loop der tijd zijn er zo honderdduizenden chemicaliën ontstaan die allemaal hun eigen eigenschappen hebben. Ze worden gebruikt in onder andere. medicijnen, plastics, kleding, de pil, benzine, smaakstoffen, conserveringsmiddelen, wasmiddelen maar ook bodylotions, shampoo en lippenstift, om maar wat te noemen. Deze producten hebben ergens allemaal een stukje bewerkte aardolie of steenkool in zich.

Xeno-oestrogenen veroveren onze wereld

Steenkool en aardolie zijn natuurproducten. Het zijn resten van planten of dieren die miljoenen jaren onder de grond zijn samengeperst en verteerd. De nieuwe, chemisch gemaakte stoffen bestaan dan ook uit de moleculen van deze ooit levende planten of dieren. Ondanks alle bewerkingen lijken ze daardoor nog genoeg op natuurlijke materialen om door ons lichaam te worden herkend. Ze lijken daarbij heel erg op een belangrijk vrouwelijk hormoon: onze eigen oestrogenen!

Deze chemische stoffen worden daarom ook wel xeno-oestrogenen genoemd. Xeno betekent in dit geval lichaamsvreemd. Dankzij deze gelijkenis met onze oestrogenen kunnen ze door ons lichaam worden opgenomen en hier bepaalde functies verrichten. Dit kan nuttig zijn, bijvoorbeeld in het geval van een noodzake-

lijk medicijn. Maar in tegenstelling tot natuurlijke stoffen die makkelijk kunnen worden afgebroken en afgevoerd door ons lichaam kan het gebeuren dat deze chemische stoffen onze stofwisseling en hormoonhuishouding blijven verstoren omdat ze niet goed kunnen worden opgeruimd en afgevoerd door ons lichaam. Zeker als ze niet langs onze lever komen zoals met alles wat we op onze huid smeren.

Durf jij een lik te nemen van je dagcrème?

Even voor alle duidelijkheid; als ik het nu verder heb over cosmetica dan heb ik het over verzorgingsproducten (deodorant, lotions, shampooos, zeep) maar ook over schoonheidsproducten (mascara, nagellak, oogschaduw, haarverf, parfums en dergelijke).

Onze cosmetica (dat wil zeggen de niet-natuurlijke cosmetica) bevat duizenden van dit soort chemische stoffen. De ene stof zorgt ervoor dat een product lekker schuimt, de ander dat het lang houdbaar blijft, parfums geven een lekker luchtje aan een product en er zijn ook stoffen die plastic smeerbaar maken zoals nagellak. De lijst is eindeloos. Niemand haalt het in haar hoofd om dit soort producten in haar mond te steken. Toch smeren we het wel allemaal op onze huid waardoor het tóch in ons lichaam komt. Hoe (on)verstandig is dit eigenlijk?

De rest van dit artikel kunt u lezen op www.lijfengezondheid.nl

WWW.SPORTCENTRUMSANTPOORT.NL

道 *Tao Dao* Acupunctuur

Maandag 19 januari houd ik van 10.00 tot 12.00 uur een gratis, vrijblijvend inloopsprek voor al uw vragen over acupunctuur.

Scheldestraat 87, IJmuiden
www.acupunctuur-annemarie.nl, 06-42851717

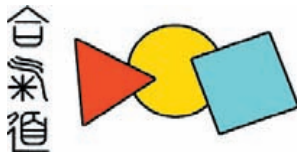
Centre Cosmetique
Carmen



Begijnenstraat 14 . 1941 BS . Beverwijk . 0251 273082
www.centrecosmetiquecarmen.nl

SPECTACULAIRE RESULTATEN IN DE STRIJD TEGEN RIMPELS EN VERSLAPPING VAN DE HUID

reserveer een **KENNISMAKINGS-BEHANDELING HUIDVERJONGING** voor slechts € 35,-



AIKIDO

Een Japanse krijgskunst zonder competitie en geweld. Voor jeugd en volwassenen. o.l.v. rijks erkende docenten. Kom voor *gratis* proefles!

Locaties in Amsterdam, Beverwijk, Castricum & Heemskerk

Info: 020-6175065, aikikai@xs4all.nl
www.aikido-info.nl

- Compleet basispakket - o.a. met Kurkuma, Bijenpollen en Spirulina

www.superfoodtotal.nl
Kortingscode: lijfgezondheid (invullen tijdens bestelproces)

-10%

1 maatschep Superfood Fruit Smoothie
2-4 1/2 pipet Zeemineralen
200-300ml Water
Fruit naar keuze

BEWEGEN

ADVERTORIAL

Aandacht en kwaliteit bij Yogaschool De Blauwe Vlinder



Persoonlijke aandacht en kwaliteit is iets waar wij voortdurend naar streven in onze yogaschool. Wij blijven ons steeds weer bijscholen om zo op de hoogte te blijven van alle nieuwe ontwikkelingen op gebied van gezondheid en welzijn van het lichaam. Dit kun je in ons brede aanbod van lessen ervaren.

Bewegen is van groot belang voor ons lichamelijk en geestelijk welbevinden. Met yoga beweeg je met aandacht, zodat je steeds bewuster wordt en zo de kwaliteit van je eigen leven veel beter kunt sturen. De vorm van yoga, waarin je dit heel mooi kunt ervaren, is de **Critical Alignment Yoga**. Dit is een speciale vorm van yoga les, die de natuurlijke beweeglijkheid van de wervelkolom weer vrij goed kan herstellen.

Waarom is een vrije beweeglijkheid van de wervelkolom belangrijk?

Een soepele wervelkolom is van groot belang ter voorkoming van klachten in o.a. nek en schouders, onderrug, bekken en heupen. Wanneer we klachten ervaren, laten we ons behandelen bij een fysiotherapeut. Dit is belangrijk voor een goede diagnose en verdere aanpak. Hoe mooi zou het zijn wanneer je hierbij zelf de touwtjes in handen houdt, zowel ter voorkoming van klachten als het herstel ervan.

Bewustwording in jouw gewoontepatroon van beweging is een heel belangrijk aspect hierin. Want als je blijft doen wat je altijd al deed, is de kans groot dat de klachten weer net zo snel terug keren als dat ze gekomen zijn. Bewust bewegen met aandacht leert je veel over je eigen lichaam en al je automatismen, zodat je weer beschikking krijgt over je keuze mogelijkheid. Je kunt leren om het anders te doen. Critical Alignment Yoga benadert beweging niet alleen op fysiek vlak, maar geeft ook beweging en verandering op mentaal-emotioneel gebied.

Critical Alignment Yoga is een fantastische vorm om te combineren met jouw favoriete sport. We beoefenen sport vanuit ons gewoontepatroon van bewegen. Dit is niet altijd de beste manier.

Door jouw sport te combineren met Critical Alignment kun je veel beter gaan presteren. Het vasthouden van spanning, kost het lichaam onnodig veel energie. Je kunt je voorstellen dat wanneer de spanning weer vrij komt, je ook weer veel meer beschikking hebt over je energie.

Vanaf woensdag 4 maart starten wij om 11.30 uur met een speciale THERAPIE les.

Tijdens de therapielessen worden de oefeningen vanuit rust en aandacht benaderd, waarin veel uitleg is over het bewegen gekoppeld aan het dagelijks leven. De les wordt gegeven in een kleine groep van maximaal acht deelnemers. Voorafgaand krijg je een intakegesprek, tijdens de cyclus ontvang je een huiswerkopdracht en na de cyclus volgt er een persoonlijk evaluatie moment. De therapielessen worden gegeven in een blok van 10 weken.

Voor meer informatie mail naar info@yogabeverwijk.nl of kijk op onze website.

Yogaschool De Blauwe Vlinder

www.yogabeverwijk.nl



BEWEGEN

Smoothies

De nieuwe manier van voeden die steeds normaler wordt en steeds gemakkelijker gaat is door middel van smoothies. Een fruit- en groentesmoothie maken is snel en gemakkelijk.

Carlos Lens
Fitness specialist



Voor het maken van een smoothie heb je een blender of een staafmixer, een scherp mes en een snijplank nodig. Een dikke smoothie maken is niet zo moeilijk, zelf kinderen kunnen het. Pas alleen op met het snijden et cetera. Wanneer je weet wat de basis is, dan kun jij je eigen smoothies maken en wordt het nooit saai. Je hebt natuurlijk 'vullen' en 'voeden', kies ervoor wat je precies wilt.

Vullen

Soms doet men van alles door de smoothie zonder er bij na te denken. Ze willen gezond doen, maar doen ze dit eigenlijk wel? Bijvoorbeeld in yoghurt zitten koolhydraten. Als je iets 'schoner' wilt eten, kies dan voor een biologische kwark. Daar zitten meer eiwitten in als in yoghurt. Een smoothie met bijvoorbeeld alleen kwark, fruit en groenten is te dik om op te drinken, dus moet daar vloeistof bij. Ik ken mensen die dan denken: „Hé... Ik doe er Dubbeldrank bij, want dat is gezond.“, terwijl dit vol suikers zit. Voeg water toe en bepaal zelf hoe dik je je smoothie wilt hebben. Wil je het zoeter? Speel dan met je fruitkeuze. Door het toevoegen van meer voedingsmiddelen zul je een vollere smoothie krijgen. Denk dus goed na over wat je er in doet.

Voeden

Hier bedoel ik mee de juiste bouwstoffen binnen krijgen. Het hoeft niet zozeer te gaan om het maken van een dikke, zoete smoothie, zolang je maar zeker weet dat de inhoud gezond is. Het nadeel bestaat echter dat je, als je een waterige smoothie hebt gemaakt, na twee uur weer trek krijgt in eten. Dit is niet verkeerd, zie de smoothie dan als extra en niet als een maaltijd.

Eten of drinken?

Mijn advies is om een smoothie niet te zien als een maaltijdvervanger. Je mag het doen, maar niet meer dan één maaltijd vervangen door



een smoothie. Het nadeel is dat onze hersenen voedsel de opdracht geven om te verteren. Dit proces van verteren wordt aangestuurd als er gekauwd wordt. Ga je alleen maar drinken in plaats van kauwen, dan loopt de vertering dus anders en dat is juist net niet wat je wilt. Ik ben zelf erg druk en begin vroeg met klanten, als ik dan de keuze heb om langer te blijven liggen of om eerder op te staan kies ik voor blijven liggen. Het gemak van een smoothie is soms ook de snelheid. Als ik in een bidon in de auto mijn ontbijt kan drinken is dat voor mij sneller dan gaan zitten en eten. Zo is er voor iedereen weer iets anders dat van gemak kan zijn. Als tussendoortje op je werk je bidon meenemen omdat de kantine niets goeds heeft is ideaal, zo kun je dus op een gemakkelijke

aan je huidige smoothie, zodat je een hogere voedingswaarde krijgt. Je kunt natuurlijk ook een smoothie maken met de blend en alleen vloeistof (water, sap) toevoegen (voeden). Als je bijvoorbeeld kwark of fruit toevoegt, heb je weer een maaltijd. Ik neem graag mezelf en de klanten die ik al meer dan tien jaar intensief begeleid als voorbeeld. Er zijn maar weinig mensen die echt alles uit hun voeding kunnen halen.

Zelf ben ik geen groenten man. Ik eet wel salades met kip of vis, maar grijp mis op mijn groenten. Daarom neem ik een groene smoothie, waar broccoli, peterselie, tarwegras et cetera in zitten (green blend). Voor kinderen kun je de green blend combineren met vanille yoghurt en een banaan. De smoothie is dan

Ontvang 10% korting op alle producten van Dutch mango
Ga naar www.lijfengezondheid.nl

manier toch gezond eten en een gezond leven leiden.

Mede met dit gegeven ben ik samen met twee compagnons de voedingslijn DutchMango begonnen. We hebben goed gekeken naar wat de markt te bieden had en wilden het goed, gezond, gemakkelijk en snel hebben. Hoe kan ik bijvoorbeeld een smoothie maken met superfoods? Koop bijvoorbeeld gojibessen, tarwegras en chiazaad, combineer dat met fruit, kwark et cetera en je bent al top bezig! Al voeg je één superfood toe aan je eetpatroon, dan heeft dat al profijt, omdat een superfood onbewerkt, onbespoten en 100 procent natuurlijk is. Daardoor ligt de voedingswaarde hoger dan bij een standaard stuk fruit. Nu komen er steeds meer blends op de markt. Een blend is een zak of pot met superfoods (poeder) die je kunt toevoegen

wel iets voller, maar je weet zeker dat ze alles binnen krijgen NAAST hun normale voeding! Heb ik haast, dan pak ik een breakfast blend en maak daar een smoothie van omdat er vezels en pitten in zitten. Kom ik energie te kort, dan zoek ik in plaats van een energiedrankje een blend waar guaraná in zit. Dit stofje geeft je een natuurlijke boost (energy blend). Op deze manier zorg ik ervoor dat ik naast mijn normale eetpatroon de juiste voeding binnen krijg, maar ik zorg er wel voor dat ik gewoon netjes blijf eten en minimaal drie keer per week een uur sport.

Voeding is 80 procent van een gezonde lifestyle. Bammmmmm...!!!

www.carloslens.nl
twitter@carlos_lens

Tomatis Luistertherapie



wenst u een gezond,
communicatief
en vrij 2015!

Ik help mensen zich te bevrijden van een blokkade in de communicatie zoals bij autisme, ernstige spraak/taal problematiek of na emotionele stress

www.tomatis-ijmuiden.nl

INNOVATIEF, REVOLUTIONAIR, VERBAZINGWEKKEND!
Stamcelactivatie bij Schoonheidscentrum Annabelle



Een unieke behandeling waarbij we de eigen haargroei stimuleren. Voor mooie, volle wenkbrauwen en hoofdhaar.

Informatie avond op 15/01 & 12/02.



Kijk voor meer informatie op www.schoonheidscentrum-annabelle.nl

Annabelle
SCHOONHEIDSCENTRUM

Hoofdstraat 137 Santpoort-Noord 023 - 538 40 90



Natuurwinkel
Overveen

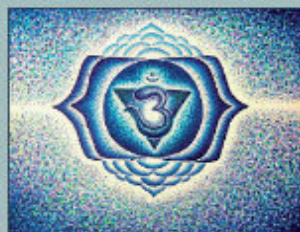
Al bijna 14 jaar...
Zijn we sterk in
biologische groentes!



Bloemendaalseweg 228 • 2051 GM Overveen
T: 023 5250764 • www.natuurwinkeloverveen.nl

Yogaschool
Ajna Tempel
in Heemskerk

voor verdieping
met bijzonder abonnement
Kijk op www.ajnatempel.nl
en volg een gratis proefles!



Ajna Tempel

MEDISCH

advertorial

Natuurgeneeskunde en Meditatie voor een gezond 2015

Verbeter je gezondheid, verminder zorgen en geniet meer

Heb je terugkerende klachten die de huisarts niet kan oplossen? Natuurgeneeskunde kan voor jou het gezonde alternatief zijn. Klachten hebben een oorzaak en het is belangrijk om die te vinden. Als je de oorzaak weet, kun je je klachten gericht aanpakken met genezende voeding, homeopathie en kruiden. In plaats van symptoombestrijding versterk je het immuunsysteem en voorzie je het lichaam van stoffen die nodig zijn om te herstellen. De natuurgeneeskunde kijkt naar lichaam en geest. Er is tijd en aandacht voor je verhaal. Je krijgt inzicht in hoe je klachten zijn ontstaan en leert wat je zelf kunt doen om je gezondheid te verbeteren. De meeste aanvullende verzekeringen vergoeden het consult.

Zet de wereld even stil

Steeds meer mensen zijn zich bewust van de invloed van stress op hun gezondheid. Meditatie geeft je een moment van rust zodat het lichaam kan ontspannen en het hoofd stil wordt. Het is makkelijker dan je denkt en heeft veel voordelen voor je gezondheid. Het effect van meditatie op lichaam en geest is wetenschappelijk bewezen. Je wordt rustiger, vrolijker, slaapt beter en wordt je bewust van stressvolle gedachten zodat je die kunt stoppen. Regelmatig mediteren verbetert de weerstand en stemming. Een belangrijke ondersteuning bij stress- en burnoutklachten.



Gratis eerste consult of meditatie

In januari kun je gratis kennismaken met natuurgeneeskunde en meditatie in het CIG, Zeestraat 112, Beverwijk. Bel voor een afspraak of proefles 06-34214018 of kijk op www.ankablankendaal.nl



Anka Blankendaal
Praktijk voor Natuurgeneeskunde

BURN-OUT?



Herken jij één van de volgende situaties?

- ✓ Je hebt je ziek gemeld en weet niet hoe nu verder
- ✓ Na een paar maanden thuis merk je nog geen vooruitgang
- ✓ De begeleiding door de psycholoog of coach werkt niet bij jou

Wacht niet langer en onderneem nu actie!

- Download het Burn-out E-book op de website, of
- Bel het Burn-out Spreekuur: maandags van 9.30 tot 11.30 uur, of
- Plan zelf een adviesgesprek via de website



Kijk voor meer informatie op: www.arjenluijendijk.nl
of bel, ook voor het Burn-out Spreekuur: (06) 21 21 33 89

Arjen Luijendijk
coach • adviseur

Landelijke Burn-out begeleiding, ook op locaties in IJmuiden,
Beverwijk, Haarlem en Amsterdam

Meldpunt Hartpatiënten al ruim een jaar in de lucht en een groot succes!

Het is alweer ruim een jaar geleden dat Hartpatiënten Nederland een Meldpunt begon voor mensen die zich slecht behandeld voelen door ziekenhuizen en behandelaars. Het Meldpunt Hartpatiënten maakte direct na de instelling ervan in november 2012, een vliegende start.

Al binnen twee maanden belden en mailden enkele honderden mensen met het nieuwe Meldpunt. Met name patiënten van het in opspraak geraakte Ruwaard van Putten ziekenhuis in Spijkenisse deden een boekje open over de gang van zaken daar. Ook nabestaanden van overleden patiënten deden hun beklag bij het Meldpunt. Een delegatie van Hartpatiënten Nederland reisde, samen met haar juridisch adviseur Rob Vermeeren, met deze klachten en meldingen onder de arm naar het ziekenhuis in Spijkenisse, maar ving daar bot bij een arrogante en hooghartige Raad van Bestuur. De klagende patiënten werden duidelijk niet serieus genomen door het Ruwaard van Putten ziekenhuis.

Gelukkig waren andere ziekenhuizen wel geneigd een luisterend oor aan Hartpatiënten Nederland te bieden naar aanleiding van klachten bij het Meldpunt. 'Het Haga ziekenhuis in Den Haag en het Admiraal de Ruyter ziekenhuis in Zeeland bijvoorbeeld namen het Meldpunt Hartpatiënten zeer serieus', weet medewerkster Marly van Overveld. Zij coördineert het Meldpunt en luistert naar de mensen die met hun klacht bellen en hun verhaal doen. 'Daar zitten vaak schrijnende verhalen bij', zegt Marly. 'Wij stellen vervolgens alles in het werk om bij het ziekenhuis opheldering te krijgen en ervoor te zorgen dat deze mensen alsnog recht gedaan wordt, samen met onze letselschade advocaat Rob Vermeeren in Breda.'

Het Hagaziekenhuis in Den Haag was onmiddellijk bereid de klachten over hartchirurgie samen met Hartpatiënten Nederland aan te pakken. Met de patiënten werd het gesprek aan gegaan, samen zorgden wij ervoor dat de patiënten niet voor torenhoge (advocaat-) kosten kwamen te staan. Bovendien nam het Haga Ziekenhuis de Nijmeegse hartchirurg professor Henry van Swieten in dienst. 'Een chirurg die volledig ons vertrouwen heeft', zegt Marly van Overveld. 'Van Swieten heeft onder andere zijn sporen verdiend in het Radboud ziekenhuis in Nijmegen', vertelt ze. 'Daar waren zo'n acht jaar geleden grote problemen op de hartafdeling en er stierven meer mensen dan landelijk gemiddeld. Van Swieten heeft in het Radboud in samenspraak met Hartpatiënten Nederland, de hartafdeling weer op orde gebracht. We zijn heel blij dat het Haga ziekenhuis hem in de gelegenheid heeft gesteld om van de hartafdeling in Den Haag weer een uitstekende voorziening te maken.'

Goede ervaringen heeft Hartpatiënten Nederland eveneens met het Admiraal de Ruyter ziekenhuis in Zeeland. 'Ook daar waren problemen, dit keer bij de afdeling cardiologie', herinnert Marly van Overveld zich. 'Het regende klachten bij het Meldpunt over arrogante cardiologen en cardiologen die mensen slecht zouden hebben behandeld. Uiteindelijk is de Raad van Bestuur met ons om tafel gaan zitten. Heel anders dan bij het Ruwaard



van Putten ziekenhuis was men in Zeeland een en al oor voor ons. De cardiologen werden nagenoeg compleet vervangen! Het ziekenhuis heeft op ons verzoek een externe cardioloog in de persoon van dokter Peter Molhoek bereid gevonden om met patiënten van cardiologie, die zich onheus behandeld voelden, een gesprek aan te gaan. Zowel patiënten als ziekenhuis waren enthousiast. Molhoek heeft ons nog bedankt en geprezen dat wij op het idee zijn gekomen om de problemen op deze manier uit de wereld te helpen.'

'Al met al is het een goede suggestie van Hartpatiënten Nederland geweest. Een suggestie, die vervolgens door het ADRZ goed is opgepakt', aldus Molhoek. Inmiddels is een jonge groep zeer ambitieuze cardiologen, waar wij vertrouwen in hebben, actief geworden binnen de afdeling cardiologie van het Admiraal de Ruyter ziekenhuis.

'Wat je dus ziet is dat ziekenhuizen heel verschillend omgaan met Hartpatiënten Nederland en met het Meldpunt (en daardoor dus ook met de patiënten)', gaat Marly verder. 'De meeste ziekenhuizen nemen ons serieus, maar net zo'n ziekenhuis als het Ruwaard van Putten probeerde ons in de pers zelfs verdacht te maken als een schreeuwend onbeduidend actiegroepje. Het Ruwaard van Putten bestaat inmiddels formeel niet meer. Het nieuwe ziekenhuis heet tegenwoordig Spijkenisse Medisch Centrum (SMC) en is met een schone lei begonnen. Alleen voor al die patiënten die door het Ruwaard van Putten ziekenhuis slecht zijn behandeld, blijft de kater. Zij zitten met de gebakken peren.'

Marly roept artsen, verpleegkundigen, patiënten en nabestaanden op hun ervaringen (negatief, maar ook positief) te blijven melden bij het Meldpunt. Want wat in het Ruwaard van Putten ziekenhuis is gebeurd, kan zomaar overal gebeuren, bleek uit onderzoek door de Onderzoeksraad voor Veiligheid.

Bron: Hartpatiënten Nederland, uit Hartbrug-Magazine 2014-01

www.hartpatienten.nl



De Wintersport specialist van de regio!

- * Verkoop (ook ex. Rental)
- * Rentuday verhuur
- * Skiservice & Onderhoud
- * ruime collectie nieuw en gebruikt

Wij wensen u een gezond en sportief 2015!

Nijverheidsweg 17, 2102 LJ Heemstede
WWW.TUDAYSPORTS.NL

**Wij wensen jou ook
A HEALTHY NEW YEAR**
Jeanine, Liselot & Linda, Fit4lady Heemstede



fit4lady FITS YOU 2

**Begin het jaar GOED:
Probeer het nu een maand
voor € 42,95 all-in!**





Pluk je geluk door je gedachten in juiste banen te leiden met:

VERNIEUWEND DENKEN

www.carmendehaan.nl
Praktijk voor Communicatie
Centrum voor Vrede
Santpoort-Noord



VOEDING

advertorial

Help je lijf!

Je weet wel veel groenten en fruit is heel goed voor je, maar alle goede voornemens ten spijt worden de gezondheidsregels regelmatig overschreden. Te veel alcohol, suiker of rood vlees! we worden dan wel boos op onszelf, maar wat helpt dat?

Het lijf geeft het zelf al aan. Het wordt moe, misselijk en gaat zweten of wil d.m.v. diarree van dat te veel af. Waarom zouden we ons lijf dan niet helpen met de afvoer van die afvalstoffen. Sporten en bewegen, het verbranden van die energie is prima. Er komen afvalstoffen, (urine)zuren vrij; die het lijf nog sneller kan afvoeren als je zorgt dat de vervoerende vloeistoffen in je lijf alkalischer (hoge pH) worden. Als we 's morgens uit bed komen heeft onze urine een pH van ongeveer 5,3 (zuur dus). Test maar met lakmoes of pH papier. Met een middeltje uit grootmoederstijd is die urine drie uur later al op een pH van 7 (neutraal). De stromende vloeistoffen in ons lijf kunnen dan gemakkelijker de afvalproducten (zuren) opnemen.

Wat is nu dit middeltje?

Pers een citroen uit of vermaal dit volledig, doe er 1 theelepeltje natriumbicarbonaat (baking soda) bij. Let op dit gaat heel erg bruisen vervolgens aanvullen met 1,5 liter water en drinken maar. Je voelt je opknappen. Gegarandeerd moet je met ongeveer 20 min naar de wc en je urine wordt steeds helderder.

Je voelt je fitter en je kan je gezonde eet- en beweegpatroon weer hervatten. Grootmoeder zei ook altijd dat je je eten goed moet kauwen. Laat natriumbicarbonaat nu gewoon ook in je speeksel zitten.



Shop Natuurlijk
webwinkel voor alle natuurlijk gezonde zaken

ShopNatuurlijk.nl

TRE Trauma & Tension release exercises "Trillen tegen stress"

Heb je het gevoel dat je fysiek meer spanning los zou willen laten? Tension Releasing Exercises (TRE) is effectief in het oplossen van stress en onverwerkte emoties die zijn ontstaan door ervaringen in ons leven.

Het lichaam kiest er bij een stressvolle gebeurtenis automatisch voor om zich te beschermen door je in een staat van alertheid te brengen (fight or flight) of zichzelf samen te trekken (freeze). In onze huidige maatschappij worden we vaak bloot gesteld aan chronische stressoren, waardoor de natuurlijke toestand van fight or flight actief blijft. Gevolg grote hoeveelheid van adrenaline en cortisol in het bloed. Hierdoor ontstaat een verhoogde spierspanning en dit heeft een negatief effect op onze weerstand en werk ziekte in de hand.

ONS EIGEN HERSTELMECHANISME

Om deze spanning, als gevolg van een stresssituatie los te laten, hoort het lichaam te trillen of schudden Dit is een mechanisme waarmee we ons lichaam van stress kunnen losmaken.

Waarom trillen we dan maar zo weinig, ondanks dat dit een natuurlijk herstelmechanisme van ons lichaam is? In het dierenrijk kun je dit nog zien gebeuren, maar de mens onderdrukt het trillen omdat we dit vaak beschouwen als een signaal van zwakte. We negeren daarmee onbewust ons natuurlijke herstelmechanisme om spanningen en stress los te maken.

YOU NEED TO LET GO OF CONTROL!

Met TRE gaan we ontspannen op een lichaamseigen manier.

TRE, een methode van David Berceli, leert je 6 unieke, simpele oefeningen waardoor je lichaam het natuurlijk herstelmechanisme weer gaat gebruiken om iets letterlijk uit te shaken. Op deze manier herstellen we van symptomen van spierspanning in het lichaam. Vervolgens kun je dit na een aantal begeleidende sessie zelf thuis gaan toepassen.

Je kunt meedoen met een introductie workshop of een individuele sessie aanvragen en vervolgens deelnemen aan de wekelijkse groepsessies.

Voordelen TRE:

- Je hoeft niet te praten over je problemen/ trauma's
- Je kunt het overal doen op de een passend tijdstip
- Na een korte periode van begeleiding kun je het zelf

Positieve effecten TRE:

- Het helpt je om in toekomstige situaties rustiger te blijven
- Meer rust, plezier, energie en veerkracht
- Rug-, schouder- en nekklachten
- Hoofdpijn en migraine
- Angsten en fobieën
- Slaapproblemen
- Ondersteunt bij PTSS klachten, burn-out en emotionele vermoeidheid



Laura Sinnema runt inmiddels meer dan 4 jaar een eigen praktijk. "Het is mooi om te zien dat cliënten meer begrip krijgen voor de reactie van hun lichaam en d.m.v. TRE nu zelf ook kunnen werken aan een natuurlijke afvloeiing van de spanning."

Wil je ervaren of TRE iets voor jou kan betekenen kijk op www.tre-haarlem.nl

- Op 18 januari ben ik aanwezig op de Bewust Haarlem proeverij waar ik, voor een kleine groep, 2 mini introductie sessies geef.
- Op 7 maart wordt er een introductie workshop gegeven.

TENSION
RELEASE
EXERCISES
HAARLEM

TRE - Haarlem • Heussensstraat 2a
2023 JR Haarlem • 06-174 072 74
www.tre-haarlem.nl info@tre-haarlem.nl

SAUNA AMSTELLAND

BEAUTY WELLNESS



www.sauna-amstelland.nl

Sportlaan 66 1421TE Uithoorn Telefoon 0297-530896

VOEDING

Goed voornemen: Knutselvoeding te slim af zijn!

Het nieuwe jaar is weer begonnen. Na een maand van gezellig samenzijn, lekker eten en drinken is nu het moment aangebroken om even stil te staan en na te denken over je goede voornemens. Of is dit een beetje achterhaald? Want als je echt zo graag iets wilt veranderen, dan had je dat toch allang gedaan?

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



Behapbare verandering: kies voor natuurvoeding

Met de laatste oliebol achter je kiezen, besluit je op één januari gezonder te gaan eten. De eerste paar dagen gaan lekker, je snoept niet meer en eet gezond. Maar dan ineens lonkt een vergeten kerstkransje en ga je overstag. Als je je eetpatroon wilt veranderen, is het handig om behapbare veranderingen door te voeren. Kies bijvoorbeeld eens voor natuurvoeding in plaats van 'knutselvoeding'. In de supermarkt vind je veel 'geknutselde' (bewerkte) voedingsmiddelen. Zelfs gezonde voeding, zoals groenten en fruit, is bespoten en gekweekt vanuit genetisch gemodificeerde zaden. Al deze 'voedingsmiddelen' plegen een aanslag op je levensenergie.

Westers dieet geeft sombere toekomst

Het leven is druk en kost steeds meer energie, waardoor we moe en zelfs uitgeblust raken. Stress is niet meer weg te denken, angst en depressie zijn een ware epidemie en je kent vast wel iemand met een burn-out. Of misschien zit je er zelf in.

Een Westers eetpatroon is vaak rijk aan knutselvoeding zoals gefrituurde snacks, bewerkte vleesproducten, geraffineerde granen, suikerrijke koekjes, snoepjes en desserts en vette zuivelproducten. Dit eetpatroon verhoogt de kans op depressie, terwijl een eetpatroon rijk aan verse groenten, fruit en vis de kans op depressie vermindert. Een volwaardige voeding bevat veel antioxidanten die het risico op depressie verlagen. Ook omega-3 vetzuren uit vis en foliumzuur voorkomen depressie. Foli-umzuur is een vitamine die nodig is voor het aanmaken van bepaalde neurotransmitters. Dit zijn een soort 'hersengebodschappers' die de communicatie in je hersenen mogelijk maken.

Neurotransmitters geven 'natural high'

Steeds meer mensen pepen hun lichaam op met koffie, suiker en energiedrankjes om het



daarna weer te ontspannen met alcohol, een sigaretje of rustgevers in de vorm van supplementen of medicatie. Onze energiehuishouding raakt flink ontregeld van al deze externe 'uppers' en 'downers'.

Dit heeft een zeer negatieve invloed op je neurotransmitters. Deze stofjes zorgen voor een 'natural high': ze zorgen ervoor dat je je ontspannen of juist energiek voelt.

Externe stoffen worden sneller opgenomen dan neurotransmitters, waardoor je afhankelijk raakt. Je hebt steeds meer van deze stoffen nodig om hetzelfde effect te krijgen. Via het verslavende effect kom je in een neerwaartse spiraal terecht waarop uiteindelijk fysieke- en zelfs emotionele uitputting volgt.

Zorg voor je eigen 'natural high' en voed je hersenen met antioxidanten, omega 3 vetzuren, foliumzuur, vitamine B1, B2, B3 en B6, vitamine E en C, selenium, co-enzym Q10, lecithine en choline.

Eet bijvoorbeeld (groene blad)groenten, fruit, volkoren graanproducten, peulvruchten, bonen, noten (het liefst ongebrand en ongezoeten) en zaden, vlees, eieren, vis, zuivelproducten, (zoete) aardappelen, avocado en kiemgroenten. En dan het liefst in de vorm van biologische natuurvoeding, zodat het je lichaam voedt in plaats van dat het je maag vult en energie rooft.

Lief voor je lever

Je lever heeft ook voeding nodig. Knutselvoeding belast je lever en het kost veel energie, vitaminen en mineralen om alle (afval) stoffen te verwerken. Dit kan resulteren in vage klachten, bloedarmoede, spierpijn, krampen, hoofdpijn, buikklachten, cystes, oogklachten, chronische ontstekingen en PMS.

Medicijngebruik (ook een 'onschuldige' paracetamol of de anticonceptiepil), milieuverontreiniging, E-nummers, geur-, kleur- en smaakstoffen maar ook emotioneel gif zorgen tevens voor een overbelasting van de lever. Eet daarom groenten die de lever ondersteunen zoals broccoli, paksoi, Chinese kool, avocado, uien, knoflook, witlof en asperges. Wees een beetje lief voor je lever en kies ook hier voor verse onbespoten biologische groenten.

Eerste stap naar een gezonder eetpatroon

Niet alle producten uit de reformwinkel zijn per definitie gezond. Maar er is in ieder geval niet (veel) aan geknutseld en daarom een mooie eerste stap naar een gezonder eetpatroon. Op den duur kun je je verdiepen in natuurvoedingsmiddelen die geschikt zijn voor jou. Ontdek het op jouw tempo en zoek begeleiding als je er niet uitkomt. Wees knutselvoeding te slim af; voed je hersenen en je lever met natuurvoeding. Geniet van je gezonde voornemen, op jouw gezondheid.

www.combivitaal.nl

UITERLIJK

Op 24 januari is er een lezing van Your Head Matters en Irene Lelieveld. Irene Lelieveld is (auto) kinesologisch voedingstherapeute. De lezing vindt plaats van 13.00 tot 17.00 in Trefpunt Nieuw-Vennep, Hoofdweg 1318, 2153 LS Nieuw-Vennep. Entree 12,50 euro. Meer informatie vindt u op onze website www.yourheadmatters.com.



MY EVERYDAY HEALTH
FEEL FIT FEEL GOOD
USE SANA HEMP JUICE
A SOURCE OF WELLBEING

HENNEP WORDT IN DE GEHELE GESCHIEDENIS GETEELD VANWEGE ZIJN VOEDINGSWAARDE EN HELENDE EIGENSCHAPPEN. EN NU MET BEHULP VAN MODERNE PERSTECHNIKEN ZIJN WE ERIN GESLAAGD OM HET BESTE UIT HENNEP TE HALEN WAT DEZE TE BIEDEN HEEFT. ELKE VERPAKKING VAN DE SANA HENNEP SAP WORDT DIRECT NA DE PRODUCTIE INGEVROREN OM ERVOOR TE ZORGEN DAT AL ONZE KLANTEN HET PRODUCT IN ZIJN OORSPRONKELIJKE VERSE FORM VERKRIJGEN. DIT ZONDER ENIG VERLIES VAN VOEDINGSWAARDE.

EU GOEDGEKEURD | THC FREE | 100% NATUURLIJK | VITAMINEN & MINERALEN | CANNABIDIOL (CBD)

PROMO
1 DOOS SANA HEMP JUICE (GOED VOOR 1 MAAND) VAN €125,- VOOR €90,-
BEZOEK ONZE SITE WWW.SANAHEMPJUICE.COM EN BESTEL UW SANA HEMP JUICE EN VUL UW LIJF & GEZONDHEID ACTIE CODE IN: LIJFGEZONDHEID2015
MAILTO: MJ@SANAHEMPJUICE.COM



*Unlocking tension,
restoring self-healing*

Sinds 2002 een begrip in Haarlem en verre omgeving: 'Praktijk voor Body Stress Release Haarlem'. Wanneer u last hebt van fysieke klachten die maar niet over gaan, of wanneer u zich in een stressvolle situatie bevindt, denk dan aan BSR Haarlem voor een beter welzijn van lijf en leden. In 2015 bestaat de praktijk 12,5 jaar, en gaan we 6 dagen per week open.

Ma., Wo. & Do. van 09:00-20:00u
Michael Leito 06-27265457

Di. Do. & Vrij. van 09:30-20:30u
Anouk van Dobben 06-24141341

Zaterdag van 09:00 - 17:00u
Jeannine Bosman 06-30164232

www.BSRhaarlem.nl

Een goed voornemen voor het nieuwe jaar!

Kom naar de Nationale GezondheidsBeurs 2015

Op zoek naar inspiratie tot een meer bewuste, verantwoorde lifestyle?

Bezoek de Nationale GezondheidsBeurs op 5, 6, 7 of 8 februari 2015 in de Jaarbeurs Utrecht, met 35.000 bezoekers en 250 stands de grootste consumentbeurs op het gebied van gezondheid en een gezonde leefstijl. Tas met goodies voor elke bezoeker.

Meet & Greet motiverende sprekers als Rens Kroes, Dr. Frank, Radmilo Soda of Dennis van der Geest. Sfeervolle paviljoens, actieve workshops, smakelijke proeverijen, de nieuwste trends en leerzame presentaties rond voeding en gezondheid. Interactieve demonstraties en advies. Veelzijdige gezondheidstesten. Antwoord op vele medische vragen. Pure wellness verwennerij met massage of make-up. Leer koken en culinair genieten van topkoks in Europa's Gezondste Kooktheater. Bewegen en fitness op elk niveau met motiverende instructeurs. Knetterverse feelgood food en healthy juice bars. Lessen in Yoga, Mindfulness en Oosterse bewegingsvormen voor innerlijke rust en ontspanning. Primeurs uit de digitale toekomst zoals Google Glass en Garmin



Connect. En natuurlijk heel veel gezonde aanbiedingen en gadgets. Het gezondste dagje uit voor mensen met gezond verstand! Kijk op www.gezondheidsbeurs.nl voor het actuele programma.



LEZERSACTIE

400 gratis* tickets

Snel bestellen op www.plusticket.nl selecteer GezondheidsBeurs, actiecode LIJFENGEZONDHEID

* U betaalt geen € 20,- maar uitsluitend € 1,50 bestelkosten.

WIN
DEZE FIETS!
T.W.V.

€600,-

DOE MEE EN WIN!!
Zie de prijsvraag in deze bijlage



CONWAY MTB "MS 327"

Frame:	CONWAY Alu 6061 double butted
Vork:	SUNTOUR "M3030"
Crankstel:	SHIMANO "FC-M131" 24/34/42 Z., 170 mm
Trapas:	VP
Remmen:	PROMAX V-Brakes
Remgreep:	SHIMANO "ST-EF51"
Versteller:	SHIMANO "ST-EF51"
Voor derailleur:	SHIMANO "FD-M190"
Achter derailleur:	SHIMANO "Altus RD-M280"
Cassette:	SHIMANO "HG31" 11-32 Z.
Ketting:	KMC "Z72"
Velgen:	CONWAY holkamer "X2"
Spaken:	Niro zwart.
Voornaaf:	SHIMANO "HB-RM40" QR
Achternaaf:	SHIMANO "FH-RM30" QR
Banden:	SCHWALBE "Rapid Rob" 57-584
Stuur:	CONTEC Riser 31,8 620 mm
Stuurpen:	CONTEC A-Head
Handvatten:	CONTEC
Zadel:	CONTEC "VL-1353"
Zadelpen:	CONTEC
Pedalen:	VP "VP-990"
Gewicht:	ca. 13,40 kg

BikeHolland.nl

De inruilkampioen.
Dealer van Union - Pointer - Sparta
Beijneslaan 53, Beverwijk, tel. 0251-209969

www.bikeholland.nl

PSYCHE

Psst... Geheimpje...!

Zijn vrouwen nauwelijks in staat om een geheim te bewaren? Vertel je iets in vertrouwen aan een vrouw, dan is de kans groot dat het dezelfde dag al bij een ander bekend is. Ongeveer 10% van de vrouwen blijkt in staat te zijn een geheim goed te bewaren. Bij mannen ligt dat percentage op maar liefst 80%. Maar is het eigenlijk wel goed om geheimen te hebben...? En hoe komt het eigenlijk dat vrouwen er niet zo goed in zijn...?

Om met dat laatste te beginnen, vrouwen praten gemiddeld vier keer zoveel op een dag als mannen. Meer praten betekent ook meer risico om je mond voorbij te praten en onbedoeld geheimen met iemand te delen. Een uitzondering hierop vormen de geheimen die rechtstreeks betrekking hebben op de betreffende vrouw zelf, want uit eigen belang worden die geheimen doorgaans veel minder vaak gedeeld met derden. Er blijkt ook een groep vrouwen te zijn die ervan geniet om een geheim opzettelijk aan anderen door te vertellen. Wil je een geheim echt geheim houden, deel het dan

bij voorkeur met niemand, want je hebt nooit de zekerheid dat de vertelde informatie ook daadwerkelijk tussen beiden blijft. Maar daarbij werpt de vraag zich op of het hebben van een geheim wel verstandig is. Velen zijn van mening dat het niet gezond is om een geheim mee te dragen, zowel psychische als lichamelijke klachten worden in verband gebracht met het hebben van geheimen. Somberheid, hartklachten en zelfs psoriasis zijn genoemd, al is daarbij natuurlijk de vraag of deze klachten zich wellicht ook zouden hebben ontwikkeld wanneer er geen sprake was geweest van het hebben van een geheim. Sommige psychologen menen dat het hebben van een geheim positief is, anderen beweren juist dat je jezelf tekort doet als je bepaalde emoties niet deelt met anderen. Dan maar gewoon alles vertellen...? Dat hangt een beetje af van de situatie. Heb je zelf last van je geheim, in die zin dat het je denken en leven op negatieve wijze beïnvloedt? Dan wordt aangeraden om het geheim met iemand te delen. Heb je er geen last van, dan kun je het gerust voor je houden. Als je besluit het geheim te delen, kan dat een gevoel van opluchting geven. Je bent vanaf dat moment immers niet meer de enige die het weet. Bovendien kan de ander met een meer neutrale blik tegen de situatie aankijken en eventueel adviseren. In veel gevallen blijkt dat een ander iets als minder problematisch ervaart dan je zelf in eerste instantie deed. Het verdient aanbeveling om selectief te zijn in het

kiezen van een vertrouweling. Een goede vriend of vriendin kan die rol misschien wel vervullen, maar beter is het om te kiezen voor iemand die op grotere afstand staat. Dat kan een professionele hulpverlener zijn, maar ook 'zomaar' iemand. Op internet bestaat zelfs de mogelijkheid om via een chatbox of een website als praatanoniem.nl volledig anoniem je geheim met iemand te delen. En wat houden we dan zoal geheim? Uit onderzoek blijkt dat verreweg de meeste geheimen te maken hebben met seks. Persoonlijke ervaringen met zaken als vreemd gaan, seksuele fantasieën en masturberen worden niet snel door mensen met anderen gedeeld. Soms uit schaamte, soms om afwijzing door de partner te voorkomen. Door simpelweg niet over dergelijke zaken te praten weet men in veel gevallen een relatie in stand te houden, maar knaagt tegelijk het eigen geweten. Ook willen veel mensen zich vaak beter voordoen dan ze wellicht zijn. De hoogte van het inkomen wordt verdraaid, we doen ons voor als harde werkers terwijl we in feite de kantjes eraf lopen en we zijn misschien helemaal niet de goede vader of moeder die we lijken te zijn. Maar we willen wel bij de groep blijven horen, dus liegen we om te vermijden dat we worden buitengesloten. Hier refereert de uitspraak 'een leugentje om bestwil' aan. Het is wel belangrijk ervoor te waken dat een geheim niet een obsessie wordt, want dan loop je het risico dat je somber, achterdochtig en angstig wordt.

Voorgoed van uw vetrolletjes af!

OOK
VOOR
MANNEN

- geen operatie
- geen littekens
- geen injecties
- geen herstelperiode
- mooi resultaat
- veilig en blijvend



ALS LIJNEN EN SPORTEN NIET HELPT:

De UltraShape is ontworpen om hardnekkige probleemzones definitief te verwijderen.

Al 19 jaar de ideale manier om overtollig vetweefsel te verwijderen zonder chirurgische ingreep.

De UltraShape vergruist vetcellen op een veilige manier.

En het resultaat is blijvend: **Mooi zonder snijden!**

Finesse

Bodyline Clinic bv

VEILIG • BLIJVEND • VERJONGEND

Pompmolenlaan 19-A
3447 GK Woerden

0348-409199

info@finessebodylineclinic.nl
www.finessebodylineclinic.nl



Beantwoord de volgende vragen:

1. Op welk merk superfoods krijgt u via de site www.lijfengezondheid.nl 10% korting?
2. Wanneer is de lezing van Irene Lelieveld en Your Head Matters?
3. Hoeveel grote foto's komen voorbij op de site www.lijfengezondheid.nl?

Stuur uw antwoord in voor 2 februari via: www.lijfengezondheid.nl

Of per post:
Lijf & Gezondheid
Zeeweg 189-191,
1971 HB IJmuiden

Vermeld daarbij uw naam, adres en telefoonnummer.

www.lijfengezondheid.nl

CONWAY MTB "ms 327 t.w.v. €600,-

Beschikbaar gesteld door www.bikeholland.nl



1 x blender + Superfood startpakket t.w.v. €159,-



www.superfoodcentre.nl

1 x personal training Carlos Lens + 6 Dutch Mango Superfood Blends



Set van 4 boeken van Ralph Moorman, Ir. Levensmiddelentechnologie & gezondheidscoach t.w.v. €70,- www.ralphmoorman.com

Winnaars van de prijsvraag



Uit de vele inzendingen van de prijsvraag van november zijn de volgende winnaars getrokken: De gelukkige winnares van de E-bike, beschikbaar gesteld door BikeHolland, is Wilma Gorter uit Velsbroek. De set van vier boeken van Ralph Moorman zijn voor Mw. P.A.M. de Haan. Irene Lelieveld stelde twee maal het boek beschikbaar 'Zo bakt Nederland'. Deze zijn gewonnen door Ria Fatels en Gerrie Versloot. De winnaar van de mand met natuurvoedingsmiddelen van Drogisterij Aker is gewonnen door Dhr. J.P.M. Ruiters. De Feelmax schoenen en teensokken zijn gewonnen door Karin Lagerberg. De scan van de darmen met voedingsadvies van Body-Scan gaat naar Mw. A.M. Hofland. Het Superfoodpakket van De Haan Lifestyle is voor Ton ter Horst en de set boeken van Dr. Lenkei is gewonnen door Mw. J.M. van den Bergh.



2x Boek van Irene Lelieveld 'Een mooie en vitale huid' t.w.v. €19,95

Garra Rufa Hair & Beauty Centre

Fish Spa bon
voor 4 personen
t.w.v. **€260,-**

Parallelweg 128 E - 1948 NN Beverwijk - T. 0251-750707
W. www.garrarufabeauty.nl - E. info@garrarufabeauty.nl

Tip de legendarische hand van de zorgindustrie

Dr. Gábor Lenkei
Censuur
Wat u niet mag weten over uw gezondheid

DE KENNIS
DEFT VERVOLGDE

Dr. Gábor Lenkei
Cholesterol is niet schadelijk

Set boeken van Dr. Lenkei:
1x 'Censuur' en 1x 'Cholesterol' t.w.v. €27,50

2x Freocious Detox pakket t.w.v. €125,- p.st.
Milde Detox zonder honger lijden! Met geconcentreerde health shots www.freocious.nl

FREOCIOUS SLOW JUICE

2x voedingspakket t.w.v. €180,- p.st. van LEEV VOL NATUUR!
www.leev.nu

leev
VOL NATUUR