





# Doen en laten

**Met de jaarwisseling nog vers in het geheugen herinneren we ons vaak ook de goede voornemens die we hadden toen we het nieuwe jaar begonnen. Die voornemens laten feilloos zien dat we precies weten wat we zouden moeten doen en wat we zouden moeten laten.**

Vaak wordt ingezet op voorlichting over gezonde leefstijl om mensen er toe te bewegen te kiezen voor hun gezondheid. Maar al te duidelijk is dat we, ondanks dat we weet hebben van verkeerde keuzes, dat toch negeren. Kennis alleen is dus volstrekt onvoldoende om mensen te bewegen de juiste keuzes te maken. Er is geen mens die niet weet dat bewegen, groente eten en niet roken en drinken leiden tot een beter en langer leven. Het is daarom fascinerend dat mensen dat negeren en zich doof en blind in een risicovolle 'levensstijl' storten en niet willen weten van de gevolgen ervan. Terwijl, er naar gevraagd, mensen als belangrijkste in hun leven 'gezondheid' noemen en daar op proosten (!)

Als medisch coach houdt ik mij bezig met vragen van mensen hoe ze succesvol hun leven een wending kunnen geven wanneer



ze psychisch of fysiek vastgelopen zijn. Belangrijk is dan eerst bewust te worden van een aantal universele zaken die een belangrijke rol spelen in keuzes, in de eerste plaats de aanname dat we onsterfelijk zijn. In ons leven is letterlijk geen plaats voor de dood, terwijl we weten dat we, net zoals er een dag is waarop we geboren zijn, er ook een dag is waarop je gestorven bent. Het denken daarover kan beangstigend zijn en als afweermecanisme voor deze angst gebruiken we de ontkenning of als die te kort schiet de overdekking door het tegendeel. Ik zal dat uit leggen. Ontkenning is een keuze van de persoonlijkheid om met de waarheid van de eindigheid van je bestaan om te gaan. Er worden plannen gemaakt voor de eeuwigheid, 'for ever young'. Of het uit zich in megalomane acties: van hardlopen tot je er bij neervalt tot de bouw van piramides zoals de Egyptische farao's deden, om zich zo te verzekeren van onsterfelijkheid.

Overdekking door het tegendeel uit zich zelfs in het uit dagen van de dood door risicogedrag zoals bijvoorbeeld roekeloos rijden op de snelweg, roken, overmatig alcohol en drugsgebruik - 'je leeft alleen als je voelt dat je leeft' - of zoals de Rolling Stones zingen - 'not fade away' -. Het is feitelijk risico's nemen met de verontschuldiging: 'dit is mijn keuze'. Maar als iemand dat tegen je zegt voel je de onzekerheid



die daar van uitgaat. Wanneer ik mensen coach die af willen van hun verslaving of die echt een verandering willen naar een gezonder leven bespreek ik eerst deze dingen, laat ik mensen verwoorden en ontdekken hoe ze tot bepaalde beslissingen komen en wat daarin meespeelt voor hen. Soms zijn dat dingen als teleur gesteld geraakt zijn in het leven of zich miskend voelen die maken dat ze niet meer bij hun eigen zijn kunnen komen.

Ik denk dat dan pas een begin gemaakt kan worden om van goede voornemens een succes te maken.

OVER DE AUTEUR

**Paul Buitenhuis** • Medical coach  
Castricum  
[www.medicalcoaching.nl](http://www.medicalcoaching.nl)

## Centrum Oosterwal, nu ook in Haarlem!



Centrum Oosterwal is dé kliniek in Noord-Holland op het gebied van de behandeling van huidziekten en spataderen, met bijna dertig jaar ervaring. Bij Centrum Oosterwal komen hoge kwaliteit medisch specialistische zorg én persoonlijke aandacht samen in een prettige omgeving.

Voor alle medische zorg wordt u verwezen door uw huisarts of medisch specialist. Bel voor meer informatie of het maken van een afspraak **023 205 81 11**, of kijk op onze site [www.centrum-oosterwal.nl](http://www.centrum-oosterwal.nl)

**Dr. Rob Beljaards**  
Deze ervaren dermatoloog behandelt al bijna 25 jaar huidaandoeningen en spataderen in Haarlem. U kunt een afspraak met hem maken in de nieuwe vestiging van Centrum Oosterwal aan de Fonteinlaan 5 (ingang Office Hotel Zuid).



**Alkmaar:**  
Comeniusstraat 3  
1817 MS Alkmaar  
Telefoon 072 515 77 44

**Haarlem:**  
Fonteinlaan 5  
2012 JG Haarlem  
Telefoon 023 205 81 11

**Heerhugowaard:**  
Stationsplein 49  
1703 WD Heerhugowaard  
Telefoon 072 515 77 44



# Voorkom huidklachten, voed je slijmvliezen

In de praktijk zie ik veel mensen voorbij komen met verschillende huidklachten zoals eczeem, acné en psoriasis. Reguliere crèmes en hormoonzalven kunnen de klachten (tijdelijk) verminderen, maar de oorzaak van de klachten blijft bestaan. In de herfst- en wintermaanden de uitslag gemakkelijk verbergen onder bepaalde kleding. Maar wanneer de uitslag in het gezicht zit, is een bivakmuts nou niet bepaald een handige oplossing. Vooral gezichtsuitslag kan mensen meer dan alleen fysiek beperken.



Ellen Pijper

Huiduitslag en een lage kwaliteit van de slijmvliezen gaan hand in hand met elkaar. Het ontlasten en voeden van de slijmvliezen is belangrijk om huidklachten te verminderen en te voorkomen. Een verminderde slijmvlieskwaliteit komt steeds vaker voor en zie je regelmatig bij chronische infecties. Bij (constitutioneel) eczeem, psoriasis en acné is er sprake van chronische (laaggradige) infecties. Daarom dienen de slijmvliezen vooral bij deze huidklachten goed verzorgd te worden.

## Mucosaal immuunsysteem: beschermer van de slijmvliezen

Slijmvliezen bestaan uit cellen die slijm produceren. Het maagdarmkanaal, de longen, neus, ogen en urigenitale weefsels (nieren, blaas, urineleider en geslachtsorganen) zijn allen bekleed met slijmvlies. De slijmvliezen hebben als functie om gas en voedsel uit te wisselen. Daarnaast hebben ze ook een afweerfunctie: ze vormen voor ziekteverwekkers een moeilijke barrière om doorheen te dringen. In de darm zijn gezonde slijmvliezen bekleed met darmflora. Deze 'grasmat' vormt een eerste lijns verdedigingslinie tegen ongewenste indringers zoals (ziekmakende) bacteriën en schimmels.

Om gas en voedsel goed uit te kunnen wisselen, bestaan de slijmvliezen enkel uit een dunne epitheel laag. Ondanks dat de slijmvliezen een barrière vormen voor ziekteverwekkers, maakt de dikte van epitheel laag (die dus dun is) de slijmvliezen tegelijkertijd behoorlijk kwetsbaar tegen ziekteverwekkers. Wanneer de darmflora in

hoeveelheid en kwaliteit afneemt, komen de slijmvliezen bloot te liggen. Dit kan vele klachten geven. Het mucosale immuunsysteem is er om de kwetsbare epitheelcellen te beschermen. Dit mucosale immuunsysteem is met het slijmvlies gerelateerd. In dit systeem gaan de slijmvliezen en de darmflora een interactieproces aan. Dit interactieproces vormt het grootste immuunorgaan van het immuunsysteem in het menselijk lichaam. Het secretair IgA (sIgA) speelt hierin een belangrijke rol ter bescherming. De waarde van het sIgA is te bepalen middels ontlasting onderzoek.

## Ontstekingen door uitgeput immuunsysteem

Een ongezond, eenzijdig en onvolwaardig eet- en leefpatroon met veel fastfood, suiker, alcohol- en/of drugsgebruik, roken, weinig nachtrust, te weinig of juist te veel beweging putten het mucosale immuunsysteem uit. Maar ook teveel lichaamsvreemde stoffen (E-nummers, gifstoffen, milieuverontreiniging), crash diëten of een stressvol bestaan door overmatig lichamelijke of geestelijke stress. Schadelijke bacteriën, parasieten, teken, schimmels, gisten, wormen, giftige stoffen, veranderde lichaamcellen zoals kankercellen en virussen hebben een direct negatief effect op het immuunsysteem.

Wanneer het mucosale immuunsysteem uit balans is, kunnen ziekteverwekkers hun slag slaan en acute, terugkerende of zelfs chronische infecties geven. Naast huidklachten/huidontstekingen zijn bronchitis, darmontstekingen, sinusitis, blaasontstekingen

en reumatoïde artritis kenmerken van een overbelast en uitgeput mucosaal immuunsysteem.

## Niet proosten met alcohol bij uitlopen marathons

Beweging is belangrijk om het immuunsysteem gezond te houden. Beweging zorgt er bijvoorbeeld voor dat het vermogen van cellen om bacteriën te doden wordt bevorderd. Teveel beweging kan echter het immuunsysteem (tijdelijk) onderdrukken. Dit komt doordat er bij teveel beweging schadelijke stoffen (vrije radicalen) door het lichaam worden geproduceerd. In grote hoeveelheden belasten vrije radicalen het immuunsysteem. Daarom is het zeer onverstandig om die ene keer dat je de (halve) marathon uitloopt dit te vieren met een biertje of andere alcoholische dranken.

## Voeden van de slijmvliezen

Het immuunsysteem kun je op een positieve manier beïnvloeden door gezond te eten en te leven volgens je constitutie. Regelmatig voedende voeding eten, genoeg water drinken, goed en genoeg slapen, dagelijks bewegen én ontspannen en gezonde lucht inademen dragen

allemaal bij aan een gezond immuunsysteem. Ook is het belangrijk om negatieve (gedachten)patronen om te buigen en een positieve levenshouding aan te nemen.

Er zijn natuurlijk factoren die niet te beïnvloeden zijn wat betreft de gezondheid van het immuunsysteem. Denk bijvoorbeeld aan aangeboren ziekten of iemands leeftijd. Bij het herstellen van de slijmvliezen, is het belangrijk om ze tot rust te laten komen en te voeden. Triggers zoals tarwe, koemelk, suiker en biogene aminen (tijdelijk) vermijden kan ervoor zorgen dat de slijmvliezen kunnen herstellen. Daarnaast is het belangrijk om middels ontlasting onderzoek onder andere de kwaliteit van de slijmvliezen te meten en de darm weer te voeden met bepaalde supplementen. Een gezonde huid begint bij gezonde slijmvliezen.

### OVER DE AUTEUR

Ellen Pijper • Natuurdietiste  
Broek op Langedijk  
[www.combivitaal.nl](http://www.combivitaal.nl)

## Wintertijd, Maskertijd...!

Tijdens de wintermaanden kan je huid wel een extra opper gebruiken in de vorm van een rijk verzorgend masker. Met het Nourishing Facial Mask en het Energizing Facial Mask van Natura Siberica geef je de huid extra voeding of een vitaliserende boost op basis van wilde kruiden, bloemen, grassen, fruit en planten uit Siberië en het verre oosten.

Voor meer informatie: [www.naturasiberica.nu](http://www.naturasiberica.nu)

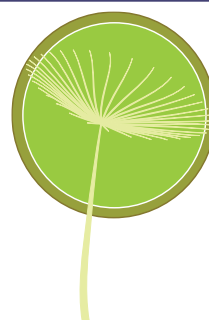


NATURA  
SIBERICA  
COSMETICS OF WILD HERBS  
AND FLOWERS

## Mail & Win

Wij verloten 5x een set van twee maskers  
t.w.v. € 13,99 per set.

Ga naar [www.lijfengezondheid.nl/mailenwin](http://www.lijfengezondheid.nl/mailenwin)  
en vul hier je gegevens in.



## Natuurwinkel Overveen



### Khadi Ayurvedische Natuurcosmetica

De verzorgingsproducten van Khadi zijn gebaseerd op de tijdloze principes van de oude Ayurvedische leer, waarin welzijn en gezondheid van geest, lichaam en ziel onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. De vele honderden heilzame kruiden en olieën die binnen de Ayurvedische leer worden gebruikt, werden al duizenden jaren geleden door India's grote wijsgereen in kaart gebracht en met elkaar gecombineerd. Natuurlijk, fairtrade en biologisch. Niet op dieren getest, zonder mineralie olieën, synthetische kleurstoffen en zonder schadelijke chemicaliën.

Ontvang in februari

**10% korting op alle Khadi producten in onze winkel!**



# Van huilbaby naar blije baby

Het jonge ouderschap is geweldig mooi. Maar soms wordt je prille geluk wreed verstoord en ben je als ouder doodmoe en ten einde raad. Je pasgeborene zorgt voor slapeloze nachten door continu te huilen of omdat hij veel last heeft van darmkrampjes. Chiropractie kan uitkomst bieden.

## SCHUIVENDE BOTTEN

Wist je dat tijdens de geboorte de verschillende botten van de schedel over elkaar heen schuiven? Dit gebeurt om de gang door het smalle geboortekanaal mogelijk te maken. Eenmaal 'buiten' ontvouwt de schedel zich als de bladeren van een bloem en valt alles op zijn plaats.

## GEVOLG WELZIJN KIND

Tijdens een bevalling worden grote krachten uitgeoefend op het lichaam van het ongeboren kind. De beweeglijkheid van het lichaampje en de schedel zorgen er in het algemeen voor dat deze krachten goed kunnen worden opgevangen. Maar als de bevalling erg lang heeft geduurd, of als deze juist heel snel is gegaan, kan dat gevolgen hebben voor het welzijn van het kind. Bij een kunstverlossing met bijvoorbeeld een tang, vacuümpomp of keizersnede is de kans op een geboortetrauma groter doordat er aan het hoofdje wordt getrokken en gedraaid.

## INDIVIDU

De oorzaak van de klachten of de oorzaak van een huilbaby kan heel verschillend zijn. Hoe klein ook: ieder kind is een individu, dat andere achtergronden heeft en zich anders uit. In veel gevallen kan een verstoorde beweeglijkheid en/of verhoogde spanning de oorzaak zijn van de klachten.

## ZACHTE HANDGREPEN

Paediatrische chiropractie is een zachte en efficiënte geneeswijze en is geschikt voor baby's en kinderen. De chiropractor kan met behulp van zachte handgrepen kindje onderzoeken. De beweeglijkheid c.q. spanning, verantwoordelijk is voor de klachten, kan worden behandeld.

## PRETTIGE BEHANDELING

Het behandeltraject wordt gemaakt naar gelang de aard van de klachten. De behandeling voelt prettig aan. Vaak vallen de baby's zelfs in slaap. Na de behandeling volgt na een paar dagen tot een week een tweede afspraak: het zelf herstellend vermogen van het lichaam heeft tijd nodig om tot een nieuw evenwicht te komen.

## KLACHTEN HUILBABY

- Slaapproblemen
- Darmkrampjes
- Langdurig huilen (Over 2uren per dag)
- Onrustig
- Problemen met zuigen of slikken
- Refluxklachten
- Voorkeurshouding
- Keel-, neus- en oorproblemen
- Langzaam ontwikkeling



## Analysedag 10 februari

Bij Avant-Garde Chiropractie kunt u op 10 februari terecht voor een gratis analyse consult. U kunt dan een afspraak maken om te zien of chiropractie iets voor uw klachten kan betekenen. U heeft een individueel gesprek waarbij uw klachten worden besproken, ofwel analyse, om uw klachten goed in kaart te brengen. U kunt hiervoor een afspraak maken: [info@avantgardechiropractie.nl](mailto:info@avantgardechiropractie.nl) of telefonisch 023-2052188

## Een *spanningsvrij* lichaam, wie wil dat niet!

Het klinkt zo makkelijk: een spanningsvrij lichaam. Maar hoe dan? Loop je al een tijdje rond met klachten. Ben je moe, slaap je niet goed? Is het vol in je hoofd? Denk dan eens aan Body Stress Release (BSR). BSR is een zachte techniek die het lichaam helpt om vastgezette spierspanning los te laten. Je hoeft geen genoeg te nemen met pijn en ongemakken. Het is niet "gewoon" om maar door te gaan: gun jezelf een spanningsvrij lichaam.

Neem nu Andrea (48). Drie jaar geleden ging een blindedarmoperatie bijna mis. "Ik ben door het oog van de naald gekropen. Na een lang ziekenhuistraject mocht ik naar huis, maar ik voelde me nog steeds beroerd en had op veel verschillende plekken pijn. Injecties hielpen wel, maar altijd maar tijdelijk. Daarnaast heb ik deze periode besloten om mijn relatie van meer dan 20 jaar te beëindigen. Ook een moeizaam proces. Het gevolg: ik was het vertrouwen in mijn lichaam kwijt en geestelijk 'op'. Op advies van mijn huisarts kwam ik bij BSR Kennemerland terecht, waar Laura me weer op de rit heeft geholpen"

Practitioner Laura Sinnema vult aan: "Andrea is een voorbeeld van veel cliënten die ik zie in mijn praktijk. Ze zitten niet lekker in hun vel, hebben uiteenlopende klachten waar de huisarts vaak niet zoveel mee kan. Soms zijn er onderzoeken geweest, foto's of scan gemaakt, maar is er niets gevonden. Dan is de kans groot dat men al jarenlang spierspanning heeft opgebouwd. Spierspanning, body stress, ontstaat door overbelasting: fysiek, psychisch of chemisch. Vaak gebeurt dat geleidelijk, en dan ineens is de emmer vol."

### De behandeling

De release bestaat uit het geven van kleine, lichte pulsen met de vingers, op de juiste plaats en in de juiste richting. Het lichaam kan hierdoor de spanning laag voor laag loslaten. Andrea vertelt: "door alle ziekhuisbehandelingen was ik behoorlijk huiverig om iemand weer aan mijn lijf te laten komen. Maar een BSR-behandeling is bijzonder prettig; helemaal niet hard of pijnlijk. Bovendien is Laura heel voorzichtig en luistert ze goed naar je."

Laura: "BSR een prachtige aanvullende gezondheidstechniek. Ik ben blij dat ik al zoveel mensen heb mogen helpen met deze techniek. Ze zitten weer lekker in hun vel, en gaan met plezier sporten, werken en spelen."

### Goed om te weten

Consulten in de praktijk BSR Kennemerland worden vergoed door diverse zorgverzekeraars. Laura Sinnema is aangesloten bij de VBAG en BSRAN.



**BSR Kennemerland, Laura Sinnema**  
Heussensstraat 2a, 2023 JR Haarlem, 06-17407274  
[www.bsrkennemerland.nl](http://www.bsrkennemerland.nl), [info@bsrkennemerland.nl](mailto:info@bsrkennemerland.nl)



### TEKENEN VAN BODY STRESS

- vermoeidheid
- pijnklachten of tintelingen in rug, nek, schouders of ledematen
- hernia, spit, ischias
- onrustige benen
- hoofdpijn, migraine, duizeligheid of oorsuizing
- blaasproblemen
- darmklachten
- menstruatie-, zwangerschaps- of overgangsklachten
- vaginisme
- brandend maagzuur
- slaapproblemen
- concentratieproblemen
- huilbaby
- groei pijnen bij kinderen
- problemen met zindelijk worden
- ondersteunend bij o.a. ADHD, ADD



## Nicky's Place Oudkarspel, 9e Spirituele familiebeurs!

**Zondag 11 februari, open 11.00 - 17.00 uur,  
kennismakingsconsulten € 15,- voor 20 min.  
Toegang: volwassenen € 6,-, 65+ korting: € 5,-.  
Jeugd van 13 - 17 jaar: € 4,-. Kinderen tot 13 jaar  
onder begeleiding gratis!**

o.a. Mediums (neem een foto of voorwerp mee), tarot en kaartleggers, magnetiseren, kindercoach, healing, massage, hand lezen, opstellingen, aura tekening, winkeltjes, een kinderhoek en altijd nieuwe deelnemers uit de omgeving!

Kijk voor de lijst met deelnemers op [www.nickysplace.nl](http://www.nickysplace.nl)  
De beurs wordt gehouden in het Behouden Huis, Dorpsstraat 850 Oudkarspel, gemeente Langedijk. Voor informatie en vragen bel Nicole van Olderen 06-41041509

## 道 *Tao Dao* Acupunctuur

- Depressie
- Blaasproblemen
- Herstel bevorderen na beroerte
- Fibromyalgie
- Reuma

**Email: [taodao@hotmail.com](mailto:taodao@hotmail.com)  
Telefoon: 06 - 4285 1717**

**Praktijk adres Santpoort-Noord:**

Flatgebouw Velsershoofd, Wulverderlaan 65A  
2071 BH Santpoort-Noord, [www.acupunctuur-annemarie.nl](http://www.acupunctuur-annemarie.nl)

**Heeft u pijn of andere klachten  
en wilt u liever geen pillen slikken?**

Acupunctuur is  
natuurlijk, veilig,  
effectief, pijnloos  
en heeft geen  
bijwerkingen



Acupunctuur **Energieker**

Gildenplein 5, 1967 KL Heemskerk, tel: 06-37272262  
[info@energieker.nu](mailto:info@energieker.nu), [www.energieker.nu](http://www.energieker.nu)



PSYCHE

## Waarom zou ik mediteren...?

**Mediteren lijkt zo langzamerhand wel het toverwoord te zijn om te kunnen overleven in de maatschappij van tegenwoordig. Maar is dat eigenlijk wel zo...? En wat is mediteren eigenlijk precies...? Kan iedereen het leren en heeft het voor iedereen hetzelfde effect...? We nemen een kleine duik in de wereld van de meditatie, een wereld die dichterbij onszelf staat dan je misschien zou denken...**

Bezoek je wekelijks de sportschool om je lichaam te trainen...? In feite is mediteren iets vergelijkbaars om je geest te trainen. Zelfs wanneer je slechts een paar minuten per dag mediteert, heeft dat volgens velen al positieve effecten op je gezondheid en je geluksbeleving. Het zorgt er namelijk voor dat je innerlijk tot rust komt. Stress verdwijnt en je krijgt een betere controle over je leven. In feite is meditatie geen trucje, maar een natuurlijk proces waarvan we in feite de formule een beetje uit het oog zijn verloren. Met andere woorden, meditatie is eigenlijk al vanzelfsprekend, maar we weten meestal niet meer precies hoe het moet. Daaruit zou je de conclusie kunnen trekken dat we inmiddels best ver van de natuur af staan, terwijl meditatie juist iets heel natuurlijks is. Maar wat meditatie dan precies...? Eigenlijk is mediteren het ultieme niets. Nergens aan denken en je concentreren op je eigen ademhaling. Maar nergens aan denken...? Dat is voor veel mensen kennelijk heel moeilijk. Toch loont het de moeite om het te proberen. Ga gewoon eens rustig zitten en maak jezelf bewust van je eigen ademhaling. Probeer aan niets anders te denken dan aan die ademhaling. Mochten je gedachten toch afdwalen, leg de focus dan terug naar de ademhaling en blijf je daarop richten. In eerste instantie blijkt dat voor veel mensen best lastig te zijn. Allerlei gedachten schieten door je hoofd. Heb ik vandaag nog afspraken...? Welke boodschappen moet ik nog doen...? Had ik de deur nu wel of niet op slot gedaan...? Al die gedachten zorgen ervoor dat ons hoofd vol is en ons brein voortdurend actief is om ons leven te sturen. Het kan soms zeer nuttig zijn om dat brein even rust te gunnen. Blik op oneindig, verstand op nul.

Je kunt het vergelijken met het aloude schaapjes tellen als probat middel om in

slaap te vallen. Door schaapjes te tellen, verzet je in feite je eigen gedachten met als resultaat dat je de nachtrust beter kunt vatten. Dit is eigenlijk iets soortgelijks. Denk maar aan een blauwe lucht, waar af en toe wat wolken voorbij drijven. Je volgt de wolken met je ogen en verder denk je nergens aan. Zo kom je innerlijk tot rust en herwin je het overzicht in je leven. Je krijgt als het ware meer inzicht in jezelf en je kalmeert en herstelt inwendig. Uit onderzoek blijkt dat de bloeddruk van mensen die mediteren omlaag gaat tijdens een meditatiessessie en ook de hoeveelheid stresshormonen in het lichaam neemt op dat moment substantieel af. Zelfs wanneer je het slechts tien minuten per dag zou doen, heeft dit al een positief effect op je gezondheid. Een veelgestelde vraag hierbij is welke houding je het beste kunt aannemen om de meditatie sessie zo optimaal mogelijk te beleven. Vaak wordt hierbij de zogenoemde kleermakerszit geadviseerd. Dat is de houding waarbij je rechtop zit met de benen gekruist. Ook de oosterse variant hierop, de zogenoemde lotushouding, is populair. Bij deze houding rusten de voeten op de knieën van het andere been. Critici menen overigens dat mediteren uitsluitend voordelen biedt wanneer je het voortdurend blijft doen. Net zoals bij sporten de conditie afneemt wanneer je ermee stopt, zo zou dit ook gelden voor mediteren. Het effect verdwijnt wanneer je de continuïteit wegneemt. Men wijst er bovendien op dat het vooral de bedoeling is om het hele leven op een bewuste manier te beleven, niet alleen tijdens dat dagelijkse kwartiertje meditatie.

Wil je nog meer weten over mediteren...? Sanny Verhoeven legt het je uit: [https://www.youtube.com/watch?v=2Z5aLeH1Q\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=2Z5aLeH1Q_Y)

## Halotherapie in Limmen & Schagen

*Dé medicijnvrije behandeling van luchtweg- en huidklachten*

Last van astma, hooikoorts, COPD/longemfyseem, (chronische) bronchitis, bijholteontstekingen, chronische verkoudheidsklachten, CF, longfibrose, eczeem, psoriasis, acne, huidproblemen of allergieën. Dan is Halotherapie wellicht iets voor u.

Halotherapie is een medicijnvrije en natuurlijke behandelwijze en wordt wereldwijd al veel toegepast. In een sessie die een uur duurt, vertoeft u in een kamer die geheel opgebouwd is uit zout. U kunt hiervoor makkelijk zittende kleding dra-

gen. In de kamer is een Halogenerator aanwezig die medicinaal zout vermaakt in hele fijne deeltjes. Zo fijn dat u ze niet kunt zien, maar wel kunt proeven.

Het zout komt op de huid en u inhaleert het zout. Door het inhaleren komt het zout diep in de luchtwegen terecht. Het zout heeft een ontstekingsremmende werking en is ook bacterie- en schimmeldodend. Mensen met huidproblemen krijgen een betere doorbloeding van de huid, jeuk verdwijnt of wordt minder.



*Kom het een keer ervaren,  
want de eerste keer is  
geheel gratis!!*

Wilt u meer weten over de zoutkamer? Neem contact met ons op via de tel. 06-10709751/072-8881406 of via [info@halomedics.nl](mailto:info@halomedics.nl) of kijk op onze website [www.halomedics.nl](http://www.halomedics.nl).

Dusseldorperweg 119, Limmen

Kaagweg 2a, Schagen



# heliolympics

initiatief van Heliomare

Meer informatie en inschrijven:  
[www.heliolympics.nl](http://www.heliolympics.nl)

Bekijk de  
activiteiten van  
de winter  
Heliolympics

## Ook Paralympisch snowboardkampoene Bibian Mentel steunt de Heliolympics



(foto: [natasjavosfoto@gmail.com](mailto:natasjavosfoto@gmail.com))

sporten voor iedereen met een beperking

## Heliolympics

wintereditie



### Over de Heliolympics

De wintereditie van de Heliolympics komt er aan! Hou je van een uitdaging en ben je niet vies van een beetje kou? Doe dan mee en ervaar hoeveel mogelijk is met een beperking! Met (zit)skiën, ijshockey en andere sporten. Van 11 tot 16 februari. Inschrijven [www.heliolympics.nl](http://www.heliolympics.nl)



# Heliolympics Wintereditie 2018

**De wintereditie van de Heliolympics staat voor de deur. Wat in 2012 begon als een uniek project om de aandacht op aangepast sporten te vestigen, is inmiddels uitgegroeid tot een alomgekend evenement van groot formaat, waar leerlingen, patiënten en cliënten van Heliomare kunnen deelnemen aan diverse sporten.**

De wintereditie vindt plaats van 11 tot en met 16 februari. Over de Olympische Spelen wordt stevast uitgebreid geschreven en gesproken. De aandacht van de media voor het internationale sportevenement is overweldigend, maar dat kan niet worden gezegd van de Paralympics, de speciale editie voor mensen met een beperking. Hoewel zij zeer knappe prestaties neerzetten, werden hun namen veel minder vaak genoemd. Dit was het team van Heliomare al langere tijd een doorn in het oog. In 2012 besloot men daarom tot het opzetten van een eigen evenement, om nog maar eens extra te onderstrepen dat iedereen kan sporten, ook al is er sprake van een beperking. De zaken werden groot aangepakt en

is de hele organisatie erbij betrokken. Iedereen werkt mee om het evenement tot een groot succes te maken. Eén van hen is bewegingsagoog Esther Belser. Ze vertelt: „We willen heel graag aan onze cliënten, leerlingen en mensen die van buitenaf komen laten zien dat er altijd een mogelijkheid is tot sporten en bewegen.” De Raad van Bestuur zal op maandag 12 februari het evenement officieel openen. Zoals gebruikelijk mogen we hierbij het nodige spektakel verwachten. Een kleine tip van de sluijer? „Er komt een bobsleebaan voor de deur en binnen komt een ijsbaan!” Een week lang wordt op diverse locaties gesport. Zo zal op de Alkmaarse schaatsbaan De Meent een schaatsdag voor alle leerlingen van Heliomare Onderwijs worden georganiseerd en gaan de volwassenen en de kinderen elk een volle dag skiën bij Snowplanet in Spaarnwoude. De Amsterdamse Jaap Edenbaan vormt het decor voor sledgehockey, een vorm van ijshockey op een prikslee. In Bergen kunnen de leerlingen van Heliomare uit Alkmaar en Bergen op de borstelbanen hun skikunsten vertonen. Kortom, alle ingrediënten



## **Kees-Jan van der Klooster: Durf het zelfstandig te doen...!**

*Kees-Jan van der Klooster (Hulst, 1977) weet als geen ander hoe het is om te moeten leven met een fysieke beperking. In 2001 liep hij door een val tijdens het snowboarden in de Franse Alpen een dwarslaesie op. Het veranderde zijn leven op slag, maar bracht hem ook veel nieuwe inzichten. Zijn doorzettingsvermogen en de wil om volop in het leven te staan, brachten hem uiteindelijk naar de Paralympische Spelen, waar hij als skiër voor Nederland uitkwam in 2010 en 2014. Als ambassadeur van de Heliolympics gaat hij de jeugdige skiërs persoonlijk begeleiden.*

*„Ik heb er enorm veel zin in om ze te inspireren in de sneeuw”, begint hij zijn verhaal. Kees-Jan gebruikt zijn eigen verhaal als voorbeeld voor de jeugd van nu: „Het feit dat ik ervaringsdeskundige ben op het gebied van leven met een fysieke beperking, dat werkt vaak stimulerend. Sommige mensen hebben wat handvatten nodig om de weg gewezen te worden, sommigen een schop onder hun kont!” (lacht). Tien jaar geleden besloot Kees-Jan van der Klooster om een eigen bedrijf te beginnen. Zijn missie: deelname aan de maatschappij door mensen met een (fysieke) beperking voor iedereen een vanzelfsprekendheid laten zijn. Al vijf jaar voordat het bedrijf K-J Projects Unlimited Abilities werd opgericht, stond Kees-Jan regelmatig voor de klas om binnen het reguliere onderwijs voorlichting te geven over het leven met een fysieke beperking. „Ik zie dat de beeldvorming wel verbeterd is, maar er is nog een lange weg te gaan. Mensen schieten nu nog vaak in een soort zorgrol wanneer ze geconfronteerd worden met iemand die een beperking heeft. Dat is goed bedoeld, maar daarin schuilt dat je ze de drive ontnemt om zelf iets te doen. Iemand met een beperking wordt vaak onderschat in wat hij kan, terwijl wat hij doet juist wordt overgewaardeerd. Ze krijgen complimenten voor dingen die ze dagelijks doen en voor hen eigenlijk pure routine zijn geworden. Het gevolg is dat men de indruk krijgt het blijkbaar al heel goed te doen, dus waarom zouden ze dan nog een stapje harder zetten om meer van hun leven te maken? Dat beeld moeten we doorbreken.” Een evenement als de Heliolympics is volgens Van der Klooster een uitstekende manier om mensen met een fysieke beperking in hun kracht te zetten. „Als ambassadeur zie ik vooral een rol voor mij weggelegd om mensen te empoweren door te zeggen: durf het zelfstandig te doen...! Dat geldt ook voor de ouders, durf dit aan te gaan met je kind, want het kán...! We zien nog te vaak dat mensen hun eigen mogelijkheden onderschatten en daardoor niet benutten. Juist door dingen zelf te doen krijg je die kleine boost die nodig is om weer een stap verder te komen en in het dagelijks leven op een andere manier met dingen om te gaan.”*



*Tijdens de laatste Heliolympics werden grenzen verlegd!*

tien dagen lang stond Heliomare in het teken van overwinningen, teamspirit en het verleggen van grenzen. Een vervolg op het grote succes kon niet uitblijven, dus werd in 2014 een wintereditie van de Heliolympics georganiseerd. Kleiner dan het vorige evenement, maar wel met dezelfde uitgangspunten en doelstellingen. De zomereditie van 2016 was weer een stuk groter van opzet en inmiddels zijn we toe aan de vierde versie, winter 2018. Het initiatief voor de Heliolympics werd destijds genomen door de afdeling Bewegen & Sport van Heliomare. Inmiddels

voor een fantastisch evenement zijn aanwezig. Voor het organiserende team een enorme uitdaging, want: „Alle andere werkzaamheden van Heliomare moeten intussen gewoon doorgaan, het evenement mag niet ten koste gaan van de behandelingen of cliënten. We werken zelf met een groot team, daarnaast zijn er diverse samenwerkingspartners, sponsors en een groot aantal vrijwilligers.” Voor sommige onderdelen is aanmelding verplicht, alle informatie hierover, inclusief locaties en tijden, is op de website [www.heliolympics.nl](http://www.heliolympics.nl) te vinden.

## **Voor inwoners Wijk aan Zee e.o.: wintersporten (schaatsen, curling etc.)**

**Waan je met buurtgenoten in winterwonderland en geniet van verschillende wintersportactiviteiten.**

**De schaatsbaan in de sporthal van Heliomare is voor Wijk aan Zeeërs van 12 t/m 15 februari vrij toegankelijk van 18.00 uur – 20.00 uur. Het is een speciale baan, daarvoor zijn specifieke schaatsen aanwezig. Deze worden gesponsord door SAWAZ en kunnen dus kosteloos gebruikt worden. Ook voor de niet-schaatser is het gezellig toeven, de baan leent zich ook voor curling en andere winteractiviteiten. Vooraf aanmelden niet verplicht.**





# Johanna Kinderfonds

Het organiseren van de Heliolympics is een enorme klus. Niet alleen qua personele bezetting - zowel medewerkers van Heliomare zelf als een grote groep vrijwilligers - maar ook op financieel gebied. Voor een evenement als dit zijn bijvoorbeeld de kosten voor het vervoeren van alle deelnemers een zwaarwegende factor. Gelukkig kan Heliomare voor financiële ondersteuning aankloppen bij externe partijen. Een van die partijen is het JKF, voluit het Johanna Kinderfonds.

Dit inmiddels meer dan honderd jaar bestaande fonds komt voort uit de oude Johanna Stichting, die destijds ook de grote inzamelingsactie in 1962 voor Het Dorp in Arnhem, een woonvoorziening en zorginstelling voor mensen met een beperking, heeft georganiseerd. Tegenwoordig wordt door het JKF wetenschappelijk onderzoek gefinancierd

professioneel aanpakt maar met name ook dat er heel veel kinderen bereikt worden. Er wordt dus veel gedaan met de middelen die wij beschikbaar stellen en dat vinden we fijn." Voor kinderen is het van groot belang dat ze zo optimaal mogelijk kunnen deelnemen aan sportieve activiteiten. Voor de ouders van kinderen met een motorische handicap levert dit vaak financiële problemen op. Hanselaar: „Deze kinderen hebben aangepast vervoer nodig, een speciale rustruimte, extra begeleiding, enzovoort. Dat zijn vaak zaken die voor de ouders met normale middelen niet haalbaar zijn. Wij nemen die kosten voor onze rekening. Dat doen we via projecten als Heliolympics, maar bijvoorbeeld ook door speciale vakanties voor kinderen met een motorische handicap te bekostigen. Niemand aan de zijlijn laten staan, dat is het motto van de Heliolympics en dat is ook onze belangrijkste drijfveer. Het mooie is ook dat de Heliolympics worden georganiseerd tijdens de Olympische Winterspelen. Er is dan



en worden projecten, die de integratie van kinderen met een motorische handicap in de samenleving bevorderen, ondersteund. Directeur Ellen Hanselaar: „Voor kinderen met een motorische handicap is sporten vaak best moeilijk om te doen, maar Heliomare maakt het met de Heliolympics erg gemakkelijk voor ze. Onze ervaring is dat Heliomare het zeer

al meer aandacht voor deze sporten. De kinderen zien op televisie de schaatswedstrijden en mogen de volgende dag zelf op de schaats staan. Wat is er leuker dan dat...? Mooi is ook de samenwerking met de regionale sportverenigingen. Zo kunnen de kinderen de sporten, waarmee ze tijdens de Heliolympics kennismaken, ook daarna blijven beoefenen.”

## Divers aanbod sporten bij nieuwe locatie Heliomare Heemskerk

**Vanaf 1 februari biedt Heliomare Heemskerk diverse sportactiviteiten aan op hun nieuwe locatie De Velst 1. Deze activiteiten zijn voor iedereen toegankelijk, ook voor geïnteresseerden die niet (meer) in behandeling zijn bij Heliomare. Voor mensen die een beperking ervaren in het bewegen en sporten, bijvoorbeeld door een fysieke beperking, overgewicht of een te hoge bloeddruk.**

Het sportcentrum organiseert op maandag, dinsdag en vrijdag de sportactiviteiten Aquafit, Bewegen in warm water en fitness. Deze activiteiten worden begeleid door gespecialiseerde bewegingsagogen. Het nieuwe gebouw is van alle gemakken voorzien en geheel uitgerust voor mensen met een beperking. Het zwembad is 32 graden, De fitnessruimte en sporthal zijn voorzien van de nieuwste apparatuur.

### Iedereen kan sporten

Heliomare gelooft dat iedereen kan sporten en bewegen. Roy Appel, bewegingsagoog bij Heliomare: „Weet u niet welke beweeg- of sportactiviteiten passen bij uw wensen en mogelijkheden, dan gaan wij daar samen naar op zoek. Doordat wij veel werken met patiënten en cliënten uit ons revalidatiecentrum en leerlingen van onze school, zijn wij gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met een beperking. Bij ons kunnen mensen terecht met klachten aan knie, rug, nek of heup, en met chronische klachten zoals long- of hartklachten, of osteoporose. Daarnaast

bieden we medische fitness en fitness voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel. We hebben een laagdrempelig en aangepast aanbod en een aangename sfeer tussen gelijkgestemden. En dat alles draagt bij aan het fitter en sterker worden. Wij beginnen met drie sportactiviteiten in Heemskerk, maar hopen dat te zijner tijd uit te breiden.”

### Interesse?

Meld u aan voor een proefles, deze is de eerste keer gratis: info-sport@heliomare.nl of bel 088 920 8288. Voor meer informatie over het sportaanbod van Heliomare, zowel in Wijk aan Zee, Velsen-Noord als Heemskerk: [www.heliomare.nl/sport](http://www.heliomare.nl/sport).



**Gerard Kemkers**  
Oud-schaatser  
en topcoach

“Ik ben graag ambassadeur van de Heliolympics. Iedereen moet immers de kans krijgen om te sporten.



**Bibian Mentel**,  
paralympisch snowboardkampioen

“Doordat ik veel sport, ben ik fit en sterk en heb ik in het dagelijks leven geen enkele beperking. Dat gun ik iedereen!”



**Geert Schipper**,  
paralympische triatleet

“Je hoeft niet de beste te zijn, maar haal wel het beste uit jezelf.”



Zondag  
11 februari

Maandag  
12 februari

Dinsdag  
13 februari

Woensdag  
14 februari

Donderdag  
15 februari

Vrijdag  
16 februari

Schaatsen op onze eigen indoor schaatsbaan, Curling & andere winteractiviteiten  
Doorlopend in Wijk aan Zee

9:00 tot 12:15 & 14:00  
tot 17:00  
patiënten Heliomare

13:00 tot 14:00 open  
voor scholen uit de  
omgeving

18:30 tot 20:00 uur open  
voor collega's en bewoners  
Wijk aan Zee e.o.

Schaatsen  
medewerkers  
De Meent Alkmaar

Opening Heliolympics  
8:30

Skiën  
Leerlingen onderwijs  
10:00 uur  
Il Primo, Bergen

Sledge Hockey  
Leerlingen onderwijs  
10:00 – 12:00  
Jaap Edenbaan A'dam

Skiën  
Leerlingen onderwijs  
10:00 uur  
Il Primo, Bergen

Skiën  
Leerlingen onderwijs  
10:00 uur  
Snow planet,  
Spaarnwoude

Skiën  
Volwassen cliënten  
Snow planet  
Spaarnwoude  
10:00 uur

Sluiting Heliolympics  
12:30

Schaatsen  
10:00  
Leerlingen onderwijs  
De Meent, Alkmaar



## Onze sponsors:



Dirk Kuyt  
Foundation



Sport  
is  
Leven



De Dirk Kuyt Foundation ondersteunt en organiseert sportevenementen voor mensen met een beperking.

Ons motto: Sport & Fun is for everyone! Sporten voor prestaties, meedoen met sport- of bewegingsactiviteiten of gewoon sportplezier beleven. De Foundation draagt graag bij om mensen met een beperking de kans te bieden om zijn of haar invulling te geven aan sporten.

Neem eens een kijkje op onze site, dan kunt u zien wat we allemaal doen.



[www.dirkkuytfoundation.nl](http://www.dirkkuytfoundation.nl)  
volg ons ook op [facebook.nl/dirkkuytfoundation](https://facebook.nl/dirkkuytfoundation)  
[twitter.com/DKuytFoundation](https://twitter.com/DKuytFoundation)  
of [instagram/DirkKuytFoundation](https://instagram.com/DirkKuytFoundation)

fonds gehandicaptensport



# Zwangerschapszwemmen in De Heerenduinen



Michiel Langbroek  
Algemeen Fysiotherapeut

Wie zwanger is en in conditie wil blijven kan nu wekelijks in groepsverband meedoen aan de zwangerschapslessen in het extra verwarmde water van het doelgroepenbad in De Heerenduinen.

De les biedt de mogelijkheid om ongeveer 10 minuten te acclimatiseren, waarna een half uur achtereen wordt geoefend. Ook komen in dit half uur ontspannings- en ademhalingsoefeningen aan bod.



Oefenen in water is een van de weinige bewegingsvormen die tijdens de zwangerschap gedaan kan worden. Het is het heerlijk om even 'gewichtloos' te kunnen bewegen en in conditie te blijven. De oefeningen bevorderen de bloedcirculatie en de spierfuncties, ontlasten spiergroepen en gewrichten en helpen eventuele pijnklachten te verminderen.

De opwaartse druk en de ontspannende werking in water van 32.5 graden kunnen een gunstige invloed hebben op zwangerschapsklachten, zoals bijvoorbeeld rugpijn, schouder- en nekklachten en verhoogde spierspanning. Tevens werkt het oefenen in het extra warme water stimulerend op de ademhaling en de bloedsomloop van jezelf en jouw baby. Tijdens de lessen worden er natuurlijk veel ervaringen door de deelnemers uitgewisseld.

Er wordt gebruik gemaakt van verschillende soorten materi-

aal zoals plankjes, foamslangen, ballen en opblaasbandjes om zo gewichtloos te kunnen bewegen. Je voert de oefeningen altijd op je eigen niveau en in eigen tempo uit.

Het is verstandig voor deelname even te overleggen met de verloskundige, huisarts of gynaecoloog. Zo ben je er zeker van dat er geen bezwaren zijn om mee te doen. Je hoeft niet te kunnen zwemmen. De beweegbare bodem van het doelgroepenbad kan zodanig worden ingesteld dat iedereen kan staan.

Het zwangerschapszwemmen vindt iedere week plaats op dinsdagmiddag van 15.00 tot 15.45 uur. Aanmelden kan door het digitale formulier in te vullen op [www.fysiodriehuis.nl](http://www.fysiodriehuis.nl). Informeer ook naar de andere medische zwemlessen op woensdag en vrijdag.

Meer weten?  
Bel 0255-516367 of mail naar [info@fysiodriehuis.nl](mailto:info@fysiodriehuis.nl).

## CBD-olie online bestellen: Kies voor kwaliteit en zekerheid

Tanja Arends  
Eagle Healthshop



CBD-olie wint steeds meer aan populariteit. Velen schrijven aan deze olie een geneeskrachtige werking toe, maar nog lang niet iedereen kent de voordelen van CBD-olie. Wat is het precies? En minstens zo belangrijk, hoe weet je of je te maken hebt met een zuiver product? Tanja Arends verdiepte zich erin en begon uiteindelijk haar eigen webshop. „Uit liefde en passie“, luidt haar slogan. Cbd olie kan voor heel veel ziekten en aandoeningen gebruikt worden, tevens is het geschikt voor kinderen en dieren.



De aanleiding voor Tanja's zoektocht naar het product was bijzonder triest. Haar vader kreeg de diagnose longkanker en had niet lang meer te leven. Tanja speurde het internet af naar mogelijkheden. Ze vertelt: „Steeds weer stuitte ik op de term CBD-olie. Maar dat een flesje olie soelaas zou bieden, wilde er bij mij aanvankelijk niet in.“ Toch besloot ze uiteindelijk een bestelling te plaatsen. Dat bleek nog niet zo eenvoudig te zijn, want er zijn veel malafide aanbieders actief. Ze leveren soms helemaal niets, soms voor torenhoge prijzen en soms een product dat nauwelijks de percentages werkzame stoffen bevat die worden aangegeven. CBD staat voor Cannabidiol en is een bestanddeel van zowel hennep als cannabis. Dit

natuurproduct wordt gewonnen uit de hennepplant door middel van extractie.

Tanja's vader had na zijn eerste chemokuur een slechte fysieke conditie. Groot was dan ook de verbazing toen, nadat hij CBD-olie begon te slikken, zijn bloedwaarden stegen, zijn nierfunctie verbeterde en zelfs zijn tumor bleek te zijn geslonken. Juist omdat ze zelf lang moest zoeken voordat ze een kwaliteitsproduct had gevonden, startte ze haar eigen handel in CBD-olie. Inmiddels is er een professionele webshop. „Ik heb de winkel naar mijn vader genoemd, want zonder hem had ik het nooit gedaan.“

Via [www.eaglehealthshop.com](http://www.eaglehealthshop.com) verkoopt Tanja CBD

producten die goed aansluiten bij haar visie. Sinds kort heeft ze ook haar eigen lijn uitgebracht (Eaglehemp). De 5% CBD olie is het begin. De webshop wordt binnenkort uitgebreid met nieuwe biologische producten zoals o.a. Kurkuma, drinks en make-up. Al deze producten zijn 100% biologisch en voldoen aan zeer strenge eisen. „Klanten krijgen dus echt wat ze bestellen“, bevestigt ze. Daarnaast levert ze onder meer huid- en haarverzorgingsproducten, eveneens 100% biologisch en dierproefvrij. Het maken van winst staat voor Tanja niet centraal: „Ik vind dat iedereen goede CBD-producten moet kunnen betalen. Daarom zijn mijn prijzen lager dan bij de meeste andere aanbieders.“

## Opgeblazen buik? 25 makkelijke tips om eens mee te beginnen



Een opgeblazen buik soms met pijnlijke krampen. Wie kent het niet? 's Morgens vroeg opstaan met een platte buik maar 's avonds rondlopen alsof je zes maanden zwanger bent. Vooral vrouwen kennen dit probleem. Hoe kan dat toch? Ik krijg hier veel vragen over en ben zelf ervaringsdeskundige: ik heb er zoveel last van gehad dat ik zelfs voor onderzoek in het ziekenhuis belandde maar er was niets te vinden. Inmiddels weet ik dat mijn darmen slecht tegen gluten en zuivel kunnen. De oorzaken van een opgeblazen buik kunnen echter heel verschillend zijn. En goed nieuws: soms is de oorzaak heel makkelijk weg te nemen.

Marjolein Dubbers



### Waarom vrouwen sneller last hebben van een opgeblazen buik

Het spijsverteringsstelsel van vrouwen is aanzienlijk anders dan van mannen, wat verklaart waarom vrouwen meer last hebben van een opgeblazen gevoel. Vrouwen hebben gemiddeld een langere darm dan mannen terwijl ze gemiddeld kleiner zijn. De reden hiervoor is waarschijnlijk dat de vrouw tijdens de zwangerschap meer voedingsstoffen kan opnemen vanuit de dunne darm en meer vloeistoffen vanuit de dikke darm. Behalve een langere dikke darm hebben vrouwen een ronder, dieper bekken dan mannen. Deze combinatie kan leiden tot veel lusvorming in de darmen; de dikke darm van vrouwen kan gekronkeld zitten als een achtbaan terwijl die van mannen meestal keurig in een U-vorm blijft liggen. In die scherpe bochten kan ophoping van lucht en ontlasting ontstaan et voilà: een opgeblazen gevoel.

Daarbij kan een overschot aan oestrogenen bij vrouwen (oestrogeendominantie) zorgen voor ongewenste groei van bindweefselgezwollen in de baarmoederwand en endometriose. Deze drukken beide op de darm en dat kan ook tot een verstopping van gas of ontlasting leiden.

### Is het alleen hinderlijk of zou het iets ernstigs kunnen zijn?

De oorzaken van een opgeblazen gevoel zijn heel divers en er zijn er meer dan 100. Meestal is de oorzaak onschuldig en makkelijk weg te nemen en wordt het probleem daarmee opgelost; daar zijn mijn tips op gebaseerd. Het kan ook zijn dat er iets ernstigs aan de hand is. Met name als je opgeblazen buik gepaard gaat met gewichtsverlies, gewichtstoename, pijn, misselijkheid en overgeven, bloed in

je ontlasting, koorts of een snel uitdijend middel, ga dan naar je huisarts. Een ontsteking, een infectie en kanker kan de oorzaak zijn van een opgeblazen gevoel. Als je je ook maar enigszins zorgen maakt dat je opgeblazenheid iets meer kan betekenen dan een onschuldig symptoom, roep dan medische hulp in.

Lees mijn tips eens door en kijk wat er met jou resonanceert. Ze draaien allemaal om het gezonder maken van je algehele spijsvertering. Welke springen er voor jou uit? Vertrouw op je aangeboren gevoel dat je zelf, als je eerlijk bent, goed weet wat je nodig hebt. Lees vooral tip 25 als je denkt dat de oplossing voor jou er niet tussen staat.

### 1. Beperk alcohol

Alcohol is behoorlijk giftig voor je gezonde darmbacteriën en het slijmvlies van je maag. Door alcohol raak je ook uitgedroogd, waardoor je buik opgezet kan raken. Je hoeft geen geheelonthouder te worden maar beperk alcohol tot maximaal één drankje per dag en drink daarbij veel water om uitdroging en opgeblazenheid te voorkomen.

### 2. Gebruik een ander voorbehoedmiddel dan de pil

Anticonceptiepillen bevatten synthetisch oestrogeen, wat de oorzaak kan zijn van gewichtstoename maar ook van een opgeblazen buik. Kies een zo licht mogelijk pil of beter nog een niet-hormonale vorm van geboortebepaling. Als je stopt na een lange tijd de pil te hebben gebruikt kan je tijdelijk even last krijgen van opgeblazenheid.

### 3. lees verder op [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl) Marjolein Dubbers

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers • Oprichtster  
Energieke Vrouwen Academie  
Rosmalen  
[www.energiekevrouwenacademie.nl](http://www.energiekevrouwenacademie.nl)

## Ontzuur uw lichaam met de 21-daagse Alka® Zuur-base Kuur!

Wilt u meer energie ervaren en actief ontzuuren? Ga dan aan de slag met de 21-daagse Alka® Zuur-base Kuur. De Alka® Zuur-base Kuur is de eerste complete zuur-base kuur die het lichaam actief ontzuurt. Mensen die de zuur-base kuur ondergaan, ervaren een verhoogde vitaliteit en verbeterde fysieke conditie.

### Mail & win

Wij verloten deze maand 2x een pakket ter waarde van € 69,95 per stuk. Ga naar [www.lijfengezondheid.nl/mailenwin](http://www.lijfengezondheid.nl/mailenwin) en vul hier je gegevens in.



**BodySwitch**  
Natuurlijk gezond

Praktijk voor  
integrale behandeling



Wij zijn gespecialiseerd in het op een natuurlijke manier behandelen van zogenaamde auto-immuunziekten en chronische klachten.

Wilt u ook uw gezondheid verbeteren?

Neem dan contact op.

Een betere gezondheid is ook voor u weggelegd.

Rijksstraatweg 55, 1969 LC Heemskerk  
0251-234 000, [www.bodyswitch.nl](http://www.bodyswitch.nl)



## NIEUW! AQUA EXTREEM



### Powerful Bootcamp on water

**Dinsdag** | **Woensdag** | **Vrijdag**  
11.30-12.00 uur | 20.15-20.45 uur | 11.15-11.45 uur

Oefeningen op een drijvende mat, werken aan je houding, balans en kernstabiliteit. Je traint vele spiergroepen tijdens deze pittige lessen. Inschrijven verplicht. Voor meer info bel: 0251 - 234363 of kijk op:

[www.sportfondsenbadbeverwijk.nl](http://www.sportfondsenbadbeverwijk.nl)

Sportfondsenbad Beverwijk  
SPORTFONDSENBAD

## IN JE EIGEN TIJD EN OP JE EIGEN NIVEAU AAN DE SLAG MET EEN GEZONDE LEVENSWIJZE

PROFESSIONALS ALS OLYMPISCH KAMPIOEN MARK TUITERT, PERSONAL TRAINER CARLOS LENS, SPORTCOACH RADMILO SODA, KICKBOKSER REMY BONJASKY EN YOGA-INSTRUCTRICE MYRNA VAN KEMENADE ZORGEN IEDERE WEEK VOOR DRIE TOT VIJF NIEUWE WORKOUTS VAN 30 MINUTEN. EN KOOKVIDEO'S BOORDEVOL GEZONDE EN LEKKERE MAALTIJDEN VAN BEKENDE FOODBLOGGER CAROLINA VAN DOORNMALEN EN TV-KOK SANDRA YSBRANDY.

Na het instellen van je doel ontvang je jouw persoonlijke trainings- en voedingschema's. Je kunt direct aan de slag met de online trainingen, er zijn zes verschillende programma's. Vanaf € 9,95 per maand. Meer informatie? [www.fitchannel.com](http://www.fitchannel.com)

### MAIL & WIN

Wij verloten 3x een abonnement voor 3 maanden + een bidon en handdoek van Fitchannel.com! Ga naar [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl) en vul hier je gegevens in.



FITCHANNEL.COM

## Zeven waardevolle tips om het niet meer zo persoonlijk op te vatten



Marnie Krom

hebben. Jij kan geen mensen veranderen. Je kan alleen maar jezelf zijn.

6. Realiseer je dat je zelfvertrouwen van jou zelf afhangt, niet van wat anderen over je denken, vinden of zeggen.

7. Sta open voor commentaar en kritiek. We kunnen er wellicht iets van leren en toepassen in ons leven. Voel je niet meteen aangevallen.

Het vraagt onze inzet, doorzettingsvermogen en tijd om het ons niet meer zo persoonlijk aan te trekken. Zeker wanneer het al heel lang een gewoonte voor ons is. Wanneer er persoonlijke issues zijn waarmee je stoeit, weet dan dat je hier een ommekeer in kan bewerkstelligen. Als mindcoach kan ik jou eventueel de benodigde tools aanreiken.

Het is het zeker waard. En je zal zien dat je ook anders naar je zelf zal kijken. Waardoor je ook authentiek en vooral lekkerder in het leven gaat staan. We hoeven het niet alleen te doen. We kunnen leren om anders in het leven te gaan staan, door anders naar het leven en ons gedrag te kijken.

- DENK JE MOOI -  
©Marnie Krom - Minddrops

#### OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • Mindcoach  
Beverwijk  
[www.minddrops.nl](http://www.minddrops.nl)

1. Realiseer je, wanneer andere mensen on aardig tegen je doen. Het niet over jou gaat. Je bent waarschijnlijk een reflectie van hun eigen issues.

2. Je hoeft niet perfect te zijn. En ik heb nieuws voor je. Je kan niet perfect zijn. Dus laat het los. Perfectie bestaat niet. We mogen fouten maken. We zijn ten allereerste mens die door de fouten die we maken, alleen maar groeien.

3. Vraag je zelf eens af wat het commentaar of gedrag zou kunnen betekenen van de ander. Kijk er eens royaler naar. Wanneer bijvoorbeeld iemand niet lacht of niet gedag zegt. Zou dat ook kunnen zijn, dat degene bijvoorbeeld wat verlegen is, of afgeleid? Of misschien zagen ze je niet eens. Hang er niet meteen een negatief label aan. Dat zegt meer iets over jouw onzekerheid.

4. Kijk er eens op een andere manier naar. Onpartijdig. Hoe zou een buitenstaander naar dezelfde situatie kijken? Want is het wel zo negatief als jij denkt. Of is het een aanname van je? Haal juist positieve elementen uit je ervaringen.

5. Weet dat je niet iedereen kan pleasen. Er zullen altijd mensen zijn die kritiek op je

## Mooi zijn, mooi blijven

Voor sommigen zijn rimpels een onoverbrugbaar probleem, maar het is nu eenmaal een natuurlijk proces. Het enige wat we kunnen doen, is de huid zo goed mogelijk verzorgen. Is het resultaat niet bevredigend genoeg, dan resteert cosmetische chirurgie als een zekere, zij het een rigide oplossing. Sinds kort is er een alternatief: Facetrex® Natural Facelifting!



Als zelfs Angela Groothuizen, die we als oprecht jurylid hebben leren kennen, dit publiekelijk toegeeft, dan moet het wel geweldig zijn.



"Verwen jezelf eens dames, koop die pot Facetrex en smeer uitbundig!"  
[www.vedax.nl](http://www.vedax.nl)

Mail & win één van de drie potten Facetrex® Natural Facelifting, 50 ml t.w.v. €49.50 per stuk. Ga naar [www lijfengezondheid.nl/mailenwin](http://www lijfengezondheid.nl/mailenwin) en vul hier je gegevens in.

Dinsdag 6 februari 2018 informatieavond  
van 19.00 – 20.30 uur over:

# huidkanker

Meld u aan  
via de site  
of bel ons!

Voor iedereen die meer wil weten over de oorzaken, de symptomen en de behandeling van de verschillende soorten huidkanker.

Locatie informatieavond:  
Comeniusstraat 3, 1817 MS Alkmaar  
Telefoon 072 515 77 44  
[www.centrum-oosterwal.nl](http://www.centrum-oosterwal.nl)

 **centrum  
oosterwal**  
medisch specialisten  
huid en spataderen

 **NEURONETWERK**  
Midden-Kennemerland

**SAMEN  
LUKT HET!**

Wij zijn een samenwerkingsverband van gespecialiseerde eerstelijns zorgverleners binnen het verzorgingsgebied van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk. Binnen het netwerk werken wij samen rondom chronisch neurologische aandoeningen, zoals bijvoorbeeld een beroerte of MS.

Loopt u thuis nog tegen problemen aan ten gevolge van een neurologische aandoening en wilt u graag hulp van een gespecialiseerde therapeut, neem dan contact met ons op!

#### WELKE ZORGVERLENERS?

Fysiotherapeuten, Logopedisten, Ergotherapeuten, Oefentherapeuten.

Kijk voor meer informatie op:  
[www.neuronetwerkmiddenkennemerland.nl](http://www.neuronetwerkmiddenkennemerland.nl)



**GOLDEN NATURALS**  
supplements

Deze maand  
profiteert  
u van 2 plus  
1 gratis

## Nieuwe en super opneembare magnesium citraat verbinding nu eindelijk verkrijgbaar!

Magnesium Citraat 400 heeft een ontspannend effect op het hele zenuwstelsel en je spieren, door het super opneembaar en puur magnesiumcitraat dat in de tabletten verwerkt is!

De werking van 400mg elementair magnesiumcitraat is wetenschappelijk bewezen en werkt zeer krachtig!

Van € 38,85  
**Nu 3 potten  
voor € 25,90**



**DE DROGIST MET AANDACHT**

DA Drogisterij Ritskes • Frans Naereboutstraat 66 • 1971 BP IJmuiden • Telefoon 0255 - 515207





MEDISCH | ZORG

## Last van allergieklachten? Mesologie biedt een oplossing!

**Wist je dat in Nederland ongeveer 25% van de bevolking last heeft van een allergie? Allergieën en/of intoleranties worden vaak verward maar hebben een heel andere oorzaak. Allergieën en/of intoleranties zijn momenteel een van de meest voorkomende chronische aandoeningen. Steeds meer mensen ondervinden hier dagelijks de nadelen van. Een bezoekje aan de mesoloog kan echter uitkomst bieden om jouw allergieën en/of intoleranties op een natuurlijke manier te verminderen of zelfs te verhelpen.**

### Wat zijn allergieën?

Ons lichaam beschermt zichzelf tegen lichaamsvreemde stoffen die ongewenst of mogelijk schadelijk zijn. Dat is positief, maar soms raakt het immuunsysteem ontregeld en reageert het op stoffen die niet gevaarlijk zijn. Als je eenmaal met zo'n stof (allergeen) in aanraking bent gekomen, onthoudt het immuunsysteem dat. Automatisch worden dan antilichamen tegen dat allergeen aangemaakt. Er ontstaat in het lichaam een reactie waarbij onder andere het hormoon histamine wordt uitgescheiden. Dat leidt tot een allergische reactie. Een allergische reactie kan zich uiten op de huid, in de luchtwegen of in het darmstelsel. Bekende allergenen zijn bijvoorbeeld gras- en boompollen (hooikoorts), huisstofmijten, huisdieren en voedsel.

### Mesologie en allergieën

Veel lichamelijke klachten, waaronder ook allergieën, kunnen verholpen worden door (tijdelijk) gebruik van de juiste, natuurlijke middelen – zoals kruiden, vitamines en mineralen. Mesologie combineert reguliere medische kennis met kennis uit de Oosterse geneeswijzen zoals Ayurveda en Traditionele Chinese Geneeskunde. Bij Mesologie staat het begrijpen van jouw klacht en de achterliggende oorzaak centraal. Zowel ieder mens, als elke klacht is uniek, en vereist daarom een unieke behandeling. Een mesoloog behandelt allergieklachten van jong tot oud en stelt een persoonlijk gezondheidsplan op om de balans in het lichaam te herstellen. Leefstijl- en (tijdelijk) voedingsadvies behoren ook tot de mogelijkheden.

### Wist je dat?

1. Bij een voedselintolerantie je immuunsysteem niet is betrokken? Je krijgt klachten omdat bijvoorbeeld de vertering of opname niet goed gaat.
2. Plotseling veel mensen allergisch is voor gluten? In werkelijkheid lijden slecht 2 a 3% van de mensen echt aan coeliakie.
3. Een allergie niet altijd aangeboren hoeft te zijn?
4. Dat een koemelk allergie iets anders is dan

een lactose intolerantie, maar dat deze vaak verward worden?

5. In de herfst en winter periode huisstofmijt aanzienlijk toeneemt?

Bronnen: [www.hpdetijd.nl](http://www.hpdetijd.nl), [www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl), [www.volksgezondheidszorg.info](http://www.volksgezondheidszorg.info), [www.tipsoverallergie.nl](http://www.tipsoverallergie.nl)

### Wanneer naar de mesoloog?

Iedereen, van jong tot oud, kan bij een mesoloog terecht. Mesologie is geschikt voor het opsporen en tegengaan van chronische en onverklaarbare klachten. De mesoloog kan naast ondersteunen bij allergieklachten, bij bijna alle klachten helpen zolang deze niet acuut zijn.

Veelal wordt er na behandeling in de reguliere zorg pas gekozen voor een mesologische behandeling. Echter beide behandelingen sluiten elkaar zeker niet uit (of kunnen goed samengaan). De meest voorkomende klachten waarmee men dan naar een mesoloog stapt zijn maag- en buikklachten, vermoeidheid, huidproblemen, hoofdpijn, hormonale klachten, allergieën, eczeem, depressies, gewrichtsklachten en stressgerelateerde klachten zoals een burn-out.

Uit onderzoek onder circa 80 praktijken voor Mesologie is gebleken dat 99,2% van de ondervraagde patiënten tevreden tot zeer tevreden is over de relatie tussen hen en de mesoloog. Daarbij geeft 92% van de ondervraagde patiënten aan tevreden tot zeer tevreden te zijn met de informatie over de onderzoeksresultaten en 96,8% van de patiënten is tevreden tot zeer tevreden over het opgestelde behandelplan. Dit alles brengt dat 93,5% van de ondervraagde patiënten tevreden tot zeer tevreden is met het resultaat van de behandeling. Mocht het nodig zijn, dan verwijst de mesoloog de patiënt door naar andere therapeuten of naar de huisarts.

Zie voor meer informatie over de mogelijkheden van Mesologie, de website van de Nederlandse Vereniging Voor Mesologie: [www.mesologie.nl](http://www.mesologie.nl).



## 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:

#### IJMUIDEN\*

F.W. van der Linde  
Planetenweg 52  
1973 BG IJmuiden  
0255-520035

#### HAARLEM\*

Parklaan 88  
2011 KZ Haarlem  
023-5321972  
[www.kunstgebtservice.info](http://www.kunstgebtservice.info)

#### HOOFDDORP\*

Praktijk Jorritsma  
Burgemeester van  
Stamplein 296  
2132 BH Hoofddorp  
023 - 892 30 55

#### SANTPOORT-NOORD\*

Hagelingerweg 53  
2071 CA Santpoort-Noord  
023 - 537 99 28

#### HAARLEM

#### SCHALKWIJK

Joost Bosma  
Stresemannlaan 62  
2037 TK Haarlem-  
Schalkwijk  
023-5366088  
[www.tppbosma.nl](http://www.tppbosma.nl)

#### 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](http://www.tpphendrix.nl)  
[info@tpphendrix.nl](mailto:info@tpphendrix.nl)

#### BEVERWIJK

Gerard Kool  
Alkmaarseweg 79b  
1947 DB Beverwijk  
0251-272894  
[info@tppgerardkool.nl](mailto:info@tppgerardkool.nl)  
[www.tppgerardkool.nl](http://www.tppgerardkool.nl)

#### HAARLEM\*

Wim van Hooff  
Rustenburgerlaan 4  
2012 AN Haarlem  
023-5422400

#### HEEMSTEDE\*

Molenwerfslaan 50  
2103 TD Heemstede  
023-5293295  
[www.tpvvanhooff.nl](http://www.tpvvanhooff.nl)

#### \*WEEKEND-REPARATIESERVICE:

06 1777 6 777



Organisatie  
van Nederlandse  
Tandprotheticus

023-7200444

[info@ont.nl](mailto:info@ont.nl)

[WWW.ONT.NL](http://WWW.ONT.NL)



kennemerland



**Bij de Mond-, Kaak- en Aangezichts chirurgie (MKA-chirurgie) denkt men als eerste aan het verwijderen van een (verstands)kies of het plaatsen van een implantaat. Naast ingrepen in de mond is de MKA-chirurg gespecialiseerd in de diagnostiek en behandeling van problemen van kaak, aangezicht en hals.**

MKA Kennemerland is een samenwerkingsverband tussen 7 MKA-chirurgen, praktijkhoudend op 3 locaties:

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid,  
Spaarne Gasthuis Hoofddorp en het  
Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk.

Wij werken samen met regionale huisartsen, tandartsen, orthodontisten en medisch specialisten. Ons streven is het bieden van optimale zorg in de regio op het gebied van MKA-chirurgie met een hoge klanttevredenheid als resultaat.

Rode Kruis ziekenhuis  
Spaarne Gasthuis

#### Onze aandachtsgebieden zijn:

- ✓ Cosmetische aangezichts chirurgie, zoals bijvoorbeeld ooglidcorrecties
- ✓ Tandheelkundige implantaten
- ✓ Chirurgische kaakstandcorrectie
- ✓ Speekselklieraandoeningen
- ✓ Slijmvliesafwijkingen
- ✓ Ongevallen (trauma)

#### MKA-chirurgen Kennemerland:

V.T. Akkerman  
Prof. dr. A.G. Becking  
Dr. B. van den Bergh  
Dr. J.P.B. Bouwman  
Dr. J.J. de Mol de Otterloo  
H.J. Schouten  
J. Vincente

Voor verdere informatie bent u van harte welkom op een van onze locaties.

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid - Boerhaavelaan 22 2035 RC Haarlem (023) 545 30 80

Spaarne Gasthuis Hoofddorp - Spaarnepoort 1 2134 TM Hoofddorp (023) 890 77 30

Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk - Vondellaan 13 1942 LE Beverwijk (0251) 26 56 97

# “Wij zien dat hoogwaardige supplementen mensen langer vitaal kunnen houden”

“Nederlanders worden steeds ouder. Het is dus belangrijker om langer vitaal te blijven. Iedereen wil immers volop genieten van die extra jaren. Daarom gebruiken steeds meer 50-plussers voedingssupplementen om hun gezondheid te ondersteunen. Wij zien daarbij de laatste jaren vooral een verschuiving naar hoogwaardige supplementen.”



**vitaminstore**   
every body happy

Aan het woord is Category Manager Tim Wolters van de Vitaminstore. Hij ziet dat 50-plussers steeds meer kiezen voor hoogwaardige en innovatieve voedingssupplementen die zijn ontwikkeld volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten. “Deze grote groep Nederlanders is bewuster met de gezondheid bezig. Men beseft dat men langer leeft en dus iets extra’s moet doen om langer vitaal te blijven.”

#### Vloeibare groenlipmossel

Volgens Tim Wolters houdt de Vitaminstore meer en meer rekening met de toenemende vraag naar hoogwaardige voedingssupplementen. Als voorbeelden noemt hij Synofit Premium en SynoCare Cardio. “Dit zijn bij uitstek formules die helpen om de vitaliteit te verbeteren. Synofit Premium is de vloeibare groenlipmossel formule van Nederland. De Omega-3 vetzuren in dit Nieuw-Zeelandse schelpdier helpen samen met bio-curcumine en zwarte bes-blad om de gewrichten soepel te houden,” zegt hij.

#### Innovatief

SynoCare Cardio is nieuw in het assortiment van de Vitaminstore. “Hier verwachten we erg veel van. Dit supplement voor hart en bloedvaten bevat Monacoline K uit Rode gist rijst. Het verband tussen het gebruik van 10 mg Monacoline K per dag en het

behouden van een normale cholesterolspiegel is wetenschappelijk bewezen,” zegt Tom Wolters. “De Omega-3 vetzuren EPA en DHA hebben een positieve bijdrage aan een normale werking van het hart. En de vitamine C is van belang voor de bloedvaten en is gunstig voor soepele aderen.” Deze cardioformule bevat verder o.a. Lycopen, co-enzym Q10 en het zeer innovatieve kruidenextract Berberine. “Kom gerust eens bij de Vitaminstore langs voor een gericht vitaliteitsadvies,” nodigt Tim Wolters uit.

[www.vitaminstore.nl](http://www.vitaminstore.nl)



**SynoCare cardio**

## Geef je voeten de juiste aandacht

Erica Last  
Registerpodoloog  
en MSU echografist



Je zou het misschien niet verwachten, maar de helft van alle Nederlanders krijgt ooit in zijn leven te maken met voetklachten. Dat kunnen klachten van uiteenlopende aard zijn, van vermoeidheid of een verkeerde stand van de voet tot artrose en andere gewrichtsproblemen.

Vaak blijven mensen doorlopen met klachten, zich niet bewust van het feit dat een podoloog in veel gevallen een passende oplossing kan bieden.

„Een verkeerde stand van de voet kan ook in hoger gelegen delen van het lichaam, zoals de knie, de heup of de rug, problemen veroorzaken”, vertelt Erica Last, eigenaar van Podozorg Driehuis. Ze vervolgt: „Die verkeerde voetstand kan echter vaak op eenvoudige wijze worden verholpen.” Een groot deel van de voetklachten wordt daarnaast veroorzaakt door ouderdom. Erica: „We hebben 107 gewrichtsbandjes en 19 spieren en pezen in de voeten. Die worden in de loop van ons leven wat slapper. Ook de vetkussentjes onder de voeten worden dunner en het kraakbeen slijt naar mate we ouder worden.” Helaas blijken veel mensen nauwelijks op de hoogte te zijn van de mogelijkheden om de klachten te verhelpen. Ze hopen

dat het vanzelf weer overgaat of denken dat het nu eenmaal bij het ouder worden hoort. „Je kunt niet altijd de oorzaak wegnemen, maar je kunt wel de pijn zoveel mogelijk reduceren bijvoorbeeld met een steunzool”, legt Erica uit. Ook het wel of niet dragen van schoenen met een hak kan effectief zijn. „Wist je dat vrouwen tot vier keer meer voetklachten hebben dan mannen, omdat ze vaak schoenen met een hak dragen?” Na haar HBO-opleiding tot podoloog volgde Erica Last ook een opleiding echografie, waardoor ze ook in de voet kan kijken om de oorzaak van klachten te achterhalen. Podozorg Driehuis is onderdeel van Podozorg Nederland en sinds een jaar gevestigd in het gezondheidscentrum aan de Driehuiserkerkweg 93.

**Podozorg.nl**  
Driehuis



# DE BEDWETERS

## BED, FLOOR EN MORE

*OPRUIMING ivm nieuwe collectie*

**TOTALE  
LEEGVERKOOP**

**OP=OP**

*OPRUIMING ivm nieuwe collectie*

**WEG = WEG**

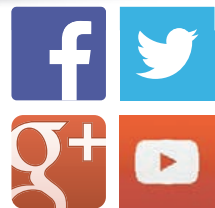
*OPRUIMING ivm nieuwe collectie*

**TOT 70% KORTING**

*OPRUIMING ivm nieuwe collectie*

- LAMINAAT
- PVC CLICK 10 mm dik
- BOXSPRING
- SCHUIFWANDKASTEN
- ELECTRISCHE LATTENBODEMS diverse maten
- MATRASSEN diverse maten
- TOPDEKMATRASSEN oftewel toppers
- DEKBEDDEN 4 seizoenen
- KUSSENS o.a. TEMPUR, SYLVANA, DUCKYDONS etc.
- SENIORLEDIKANTEN
- HOUTEN BEDDEN

De



**De Bedweters Velsen**

Wijkerstraatweg 267 - 273 • Velsen-Noord • info@debedweters.nl

# BEDWETERS

**ALLES MOET WEG!!!!!!**

**Parkeren GRATIS!**