



www.lijfengezondheid.nl

# Lijf & gezondheid

Lees je fit!



Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

februari 2016

Vroegtijdige  
zaadlozing



Beestjes  
in bed

Recept voor  
gezonde  
chocoladerepen

Ralph Moorman:  
**CRASH DIEET?**



Lijd geen honger!

Cellulite  
&  
VOEDING

Droge lippen  
in de winter?





VOORWOORD

Zondigen is het echte genieten!



Als je inziet dat er het één en ander moet wijzigen in je leefstijl, ga je vervolgens bepalen hoe. Wat bij mij niet werkt is om een volledig gezond leven na te streven. Dan heb ik het gevoel dat ik niet meer leef en aangezien ik maar één leven heb gekregen, en dat is zat overigens, pas ik de 80-20 regel toe. Dat wil zeggen 80% gezond en 20% minder gezond. Heb je dat een beetje door, dan lukt het prima. Maar nog belangrijker; het werkt ook positief op je lijf.

Niet alleen je lichaam is je dankbaar, maar ook die grijze brei tussen de oren leeft op. Als je vaak zondigt, bijvoorbeeld iedere dag een ongezonde koek bij de koffie of altijd een biertje als je thuis komt, geeft het je geen echte kick meer. Het is eerder een gewoonte geworden dan een emotionele opleving in je dagpatroon. De emotie van 'wouw dat is lekker zeg' heeft plaatsgemaakt voor een routinehandeling. Zonde, want het bezorgt je op termijn ook nog eens problemen zonder dat je er echt van geniet.

Ga je leven volgens de 80-20 regel, dan verandert er best wel veel in je beleving. Iets doen wat eigenlijk niet mag, niet goed voor je is of wat je zelden doet, geeft nu eenmaal een hogere kick dan wanneer je het regelmatig doet zonder erbij na te denken, een gewoonte dus. Bijvoorbeeld bij mijn schoonouders is niets te gek en heb ik jaren nog net niet het behang van de muur gegeten. Ook thuis of eigenlijk overal misdroeg ik me zo. De kick was er niet, maar het moest gewoon, open die klep en erin schuiven maar; een soort automatische piloot.

Nu ik me beter gedraag en mijn omgeving niet aan de bedelstaf help door mijn innamegedrag, geniet ik optimaal van die enkele keer dat ik me even laat gaan. Als ik alcohol drink is dat alleen in het weekend maar dan smaakt het lekkerder dan voorheen. Ga ik naar mijn schoonouders dan (vr)jeet ik in mijn eentje een heel konijn op, maar laat het daarbij en ik kan je vertellen dat het een waar feest in mijn hoofd is daarna. De rest van de week ben ik weer braaf en dat is op deze manier vol te houden. Je lichaam krijgt de tijd om de enkele zondige momenten weg te werken zonder dat er schade ontstaat. Eigenlijk een beetje terug in de tijd waar je alleen in het weekend later naar bed mocht of lekkers kreeg bij Mies Bouwman, echt genieten was dat en je keek er een week naar uit.

Lees je fit!

Frits Raadsheer

VOEDING

Ralph Moorman  
Gezondheidscoach |  
Levensmiddelentechnoloog



# Crash dieet? Lijd geen honger!

**Streng caloriebeperking (crash dieet) is schadelijk voor de hormonale balans. Daarom komt u na aanvankelijk succes met een caloriebeperkt crash dieet op de lange termijn toch weer aan. Veel mensen die zichzelf uithongeren eindigen zelfs dikker dan ze begonnen zijn! 'Hormoonvriendelijk' eten betekent ook voldoende eten. Uw lichaam heeft nu eenmaal voldoende calorieën, koolhydraten, eiwitten, vetten, mineralen en vitaminen nodig om gezonde hoeveelheden hormonen te kunnen produceren.**

**M**et het hormoonbalansdieet hoeft u dus geen calorieën te tellen, geen punten bij te houden en geen honger te lijden. Zodra uw hormonen weer in balans zijn, zal uw eet- en snoeplust vanzelf tot gezonde proporties afnemen. Dit is echter niet het geval wanneer u de verkeerde dingen eet. U gaat overeten als u bijvoorbeeld te veel snelle suikers en zwaar bewerkte voedingsmiddelen eet. Ook alcohol, de smaakversterker vetsin [E621] en de zoetstof aspartaam [E951] verstoren uw honger- en verzadigingsgevoel. Let dus niet te veel op hoeveel u eet, maar wees wel strikt met wat u eet.

Eet zoals de natuur het bedoeld heeft. Het menselijk lichaam is via het evolutionaire proces voornamelijk gevormd in de prehistorie, toen wij nog als jagers-verzamelaars leefden. We aten toen wat de natuur ons bood: vruch-

ten, groenten, vlees, vis, eieren, noten, zaden, bollen, pollen en knollen. Alles vers, puur, onbewerkt en vrij van kunstmatige toevoegingen en resten van bestrijdingsmiddelen. Ons voedingspatroon is echter radicaal veranderd door de opkomst van massaproductie en voedingsmiddelentechnologie. Dagelijks eten we producten waar ons 'jager-verzamelaar lichaam' zich geen raad mee weet: veel te veel (bewerkte) granen, suiker, melkproducten, kant-en-klaraaltijden, snoep en frisdranken vol geur-, kleur- en smaakstoffen, transvetten, vlees met sporen van antibiotica en groenten en fruit met resten van bestrijdingsmiddelen. Al deze zaken verstoren uw hormonen. Daardoor gaat uw gezondheid achteruit en wordt u dik. Eet daarom alleen pure, liefst biologische producten die op een gezonde manier zijn klaargemaakt. Dit gebeurt vanzelf wanneer u zich aan de recepten van Het hormoonbalansdieet houdt.

[www.ralphmoorman.com](http://www.ralphmoorman.com)





UITERLIJK

## Help, ik heb zo'n droge lippen in de winter!

De eerste sneeuw viel dit weekend en je voelt de lucht ogenblikkelijk droger worden. Veel mensen voelen dat ook aan hun huid. Eerst worden je lippen vooral rood en daarna volgt een trekkerig gevoel. Behoeft om met je tong je lippen nat te maken.

**K**ortstondig geeft dat verlichting maar eigenlijk helpt het niet, speeksel bevat zelfs enzymen die ook licht schade kunnen geven aan je huid. De centrale verwarming draagt ook bij aan het probleem, daarvoor wordt in huis de lucht ook droog.

### Wat kun je er tegen doen?

Voordat je het weet drogen je lippen zo erg uit dat er scheurtjes en velletjes ontstaan. Onbewust probeer je de velletjes met je tanden er af te trekken, gekke bekken trekkend richt je een klein bloedbad aan.

Beter is om voor dat stadium in te grijpen. En dat doe je het beste met VET en smeren, smeren en nog eens smeren. Vele soorten fabrikanten maken speciale sticks of zelfs lippenbutter. Zelf ben ik een voorstander van pure vaseline. Dat bevat zo min mogelijk parfumstoffen en andere toegevoegde middelen. Het plakt nogal, waardoor het wat langer bescherming biedt.

Een ander voordeel is dat het leuk glanst zoals een lipgloss. Mijn oma liet mij als kind mijn lippen insmeren met echte roomboter. Als je niets in huis hebt kan dat zelfs ook helpen.

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

Vera Heydendael  
Dermatoloog



## Mail & Winactie

Dit keer mogen wij twee keer een SEEPJE waspakket inclusief 7 verschillende SEEPJES én een wereldse wasmand t.w.v. € 98,- verloten! **Meedoen?** Ga naar [www.lijfengezondheid.nl/mailenwin](http://www.lijfengezondheid.nl/mailenwin) en vul hier je gegevens in.



### Laat de natuur je was doen!

Seepje is het 100% plantaardige en fairtrade wasmiddel uit Nepal.

Wij wassen onze kleren met behulp van de Sapindus mukorossi- vrucht, superschillen die bij aanraking met water een natuurlijke vorm van zeep afstaan. Samen met jou willen wij de wereld schoner en mooier wassen! Want wanneer jij je kleren met Seepje wast zorgen we samen voor natuurbehoud in Nepal.

## Wist u dat...

Vrouwen knipperen twee keer zo vaak met hun ogen dan mannen

## Anticonceptie en conceptie op natuurlijke basis!



Deze cycluscomputer berekent met de temperatuurmethode uw vruchtbare dagen. Na een dagelijkse orale meting geeft hij aan of u al dan niet vruchtbaar bent.

### De Lady-Comp

- ✓ is heel **betrouwbaar** (99,3 % of Pearl-Index 0,7!),
- ✓ is **eenvoudig** en **snel** (30-60 seconden),
- ✓ houdt rekening met **temperatuurafwijkingen**,
- ✓ geeft meer **inzicht in uw cyclus**.

### De modellen van Lady-Comp zijn:

- **Lady-Comp basic:** u kunt meten en uw vruchtbaarheid zien. €395,-
- **Lady-Comp:** met cyclusoverzicht en planningstatistiek. €495,-
- **Lady-Comp baby:** met als extra de zwangerschapsindicatie. €595,-

Kijk voor meer informatie op

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



LadyComp Nederland:  
Lilian Bonnema | Wim Kanstraat 40 | info@ladycomp.nl  
tel: 074 278 09 31 | 7558 ZW Hengelo | www.ladycomp.nl



UITERLIJK

## CoolSculpting

Veel mensen hebben last van overtollig lichaamsvet op plaatsen waar ze het vaak niet willen: de benen, de heupen en de buik. Meestal is dit het gevolg van het 'goede leven'. Ook na het aanpassen van de levensstijl, waarbij sporten en goede voeding voorop staan, kunnen hardnekkige vetophopingen blijven bestaan. Liposuctie lijkt dan de enige methode om het vet te verwijderen. Er is ook een andere mogelijkheid: CoolSculpting.

Menno Gaastra  
Dermatoloog



### Wat is CoolSculpting?

'CoolSculpting is een methode waarbij vetcellen van buitenaf bevroren worden bij een temperatuur van 4 graden Celsius en hierdoor afsterven. Dit gebeurt op een gecontroleerde manier waardoor geen bijwerkingen en beschadigingen optreden.'

### Is het een unieke behandeling?

'CoolSculpting wordt maar op vier plaatsen in Nederland aangeboden. Er zijn apparaten die beweren hetzelfde te kunnen. Van al deze apparaten is de werking nooit aangetoond. De Amerikaanse voedsel- en warenautoriteit heeft dan ook CoolSculpting als enige bewezen behandeling gekenmerkt. Ook de consumentenbond in Nederland kwam tot dezelfde conclusie. CoolSculpting apparatuur is als enige bewezen werkzaam voor het verwijderen van overtollig vet door bevroering.'

### Is het effect blijvend?

'De vetcellen die verwijderd zijn door middel van CoolSculpting blijven weg. Helaas is de behandeling niet voor alle vetophopingen geschikt. Met name vetophoping direct onder de huid reageert goed op de CoolSculpting behandeling. Het is dus belangrijk een goede intake te doen. Op dit moment is het toe te passen op de zogenaamde "mannenborsten", onderkin, binnenkant bovenarmen, heupen, buik en binnen- en buitenkant bovenbenen.'

### Is de behandeling pijnlijk?

'Tijdens de behandeling wordt een handstuk op het te behandelen gebied geplaatst. Dit voelt als trekken aan de huid, net alsof er licht geknepen wordt. Dan begint de koelingsfase, waarbij een gevoel van kou kan ontstaan. Dit verdwijnt na 10 minuten. De behandeling van één gebied duurt ongeveer een uur. Na de behandeling kan gewoon weer de dagelijkse routine opgepakt worden. De eerste week kan het behandelde gebied wat gevoelig zijn.'

### Wat kost deze behandeling?

'De kosten zijn afhankelijk van de grootte van het te behandelen gebied en zijn vanaf € 695,-. Een afspraak in ons centrum om de kosten en mogelijkheden te bespreken, is geheel vrijblijvend en kosteloos. Wanneer het behandelplan uit meerdere sessies bestaat bij elke volgende behandeling een korting toegepast.'

Voor meer informatie over deze behandeling kunt u zich aanmelden voor de informatieavond op 23 februari om 19.00 uur bij Centrum Oosterwal in Alkmaar. Ook wordt het nieuwe huidverjongende Forever Young BBL concept geïntroduceerd. Deze behandeling vertraagt



het genetisch verouderingsproces van de huid. Kijk voor meer informatie of om aan te melden op [www.centrum-oosterwal.nl](http://www.centrum-oosterwal.nl) of bel 072-515 77 44.

Centrum Oosterwal  
Alkmaar 072 515 77 44  
Amsterdam 020 214 90 19  
Heerhugowaard 072 515 77 44  
[www.centrum-oosterwal.nl](http://www.centrum-oosterwal.nl)

## RECEPT

### Beef goulash soep

4 personen - 100% plantaardig

#### Ingrediënten:

- 1,5 doosje Biefstukreepjes van De Vegetarische Slager
- 1/2 el tarwebloem
- 3 el olijfolie
- 3 el olie om in te bakken
- 2 uien
- 2 knoflookteentjes
- 1 prei
- 2 paprika's (rood en groen)
- 2 aardappels
- 1/4 groene kool
- 2 wortels
- 1/2 el karwijzaadjes
- 1 el (gerookte) paprikapoeder
- 400 ml tomatenblokjes
- 1 L water
- 1 el groentebouillonpoeder (of lekkere vegetarische juspoeder van de Vegetarische Slager in Den Haag)
- snuffe cayennepeper
- zout & peper

#### Bereiding:

Om te beginnen snijd je de Biefstukreepjes in blokjes en doe ze in een ruime kom. Bestrooi met de bloem en zorg dat alle stukjes met bloem bedekt zijn. Neem een soeppan en verhit de 3 eetlepels olie. Bak hierin de Biefstukblokjes mooi bruin op middelhoog vuur. Zodra de Biefstukreepjes bruin zijn mogen ze uit de pan en houd ze apart.

Snijd de ui grof en de knoflook in dunne plakjes en bak ze in de olijfolie. Deze mogen iets bruin gebakken worden. Snijd de rest van de groenten (paprika, wortel en prei) lekker grof en voeg toe aan de uien. Voeg hier ook de aardappel met schil in blokjes van 1 cm aan toe. Indien gewenst nog een scheutje olijfolie. Vervolgens gaat de karwijzaad, cayennepeper en de paprika poeder erbij en voeg je de tomatenblokjes toe. Vul de pan met de groentebouillon en water en breng het geheel aan de kook. Haal de grote nerf uit de groene kool bladeren en snijd het blad in dunne reepjes. Als de aardappels gaar zijn, na ongeveer 15 minuutjes, mogen de groene kool

en de Biefstukreepjes erbij en kook nog een minuutje door. Voeg zout en peper naar smaak toe. Serveer de soep met goed brood en maak af met een scheut olijfolie. Suggestie: een flinke lepel zure room in de soep.

#### Jó étvágyat!

Oftewel eet smakelijk in het Hongaars.  
[www.devegetarischelager.nl](http://www.devegetarischelager.nl)



## Colofon



Lees je fit!

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

Maandelijks als bijlage in onderstaande 120.000 huis aan huis verspreide kranten:  
De Heemsteder, de Jutter,  
de Hofgeest, de Beverwijker,  
de Heemskerkse Courant,  
de Castricummer en  
de Uitgeester Courant.

Lijf & Gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen: Limmen, Castricum, Akersloot, Uitgeest, Beverwijk, Heemskerk, Wijk aan Zee, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, IJmuiden, Driehuis, Santpoort-Noord, Velsbroek, Santpoort-Zuid, Heemstede, Bennebroek.

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

**Advertenties:**  
Daniëlle van Leeuwen,  
[danielle@lijfengezondheid.nl](mailto:danielle@lijfengezondheid.nl), 06-11951223

**Redactie:**  
[redactie@lijfengezondheid.nl](mailto:redactie@lijfengezondheid.nl)  
Bos Media Services  
Frits Raadsheer

**Opmaak en ontwerp:**  
Mireille Huiberts

**Directie:**  
Frits Raadsheer  
[frits@lijfengezondheid.nl](mailto: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](http://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.

## PSYCHE

# Welke keuze zou u gelukkig maken?

**Nooit wordt deze vraag gesteld door een huisarts of specialist in de spreekkamer terwijl het daar nu juist om gaat. Het gaat vaak over heel andere zaken; hoeveel kans heb ik dat de behandeling aanslaat, over percentages, over iemands levensverwachting. Natuurlijk zijn dit ook belangrijke dingen en komen misschien ook wel het eerst aan de orde. Maar juist als het gesprek stilvalt tussen patient en zorgverlener komt er een moment, thuis, in de auto terug, met je naaste om je heen, waarop ook de vraag aan de orde komt: "Wat wil ik eigenlijk?"**

Paul Buitenhuis  
Medical coach



**P**atienten wordt gevraagd, na een uitleg over behandelmogelijkheden wat ze willen maar bijna nooit krijgt de patient de vraag: wilt u behandeld worden. Laat staan dat er een gesprek is over wat dat dan betekent voor iemand. Wij zijn als artsen ook opgeleid om mensen te behandelen naar de best geldende inzichten en kennis.

En daar is ook helemaal niets mis mee, maar nooit leer je als arts echt te luisteren naar de patient. Gaandeweg groeide bij mij het inzicht dat de patient als mens centraal staat en niet een ziekte of een aandoening. Dat is ook de reden dat ik mij nu met medische coaching bezig houd.

Als arts heb ik vaak de vraag gehoord, 'Wat heeft het nu nog voor zin, dokter?' alsof het antwoord er al in besloten ligt.

Mijn antwoord is soms een vraag die hopelijk een deur opent, een nieuw inzicht kan geven. Dan vraag ik, kunt u mij iets vertellen wat voor u de zin is geweest in uw leven?

Dan kan het stil zijn, zie ik dat iemand echt probeert vorm te geven aan zijn diepste gedachten. We zijn dat niet gewend, we gaan maar door in het leven en alles wat daarmee samenhangt, we vinden vaak dat we daar geen tijd voor hebben.

We gunnen het ons zelf niet die tijd te maken. Of we hebben het niet geleerd dat te doen. Heel vaak hoor ik van mensen, en zie ik ook aan ze, dat het nieuw is om op die manier naar je zelf te kijken, door te proberen te formuleren wat echt belangrijk is voor je.

Ik heb gemerkt dat mensen daar verder mee komen wanneer ze zich in heel moeilijke situaties bevinden. Alleen al het feit dat ze zelf de regie in handen nemen in de spreekkamer geeft ze hun eigenwaarde terug die ze vaak verloren hebben na een mismoedigende rondgang langs allerlei onderzoeken in een ziekenhuis.

Goed zou zijn als mensen kunnen zeggen: 'ik kies wat bij mij past en wat de uitkomst er ook van mag zijn, het is mijn keuze.'

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

## VOEDING

## Kangen water



Natuurwinkel  
Overveen

Als je water 20 minuten laat koken, wordt het basischer (dat wisten ze heel vroeger in de ayurveda al). Wel bewaren in een thermosfles en daaruit drinken: het gaat terug naar zijn oorspronkelijke staat. Het voordeel van een Kangenapparaat is dat er aan de ene kant basisch en aan de andere kant zuur water uitkomt. Het een om te drinken en het andere om te ontkalken of schoon te maken. Er is een nog basischer water te tappen om groentes te wassen en ook daarmee te verlevendigen! Basisch water gedraagt zich als zeep en wast daarmee wasachtig vuil weg, in tegenstelling tot gewoon water. Het is maar dat u het weet! Gezonde groet, Anita Verweij



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



## Bewustwording leidt tot ontspanning

Soms lopen mensen al jaren met klachten van lichamelijke of psychische aard, zonder dat ze binnen de reguliere gezondheidszorg goed geholpen (kunnen) worden. Praktijk De Lente biedt in zo'n situatie wellicht een passend alternatief. Het is dé praktijk voor complementaire geneeswijzen in het zuidelijk deel van Kennemerland.



Een aantal ervaren therapeuten, elk met een eigen specialisatie, staat er klaar om de cliënt de zorg te bieden die op dat moment het meest effectief is. De therapeuten zijn niet elkaars concurrenten, maar stellen het volledige behandeltraject zo optimaal mogelijk in dienst van de cliënt en verwijzen indien nodig door naar een andere therapeut, als dat voor het aanpakken van de klacht de beste keuze is. Ze werken ook graag samen met behandelaars uit het reguliere zorgcircuit en die samenwerking is er van beide kanten. Het komt regelmatig voor dat mensen, die al geruime tijd in het reguliere circuit zoeken naar een oplossing voor een bepaald probleem, worden doorverwezen naar Praktijk De Lente. Juist het geboden maatwerk en de persoonlijke benadering vormen de kracht van de praktijk. Tevens worden er regelmatig work-

shops aangeboden. Vandaag starten we met een reeks van vijf artikelen, waarin we de verschillende disciplines binnen de praktijk nader zullen introduceren.

Sandra Klein, één van de veertien therapeuten die aan Praktijk De Lente zijn verbonden, houdt zich bezig met Energetic Integration, een vorm van lichaamsgeoriënteerde psychotherapie. Met behulp van deze therapievorm kan iemand inzicht verkrijgen in de achterliggende oorzaak van zijn gedragskenmerken. Sandra legt uit: „Stel: iemand schiet om het minste of geringste uit zijn slof en krijgt dit gedrag niet veranderd. De aanleiding wordt vaak gevonden in de kinderjaren, daar ligt de basis van hoe je bent gevormd. Door Energetic Integration leer je waar het gedrag vandaan komt en kun je de emotie die daaronder ligt, gaan herkennen. Door inzicht te krijgen ontstaat bewustwording en daardoor kan weer ontspanning komen.“ Zelf kwam Sandra met deze therapievorm in aanraking tijdens een coachingstraject op haar

werk. Ze verdiepte zich in de materie en startte met een opleiding die ze inmiddels vrijwel geheel heeft afgerond. „Deze vorm van therapie werkt in op een diepere bewustzijnslaag. Het spreekt je intuïtie aan. Je lichaam is een bron van informatie, waarin veel kennis opgeslagen ligt. Deze bron is beschikbaar, je hoeft het alleen maar aan te spreken!“ Een oriënterend kennismakingsgesprek voor Energetic Integration is kosteloos. Kijk op [www.sandraklein.org](http://www.sandraklein.org) en [www.praktijkdelente.nl](http://www.praktijkdelente.nl) voor uitgebreide informatie en contactgegevens.



€99  
p.p.

### 3-daags Arrangement

- Ontvangst met welkomstdrankje
- 2 x overnachting
- 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1 x luxe 3-gangen diner op de dag van aankomst
- 1 dag entree tot Wellness Center Fonteyn Thermen
- 10% korting op een beautybehandeling naar keuze
- Informatiepakketje van de omgeving inclusief fiets- en wandelroutes
- Gratis WiFi
- Gratis parkeren

Dit arrangement is geldig t/m aankomst 30-06-2016 (m.u.v. feestdagen en evenementen) o.b.v. verblijf van twee personen op een standaard tweepersoonskamer. De prijs is exclusief reserveringskosten (€5 per boeking), en tax and handling fee (€2 p.p.p.n.) en weekendtoeslag bij verblijf op vrijdag- en/of zaterdagavond (€5 p.p.p.n.)

### Meer informatie of boeken?

Ga naar:

[www.fletcherstadsparkhotel.nl/lijfengezondheid](http://www.fletcherstadsparkhotel.nl/lijfengezondheid)

of bel naar 0164-26 02 02



## 3 dagen ontspannen en genieten van heerlijke luxe

Slaat de stress toe? En bent u toe aan een paar dagen ontspanning? Dan is dit arrangement perfect voor u! Het 4-sterren Fletcher Hotel-Restaurant Stadspark beschikt over het luxe Wellness Center Fonteyn Thermen waar u volledig tot rust kunt komen. Het uitgebreide Wellness Center beschikt over een thermaalbad, dom-

pelbad, opgietsauna, whirlpools, stoomcabine, voetenbad en beauty- en massagesalon. Verder beschikt het hotel over een sfeervol à la carte restaurant en knusse brasserie met lounge. Op zoek naar stadse drukte? Het bruisende stadscentrum van Bergen op Zoom ligt op slechts 500 meter. U zult zich geen moment vervelen!

## VOEDING

# Cellulite en voeding

Irene Lelieveld  
(Auto) Kinesiologische  
voedingstherapeut



**Bijna 90% van de vrouwen heeft last van cellulite. We kennen het wel: hobbels en bobbel op de huid die we in de volksmond "sinaasappelhuid" of "cellulitis" noemen. Cellulitis is echter wat anders dan cellulite. Bij cellulitis gaat het om een bacteriële infectie die een warme en rode huid veroorzaakt. Dit is echter niet het geval bij cellulite.**

**N**iet alleen stevige vrouwen hebben cellulite, ook heel slanke vrouwen kunnen het krijgen. Opvallend is dat het maar weinig voorkomt bij mannen. Als je als man of vrouw last hebt van cellulite, dan is de hormoonhuishouding niet optimaal. Bij vrouwen is de vetverdeling ook anders dan bij mannen. Cellulite is een probleem van het onderhuids bindweefsel, dat bij vrouwen anders van samenstelling is dan bij mannen. Vetten, met daarin afvalstoffen, nestelen zich in de strengen in de bovenste laag van de huid, waardoor deze strengen omhoog geduwd worden. De huid wordt dunner en na een tijdje krijg je het effect van een sinaasappelhuid. Door ouder worden zal de huid ook dunner worden en valt cellulite meer op.

Er zijn verschillende oorzaken aan te geven waardoor cellulite kan verergeren:

- 1) Lage testosteronspiegel
- 2) Gebruik van de anticonceptiepil
- 3) Slechte doorbloeding
- 4) Roken
- 5) Oestrogeendominantie
- 6) Verminderde lymfecirculatie
- 7) Een verzwakte lever die slecht afvalstoffen kan afvoeren
- 8) Verkeerde voeding waardoor een hormonale disbalans ontstaat en teveel afvalstoffen in het lichaam achterblijven

## Behandeling cellulite

Het is belangrijk dat je tegelijkertijd verschillende stappen gaat zetten in de behandeling tegen cellulite. De eerste en belangrijkste stap is om je lichaam eens goed te ontgiften en te reinigen. In het boek "Een mooie en vitale huid" heb ik, speciaal voor de huid, een ontgiftingskuur beschreven die je heel gemakkelijk zelf kunt uitvoeren.

Verder zorg je ervoor dat je gaat sporten. Je moet in ieder geval spieropbouwende oefeningen doen want die zullen het mannelijke hormoon testosteron verhogen. Dagelijks ga je ook flink wandelen om de doorbloeding te stimuleren. Na een flinke wandeling neem je een wis-

seldouche en masseer je de huid met een stevige spons. Ook zijn er crèmes op de markt tegen cellulite. Let er wel op dat je een crème koopt op basis van natuurlijke stoffen, zonder chemische toevoegingen.

## Hoe is het met je oestrogeenlevel?

Daarnaast ga je eens goed kijken hoeveel oestrogenen jij binnenkrijgt. Slik je de anticonceptiepil of neem je andere hormoonpreparaten (spiraaltje met hormonen, hormooncrèmes, en-zovoorts), dan is het beter om hiervan af te zien (indien mogelijk). Velen krijgen teveel xeno-oestrogenen binnen. Er zijn waanzinnig veel chemische stoffen op de markt die zowel in onze voeding als in cosmetica, schoonmaakmiddelen en ga maar zo door, zitten. Een deel van deze chemische stoffen gedraagt zich als hormonen of heeft een versturende invloed op onze hormoonhuishouding in het lichaam. Deze xeno-oestrogenen beïnvloeden ons lichaam negatief en kunnen de cellulite activeren. Zorg ervoor dat je zo gifvrij mogelijk leeft en eet.

Stap over op natuurlijke cosmetica en zo natuurlijk mogelijke schoonmaakmiddelen. Mijd plastic zoveel mogelijk want dit vormt tegenwoordig een heel grote bron van xeno-oestrogenen. [Vul daarom plastic waterflesjes nooit opnieuw: de binnenlaag kan loslaten]. Dan zijn er ook nog phyto-oestrogenen, die in voeding zitten. Vooral sojaproducten, bier en lijnzaad staan hoog op deze lijst. Probeer deze producten te mijden. Verder laat je cafeïne, witte bloem, alcohol, tabak en suiker geheel staan.

## Conclusie

Of je nu al flink cellulite hebt, het maar net ziet of de cellulite nog niet zichtbaar is, ontgift je lichaam goed en eet geen producten die het verergeren. Sport en wandel voldoende en neem extra supplementen. Meer hierover vind je in het boek: "Een mooie en vitale huid".

<https://partnerprogramma.bol.com/click/click?p=1&t=url&s=34503&f=TXL&url=http%3A%2F%2Fwww.bol.com%2Fnl%2Fp%2Fveen-gezonde-eter-voelt-zich-beter%2F1001004011542481%2F&name=irene>

[www.persoonlijke-voeding.nl](http://www.persoonlijke-voeding.nl)



## Burn-out? Ga niet bij de pakken neerzitten

**Trek je eigen plan. Het leven is van jou!**

Heb je moeite de weg uit je burn-out te vinden? Dan is deze praktische workshop iets voor jou.

### Neem je leven onder de loep

Een burn-out is een kans om je leven eens onder loep te nemen. Waar sta je op dit moment en waar wil je naar toe? Gebruik je klachten om je leven anders in te richten.

### Bepaal je eigen doelen

We zetten jou weer aan het roer want jij weet het beste wat je nodig hebt. Aan het eind van de workshop heb jij je eigen stappenplan gemaakt om weer helemaal in balans te komen.

**Centrum voor Integrale Geneeswijzen, Zeestraat 112, Beverwijk**

**Zondag 21 februari van 10.00 – 16.00 uur**

Informatie: tel 06-34214018, [ankablankendaal@gmail.com](mailto:ankablankendaal@gmail.com), [www.ankablankendaal.nl](http://www.ankablankendaal.nl)



**Anka Blankendaal**

Praktijk voor natuurgeneeskunde

## Mindfulness

*Het beste cadeau  
aan jezelf*



8 maandagavonden training.

**Start:** 14 maart 2016

**Locatie:** Aula JvS Castricum  
*Afgerond voor de Mei vakantie!*

[www.mindfulness-holland.nl](http://www.mindfulness-holland.nl)

tel: 06-30003065

IVM gecertificeerd,  
lid van de VMBN cat. 1  
vergoeding AV mogelijk



## De oorzaak van overgewicht is niet alleen een kwestie van calorieën

### Een hormonale disbalans zorgt voor een inefficiënte stofwisseling

Dat de ene persoon calorieën anders verwerkt dan de andere, dat mag duidelijk zijn. We kennen allemaal mensen in onze omgeving die klaarblijkelijk alles kunnen eten wat ze willen, zonder dat ze zwaarder worden. Toch is dit een kleine minderheid. 50% van de mannen en 55% van de vrouwen in Nederland kampt met overgewicht. Dit gaat vaak gepaard met gezondheidsproblemen als diabetes type 2, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, maag- en darmklachten, vermoeidheid en slaapproblemen.

De oorzaak is bijna altijd een disbalans in de hormonen. Er zijn veel hormonen die een rol spelen bij overgewicht, maar met name deze drie: het groeihormoon, insuline en serotonine. Wanneer deze drie hormonen niet in balans zijn ontstaat een stofwisselingsprobleem.

Het gevolg is dat voedsel niet wordt omgezet in energie, maar in vet. Daarbij wordt het verlangen naar ongezond voedsel juist groter en kan men in een negatieve spiraal belanden.

Het Cure4Life programma corrigeert deze disbalans met gezonde uitgebalanceerde voeding als medicijn. Op basis van een uitgebreide

medische vragenlijst, bloed- en urineonderzoek stelt het medisch team van Cure4Life een persoonlijk voedingsprogramma samen. De kracht zit in de hoeveelheden en combinaties die worden voorgeschreven. Wie het programma correct volgt kan een gewichtsverlies verwachten van 5 tot 8 kilo per maand, zonder hongergevoel. Tijdens het hele traject krijgt u ondersteuning door uw persoonlijke coach en leert u hoe u daarna op gewicht kunt blijven.

U kunt een vrijblijvend informatief consult aanvragen bij één van de vestigingen in Nederland. In Haarlem is het Cure4Life centrum gevestigd aan de Wilhelminastraat 9.



Cure4Life Haarlem, Wilhelminastraat 9,  
tel.: 023 20 27 003, [www.cure4life-haarlem.nl](http://www.cure4life-haarlem.nl)



*Na 8 jaar het Cure4Life centrum in Barcelona geleid te hebben, heeft Mark Miedema in 2015 een nieuwe vestiging aan de Wilhelminastraat in Haarlem geopend. Zelf worstelde hij zijn hele leven met overgewicht gerelateerde problematiek, totdat hij in 2006 zelf het Cure4Life programma volgde en zijn leven voorgoed veranderde. „Ik heb daarvoor veel afslankmethoden geprobeerd, van shakes tot caloriearme diëten, ik stond zes keer per week op de loopband en nog lukte het mij niet om een gezond gewicht te bereiken en te behouden. Ik stond ervan versteld hoe gemakkelijk ik afviel met het Cure4Life programma en sinds die tijd kost het mij relatief weinig moeite om op gewicht te blijven.” Als gewichtsconsulent en ervaringsdeskundige, ondersteund door het medisch team van Cure4Life, biedt Mark nu ook dit unieke programma aan in Haarlem.*

## Uitgerust met Zechsal



**Beter slapen en meer uitgerust, energiever wakker worden. Dit zijn de korte termijn effecten van Zechsal. Maar ook op de lange termijn heeft het pure magnesium van Zechsal zo zijn voordelen. Hoe zit dat?**

### Beter slapen

Het onmiddellijke effect van de Zechsal magnesiumolie is inmiddels wel bekend: het bestrijdt direct en effectief kramp. Een paar spraytjes op de pijnlijke plek, even uitwrijven en je voelt gelijk verbetering. Ook geven veel mensen aan dat ze beter slapen na een voetenbadje met de 250 miljoen jaar oude magnesiumkristallen. Dit is niet zo vreemd als je bedenkt dat magnesium betrokken is bij de aanmaak in de pijnappelklier van melatonine, het hormoon dat ons slaappgedrag aanstuurt.

Tegelijkertijd is magnesium ook betrokken bij de aanmaak van ATP, het stofje dat zorgt voor onze energie. Het draagt dus actief bij aan de vermindering van lusteloosheid en vermoeidheid. Als het lichaam weer gewend is aan voldoende aanbod van magnesium zijn we meer ontspannen, maar kunnen ons ook beter concentreren, worden fitter en scherper.

Natuurlijk hebben we daar ook andere vitamines en mineralen voor nodig, maar bijvoorbeeld vitamine D en C en de vitamines uit de B groep worden beter door het lichaam benut als er voldoende magnesium aanwezig is. Magnesium is de pizzabodem waarop andere ingrediënten landen. Is die bodem te dun, dan zakken die er doorheen.

### Alle beetjes helpen

Zechsal beschikt over het zuiverste natuurlijke magnesium uit de Zechstein bron, die ligt in Tripscompagnie vlakbij Veendam. We verpakken de Zechsal originals, als de magnesiumolie en de badkristallen vlakbij de bron. Ook gebruiken we de magnesiumolie als grondstof voor het maken van fijne, functionele cosmetica als shampoo, bodycream en deodorant. Allemaal op natuurlijke basis, uiterst krachtig en daardoor zuinig in gebruik én je pikt ook nog eens een keer extra magnesium mee. Mooi dat er zulke producten zijn, die naast zichtbare en voelbare effecten op huid en haar ook nog eens bijdragen aan de harmonie in ons lichaam.

### Kennis maken

Steeds meer mensen waarderen de producten van Zechsal. "Het doet echt wat" is een opmerking die we vaak terugkrijgen van onze klanten. Wilt u ook weten wat Zechsal voor u kan doen? Kijk dan eens op [www.zechsal.eu](http://www.zechsal.eu). Daar kunt u eenvoudig online bestellen en vindt u veel informatie.

**Zechsal is ook te koop bij de betere gezondheidswinkels en drogisten. De winkels worden beleverd door Care2protect, [www.care2protect.com](http://www.care2protect.com). U kunt ons natuurlijk ook bellen. 0598-626810 voor Zechsal en voor Care2protect 0546-625434.**





Je wilt je sterker, fitter en energieker voelen, maar je hebt geen tijd en geen zin om uren in een sportschool door te brengen. Ideaal gezien zou het ook niet nodig moeten zijn om conditie-training te doen. Roel Klasen, personal trainer van PT Raak Personal Training in Heemstede, vertelt dat de realiteit helaas anders is.



## BEWEGEN

# De effecten en voordelen van korte High-Intensity training! (Een verjongingstraining voor mannen en vrouwen)

**Roel Klasen**  
Personal Trainer  
bij PT Raak  
Heemstede



**V**elen van ons werken achter een bureau of zitten hele dagen in de auto. Moe en uitgeblust aan het eind van de werkdag kunnen we het niet opbrengen onze sporttassen te pakken en naar een fitnesscentrum te gaan voor een uurtje cardio en een rondje kracht. Tegenwoordig bewegen we veel te weinig. Onze conventionele manier van fitness legt te veel nadruk op uren trainen per week, veel hardlopen en tijdrovende herhalingen. Dit is nog steeds het beeld dat veel mensen hebben bij 'meer bewegen'. Door het drukke leven dat iedereen leidt, wordt het 'alles of niets'. Goede voornemens worden een aantal weken opgevolgd, daarna lukt het niet meer. Gelukkig is volgens ons oeroude DNA deze manier van fitness helemaal niet meer nodig! Sterker nog, onderzoeken laten zien dat een

training (minder dan 25 minuten) juist erg veel voordelen voor het lichaam heeft. Het is goed voor het immuunsysteem en zorgt voor de natuurlijke aanmaak van het belangrijkste groeihormoon. Dit belangrijke groeihormoon verhoogt tevens je vetverbranding en blijkt met name van belang bij verbranding van je gevaarlijke buikvet. Verdere voordelen zijn dat functionele kracht zal toenemen, je kleding beter gaat zitten, er minder kans is op blessures en rugpijn, je meer spieren krijgt; meer spieren is verbeterde stofwisseling (metabolic-rate), je hormoonhuishouding gezonder wordt; dit betekent minder stresshormonen, meer groeihormonen, meer sekshormonen en minder suikerhormonen. Dit heeft een sterker anti-aging effect, wat je zult merken aan een hoger energieniveau, een goed libido en een beter humeur. Wetenschappelijk is aangetoond dat een lage spiermassa een risicofactor is voor het optreden van insulineresistentie, de belangrijke voorloper van diabetes type 2.

High-Intensity trainingsvormen zijn compleet anders zijn dan waar mensen aan denken bij de termen SPORTIEF en CONDITIE. Velen denken

nog steeds bij sporttraining dat MEER en VEEL altijd beter is. Hoe langer en vaker getraind wordt, des te beter zou het resultaat zijn. Door de hoge prikkel van de training volgt een sterke stimulus respons reactie en hoef je maar één tot twee keer per week te trainen. Veel mensen raken na een aantal maanden trainen zelfs helemaal van hun rugpijn af. De botdichtheid zal toenemen, wat vooral voor vrouwen boven de 50 jaar uitermate belangrijk is om osteoporose te voorkomen.

Korte High-Intensity trainingsvormen zijn er ook voor iedereen met een drukke agenda. Mensen worden fitter en energieker. Dit draagt bij aan de bedrijfsdoelstellingen waarin de vitaliteit van werknemers steeds belangrijker wordt. Dat is zeker niet onbelangrijk nu de pensioengerechtigde leeftijd omhoog gaat naar 67 jaar. Haalbaar voor zelfs de drukste executives, zodat een veel bredere doelgroep succesvol en blijvend kan meedoen. Probeer jezelf eens te verdiepen in (korte) High-Intensity trainingen, of vraag ernaar bij de fitness-instructeur/personal trainer waar je traint. [www.ptpraak.nl](http://www.ptpraak.nl)

MEDISCH | ZORG

## Allemaal beestjes in je bed?

**Je hebt de zaken thuis prima op orde. Je houdt de boel netjes schoon en op ieder willekeurig moment kan er visite bij je binnen komen. Ze zullen jou er nooit op betrappen dat het een rommel-tje is. Qua hygiëne is het allemaal prima in orde. En toch... leven er miljoenen kleine beestjes in je huis. Waar? In je bed!**



**D**e huisstofmijt komt in elke huishouding voor, hoe goed je ook je best doet om de boel schoon te houden. En omdat dit kleine beestje (een huisstofmijt is maximaal een kwart millimeter groot) houdt van een warme en vochtige omgeving, kiest het meestal je bed uit als plek om te verblijven. Ook tapijten, gordijnen, knuffelbeesten en de vacht van honden of katten zijn voor de huisstofmijt geliefde verblijfplaatsen. Kan het kwaad? Jazeker, de huisstofmijt kan de veroorzaker zijn van veel ellende, zoals eczeem en zelfs astma. Het zijn vooral de uitwerpselen van het beestje die je liever niet wilt hebben.

Helaas moeten we je hier melden dat zich zeer waarschijnlijk miljoenen van deze beestjes in je slaapkamer bevinden. En die miljoenen beestjes produceren gemiddeld ongeveer twintig keer per dag (!) uitwerpselen. Wist je dat het gewicht van een hoofdkussen, dat twee jaar in gebruik is, voor ongeveer tien procent bestaat uit huisstofmijten en hun uitwerpselen? Denk er maar niet teveel over na, probeer liever te voorkomen dat het kussen nog zwaarder wordt!

Een warme en vochtige omgeving, zoals gezegd is dat de plek die de voorkeur van de huisstofmijt heeft. Best lastig dus dat we 's nachts ongeveer een halve liter vocht verliezen. Al dat vocht trekt in je matras en als je de volgende ochtend niet goed ventileert, is dat vragen om ellende. Laat ook de zon zoveel mogelijk op je bed schijnen. Daar heeft het beestje namelijk een hekel aan! Zet echter de verwarming niet te hoog, want hoe warmer het is, hoe groter de kans is dat de huisstofmijt zich er op zijn gemak gaat voelen. Het beestje voedt zich overigens met jouw huidschilfers, dus ook dat is al een reden om in je bed te blijven bivakkeren.

Vervang je matras met regelmaat, want daarmee kieper je meteen miljoenen huisstofmijten je huis uit. Vergeet niet om dan ook meteen de kussens te vervangen voor een optimaal resultaat. Overigens zou je er ook voor kunnen kiezen om een kussen even een paar nachtjes in een afgesloten zak in de vriezer te leggen. Die vrieskou overleven de beestjes namelijk niet. Deze truc kun je ook toepassen op de knuffelbeesten van je kinderen.

Het Longfonds heeft nog meer praktische tips over het voorkomen van huisstofmijt op een rij gezet. Kijk op: <https://www.longfonds.nl/astma/prikkels/huisstofmijt#> voor meer informatie.

RECEPT

## Red Velvet



**Je hebt nodig:**

- 100 g gekookte bietjes in stukjes
- 100 g frambozen
- 1 el fijngehakte dille
- (mineraal)water

**Extra's:**

Voeg eens extra pompoenpitten, (mineraal) water en wat citroensap toe.

**Tip**

Garneer met 1 of 2 frambozen en wat fijngehakte dille.

**Variatie**

Vervang de frambozen voor 2 gepelde sinaasappelen die je in zijn geheel fijn maalt.

**Bereiding smoothie**

- Doe de benodigdheden in een hoge beker, blender of keukenmachine met een scheut water.
- Meng alles draaiend op de hoogste stand tot een schuimige drank.
- Voeg zonodig nog wat extra (mineraal) water toe om de smoothie te verdunnen. Welke dikte vind jij lekker?
- Schenk in een groot glas (300 ml).

*Dit recept is uit het nieuwe kookboek 'OERsterk Eten: Pure voeding voor geluk en gezondheid' van drs. Richard de Leth & Jolanda Dorenbos.*

## Wist u dat...

**Niet alleen de vingerafdruk is uniek, ook de tong is uniek. Niemand anders heeft dus dezelfde tong als jij hebt.**

Voor de behandeling



Na de behandeling



## Medisch Lasercentrum HAARLEM

Staten Bolwerk 1 | 2011 MK HAARLEM | +31 23 785 22 64

### Kalk/schimmelnagels

De enige werkende manier om van uw kalk/schimmelnagels af te komen op handen en voeten is met een laserbehandeling. Dit is een laserbehandeling met minimale risico's en maximale lange termijn resultaten.

**vanaf €79,- voor 1 nagel**

**Bel nu voor een vrijblijvend consult: 06-25015284**





## MEDISCH | ZORG

Annemarie Visser  
Tao Dao Acupunctuur

## Je lichaam weer in balans: Acupunctuur effectief bij breed scala aan klachten



**SANTPOORT-NOORD** - Tao Dao, praktijk voor acupunctuur, is recent verhuisd naar Santpoort-Noord. Vijf jaar na de formele start van de praktijk heeft Annemarie Visser daarmee nu voor het eerst een zelfstandige praktijkruimte. Voorheen maakte zij gebruik van een ruimte in een praktijk voor fysiotherapie te IJmuiden. Hoewel acupunctuur al ouder is dan onze jaartelling en over de hele wereld wordt toegepast, blijken er nog altijd veel mensen te zijn die niet precies weten dat deze Aziatische methode om het lichaam in balans te houden voor veel klachten toepasbaar is.

Zelf kwam Annemarie Visser door hooikoorts-klachten in aanraking met acupunctuur. Ze vertelt: „Ik had hooikoorts en niets hielp. Ik gebruikte neusspray, oogdruppels en pilletjes, maar de hooikoorts bleef. Toen liet ik me door een acupuncturist behandelen. Dat leidde wél tot effect en zo werd ook mijn interesse voor acupunctuur gewekt.“ Annemarie had werkervaring als doktersassistent en sportmasseur, toen ze in 2007 aan haar opleiding tot acupuncturist begon. Drie jaar later had ze het diploma op zak en ging ze in Amsterdam on-

der de naam Tao Dao aan de slag. Na enkele jaren besloot ze haar praktijk te verhuizen naar IJmuiden en sinds 1 december 2015 beschikt ze in Santpoort-Noord over een gloednieuwe praktijkruimte. „Acupunctuur is voor veel meer klachten inzetbaar dan alleen voor afvallen of stoppen met roken. Het is alleen nog niet zo geïntegreerd in onze samenleving. Mensen gaan eerder naar een dokter dan naar een acupuncturist. Ook bestaan er misvattingen over acupunctuur. Ik hoor mensen wel eens zeggen ‘Ga maar lekker in zenuwbanen prikken, ik neem wel een pilletje’, maar dat is niet wat er gebeurt. Ons lichaam heeft, naast zenuwbanen



en lymfevaten, ook energiebanen. Daarin worden naalden geprikt, die de lichaamsenergie beïnvloeden en je lichaam in balans brengen. In Azië gaan mensen ook als ze geen klachten hebben naar de acupuncturist, om zichzelf in balans te houden.“ Op haar website heeft Annemarie een lange lijst van klachten gezet, waarbij acupunctuur verlichting kan geven. Twee voorbeelden uit eigen praktijk: „Ik heb iemand met dystonie behandeld, deze man bewoog zijn hoofd voortdurend zonder dat hij daar invloed op kon uitoefenen. De klachten zijn na mijn behandeling nagenoeg verdwenen. Ook heb ik iemand behandeld die na een beroerte halfzijdig verlamd was en zijn lichaam nu weer goed onder controle heeft. Dat zijn hele dankbare klusjes!“ Annemarie is aangesloten bij beroepsvereniging Zhong, waardoor de behandelingen vanuit de aanvullende zorgverzekering kunnen worden vergoed.

Telefoon: 06 42851717  
e-mail: [taodao@hotmail.com](mailto:taodao@hotmail.com)  
[www.acupunctuur-annemarie.nl](http://www.acupunctuur-annemarie.nl)

## VOEDING

## Duurzaam kwaliteitsvlees op je bord



**Veel mensen kunnen echt genieten van een lekker stuk vlees bij de maaltijd. Maar door alle vleesschandalen van de laatste jaren is het vertrouwen in de vleesverwerkende industrie behoorlijk aangetast. Hoe weet je nu echt zeker wat voor vlees je op je bord krijgt? Heeft het dier een goed leven gehad? Zijn er geen medicijnen aan het dier toegediend die schadelijk zijn voor onze gezondheid? Je zou haast zelf over een eigen veestapel moeten beschikken om van echt lekker vlees te kunnen genieten.**

Met die gedachte in het achterhoofd heeft het bedrijf Crowdbutcher uit Haaksbergen een uniek concept in de markt gezet. Je koopt er letterlijk samen een koe of een varken. Dit maakt duurzaam en smaakvol vlees betaalbaar voor iedereen. Het welzijn van de dieren staat voorop, daarom hebben de dieren de grootst

mogelijke vrijheid om lekker rond te wandelen, worden ze gevoed met voer van topkwaliteit en niet onnodig of preventief behandeld met antibiotica of hormonen. Echt eerlijk vlees en puur natuur dus! Het concept is in feite heel simpel. Een koe of varken moet een bepaald bedrag opbrengen om het bedrijf rendabel te kunnen laten zijn. Van het vlees dat na de slacht van het dier wordt verkregen, worden identieke vleespakketten samengesteld. Als deelnemer in het concept ben je er dus altijd van verzekerd dat je een grote variëteit aan vleessoorten krijgt om heerlijk van te smullen. Deze pakketten worden vervolgens gekoeld verzonden naar de mensen die samen het betreffende dier hebben gekocht.

Omdat de tussenhandel hier volledig wordt uitgeschakeld, kunnen de kosten relatief laag blijven. Een compleet vleespakket heb je op deze

manier al in huis vanaf 54,50 euro. Omgerekend komt het erop neer dat je 1,71 euro per persoon per maaltijd betaalt voor varkensvlees en 1,91 per persoon voor rundvlees, waarbij je de zekerheid hebt van echt kwaliteitsvlees. Vergelijk dat eens met de prijzen die je nu betaalt en stel jezelf dan ook nog eens de vraag wat je eigenlijk weet over de herkomst van het vlees dat je nu dagelijks eet. Dit alles in beschouwing nemend is de keus toch snel gemaakt? Een twee persoons vleespakket dat wordt aangeboden past goed in één lade van een doorsnee vriezer. Alle pakketten worden vacuüm verpakt aangeleverd in een speciaal hiervoor ontwikkelde retour-koelbox. Er zijn pakketgroottes voor iedere gezinssamenstelling verkrijgbaar.

Op de websites [www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl) en [www.sameneenvarkenkopen.nl](http://www.sameneenvarkenkopen.nl) is uitgebreide informatie over het concept te vinden.



MEDISCH | ZORG

# Specialisaties binnen fysiotherapie

Michel Bakkum  
Fysiotherapeut/  
Fysiotherapie Zeeweg



Fysiotherapie Zeeweg heeft in de afgelopen jaren een enorme ontwikkeling door- gemaakt. De praktijk voor fysiotherapie bestaat al sinds 1979 en was jarenlang een kleine 'ambachtelijke' praktijk voor traditionele fysiotherapie. Ongeveer vijf jaar geleden werd de basis gelegd voor een forse uitbreiding van de dienstverlening en inmiddels is, sinds 1 april 2014, op een locatie elders in IJmuiden een dependance geopend. De specialisaties binnen het team lopen uiteen van dry needling tot manuele lymfedrainage en ook wordt er kinderfysiotherapie aangeboden.

Kinderen met beweegproblemen kunnen te maken krijgen met allerlei complicaties, variërend van onhandig gedrag (struikelen over

de eigen benen) tot schrijfproblemen. „De begeleiding van deze kinderen is wezenlijk anders dan bij volwassenen”, vertelt fysiotherapeut Michel Bakkum. Hij vervolgt: „Het vergt een heel ander kennisniveau en een andere behandelmethod. Wij hebben een samenwerking met De Boekanier in IJmuiden en De Zeearend in Beverwijk, scholen voor speciaal onderwijs. Wij behandelen kinderen van deze scholen op de locaties. Andere kinderen met dergelijke problemen zijn natuurlijk ook van harte welkom. Zij kunnen voor een consult op afspraak terecht in onze dependance aan de Wilgenstraat 1a.”

Als onderdeel van een reguliere behandeling bij Fysiotherapie Zeeweg kan 'Dry Needling' worden toegepast. Hierbij worden spieren met behulp van een kleine naald aangeprikt, waardoor een triggerpoint, een soort knoop in de spier, wordt uitgeschakeld en de spier zich ontspant. Michel Bakkum: „De laatste tijd zien we opvallend veel mensen met kaakproblemen. Dat springt er echt uit, naast de bekende nek/schouder/rugklachten. Van oudsher leeft de gedachte dat je met kaakproblemen naar de tandarts gaat, men denkt in dat verband niet zo snel aan de fysiotherapeut. Mensen blijken er soms al heel lang mee rond te lopen, terwijl wij deze kaakproblemen, maar bijvoorbeeld ook hoofdpijn, met dry needling kunnen verhelpen.” De behandeling is niet geheel pijnloos en resulteert in spieren en gewrichten die gemakkelijker te bewegen zijn en dan ook minder pijnlijk zijn.



Inmiddels wordt binnen de praktijk ook manuele therapie aangeboden, Thom van Gerven is inmiddels tot ruim in het tweede jaar van de opleiding gevorderd en beheerst al vele manueeltherapeutische technieken. Dit specialisme richt zich nadrukkelijk op het behandelen van klachten aan de wervelkolom en de gewrichten in armen en benen. Wanneer men moeite heeft met het bewegen van gewrichten, kan deze vorm van therapie soelaas bieden. Denk bijvoorbeeld aan nek- en schouderklachten, waarbij de pijn uitstraalt tot in de armen, of lage rugklachten, eventueel met uitstralende pijn naar de benen. Voordat een behandeling plaats vindt, wordt altijd eerst een behandelplan opgesteld. Na afloop wordt een verslag van de behandeling naar de huisarts of specialist gestuurd. Meer weten? Uitgebreide informatie is op de website [www.fysiotherapiezeeweg.nl](http://www.fysiotherapiezeeweg.nl) te vinden. Tel. 0255 521401 / 0255 511668

Waar je ook bent en wat je ook doet, er kan zich altijd een noodsituatie voordoen waarbij je met spoed medische hulp nodig hebt. In zo'n geval is het van belang om duidelijk aan te geven of je een bepaalde ziekte of allergie hebt en welke medicijnen je gebruikt. Dergelijke informatie is voor hulpverleners van groot belang om adequaat te kunnen handelen. Maar wat gebeurt er wanneer je zelf niet meer in staat bent om te communiceren? Of wanneer je in een land bent waarvan je de taal niet spreekt? Door het dragen van de Witte Kruis Alarmpenning zijn hulpverleners altijd direct op de hoogte van de belangrijkste medische informatie. Bovendien kunnen ze binnen korte tijd beschikken over je volledige medische nooddossier, zodat ze direct de juiste zorg kunnen verlenen.

Witte Kruis  
ALARMPENNING



De alarmpenning die levens redt

## Alarmpenning redt levens

Op de Witte Kruis Alarmpenning staat de 'star of life', het internationale ambulanceteken. Voor hulpverleners is de penning daardoor direct herkenbaar. Aan de achterzijde staat een unieke persoonsgebonden code en specifieke persoonlijke spoedeisende informatie. Deze informatie wordt na overleg door een medisch adviseur vastgesteld. Een recent voorval in Engeland toont het nut van de Witte Kruis Alarmpenning aan. Een Nederlander, die er op vakantie was, kwam in een noodsituatie terecht en belandde in het ziekenhuis. Hij kon zich moeilijk verstaanbaar maken, maar dankzij de Witte Kruis Alarmpenning kon de behandelend arts snel over de juiste gegevens beschikken. Hoewel de Nederlander aanvankelijk erg sceptisch was over het nut van de penning, realiseerde hij zich na afloop van het incident dat hem hierdoor veel leed bespaard is gebleven. „Stel dat iemand een allergie heeft voor latex en bij een ongeval buiten kennis raakt. Ambulancepersoneel ziet dan op de penning informatie over de allergie en zal vervolgens niet met latex handschoenen aan werken. Zouden ze niet over die informatie beschikken, dan kan dat dramatische gevolgen hebben”, legt Martijn de Jong van Witte Kruis Alarmpenning uit.

Op de alarmcentrale ontvangen zijn collega's telefoontjes van hulpverleners uit de hele wereld, die medische gegevens van patiënten in nood opvragen. Die gegevens worden per e-mail of fax snel naar de betreffende locatie verzonden. Mensen die lijden aan bijvoorbeeld de ziekte van Addison, epilepsie of diabetes, maar in feite iedereen die een bepaalde aandoening heeft en/of medicijnen gebruikt, doet er verstandig aan de Witte Kruis Alarmpenning te dragen. Op de website [www.alarmpenning.nl](http://www.alarmpenning.nl) is uitgebreide informatie over de werking van het wereldwijde systeem te vinden.



RED JE LEVEN!

Ga naar [www.alarmpenning.nl](http://www.alarmpenning.nl)





# “Ik zie door de vleesbomen het bos niet meer!”

**Regelmatig verschijnen er vrouwen met vleesbomen in m'n praktijk. De vleesbomen variëren in grootte: van erwten tot het formaat van een meloen. Ze zijn meestal niet levensbedreigend, maar kunnen wel zorgen voor klachten zoals hevige menstruatie, buikpijn, obstipatie of veelvuldig plassen. Ook kunnen vleesbomen leiden tot een miskraam of zelfs onvruchtbaarheid. Wist je dat voeding en bepaalde supplementen een belangrijke rol kunnen spelen in de behandeling tegen vleesbomen?**

**V**leesbomen (Myoma Uteri), ook wel myomen of fibromen genoemd, zijn goedaardige tumoren die alleen voorkomen bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd. Ze kunnen zowel aan de binnen- als buitenkant van de baarmoeder zitten. Ze bestaan uit zacht vezelachtig bindweefsel en de grootte is afhankelijk van waar de vrouw in haar menstruele cyclus zit. Het ontstaan van een vleesboom is nog onduidelijk, maar het lijkt erop dat een hoog oestrogeen gehalte de groei ervan kan stimuleren. Risico's van standaard reguliere behandelingen De standaard behandeling zoals operatieve verwijdering van de vleesboom of het verwijderen van de gehele baarmoeder gaat meestal gepaard met uiteenlopende risico's zoals wondinfectie, inwendig littekenvorming, incontinentie of vaginale verzakking. Er zijn ook andere reguliere methoden om vleesbomen te bestrijden. Het nadeel hiervan is dat er vaak complicaties zijn zoals het terugkeren van de klachten, blaren, vaginaal bloedverlies en pijn in de buik, benen en bil.

## EGCG als natuurlijke remedie

Gelukkig zijn er ook een aantal natuurlijke remedies. Uit dieronderzoek en reageerbuisstudies op menselijke myoomcellen blijkt dat EGCG, een krachtig antioxidant in groene thee, het gewicht en de omvang van de tumor vermindert en de celgroei belemmert of zelfs vernietigt.

## Andere natuurlijke remedies: voeding, zware metalen en supplementen

Aanpassen van je eetpatroon geeft minder kans op myomen. Denk hierbij aan het minderen van bewerkt- en rood vlees en het vergroten van porties vis, groene groenten en fruit. Soja(producten) kunnen bijdragen aan het ontwikkelen van myomen, vanwege de oestrogene effecten van soja. Voeding met langzame- of complexe koolhydraten kan het risico op vleesbomen daarentegen verlagen. Er blijkt een samenhang te zijn tussen myomen en blootstelling aan zware metalen. Onvrucht-

bare vrouwen met vleesbomen hebben bijvoorbeeld meestal een hoger gehalte aan cadmium in hun lichaam. Via een haaranalyse kun je onderzoeken of er sprake is van een zware metalen belasting.

Ook zijn er een aantal andere natuurlijke middelen die veelbelovend zijn in de behandeling tegen vleesbomen. Denk hierbij aan curcumine (de gele pigmentstof uit kurkuma), lycopeen (een carotenoïde antioxidant), selenium, zink en vitamine D. Hier is nog onvoldoende klinisch onderzoek naar gedaan, dus je kunt er geen harde uitspraken over doen. Supplementen zoals Sequoiadendron giganteum (mammoetboom) en Vitex Agnus-Castus (Monnikspeper) kunnen ingezet worden bij de behandeling tegen vleesbomen en daaraan gerelateerde klachten zoals dysmenorroe (pijnlijke menstruatie). De mammoetboom bevordert daarnaast detoxificatie van de lever. Vanuit natuurgeneeskundige visie is dit belangrijk bij de behandeling van vleesbomen.

## Ondersteun of stimuleer je lever

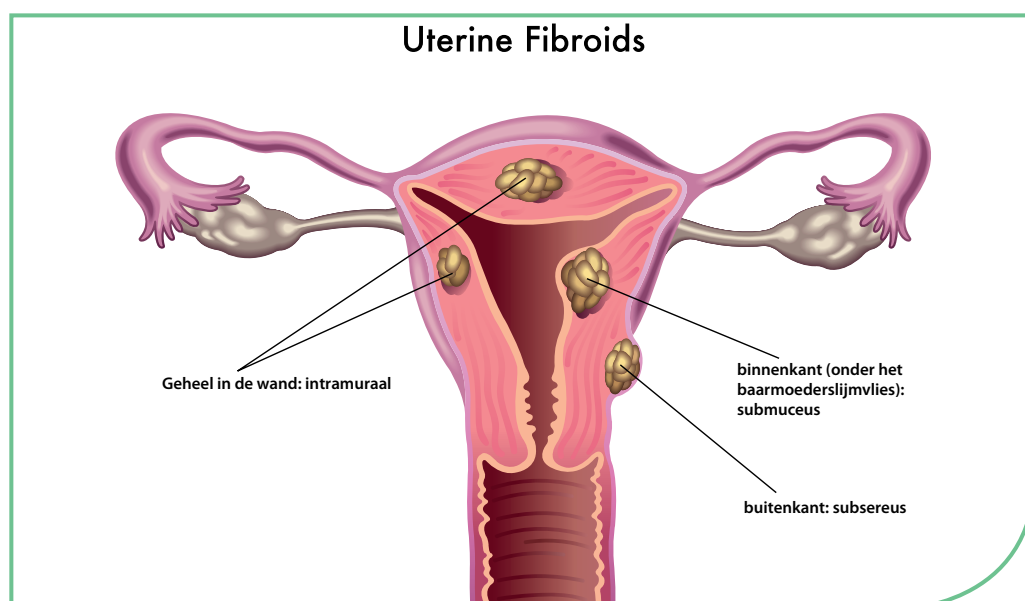
Het is verstandig om te onderzoeken wat je constitutie is voordat je vleesbomen op een

natuurlijke manier gaat behandelen. Zomaar 'detoxen' of lukraak suppleren kan leiden tot extra klachten. Vleesbomen zijn een uiting van een gestagneerde lever, daarom is het belangrijk om de lever te stimuleren of te ondersteunen. Afhankelijk van je constitutie, kun je dit doen door vers citroensap of grapefruit-sap op een nuchtere maag te drinken, eventueel verdund met wat (warm) water. Ook kun je radijsjes, bosui, kiemgroenten en bittere kruiden en groenten zoals paardenbloemblad, andijvie, witlof, paardenbloemwortel, mariadistel (milk thistle), artisjok of asperge eten. Voor een goed werkende lever zijn B-vitaminen en mineralen zoals magnesium en zink nodig. Eet bijvoorbeeld meer donkere bladgroenten, noten en zaden, biologisch vlees en eieren. Je kunt gaan suppleren, maar onderzoek hierbij eerst wat bepaalde waarden zijn in het bloed. Daarvoor kun je bij een huisarts of natuurdiëtist terecht. Vrouwen met vleesbomen hebben vaak een lage schildklier- en bijnierfunctie, een ijzertekort en ook er is meestal sprake van langdurige stress.

## Langzaam loslaten in plaats van een 'quick fix'

Er is geen quick fix behandeling tegen vleesbomen; het is een genezingsproces wat veel tijd nodig heeft. Toxinen kun je namelijk niet 'even snel' in een leverkuurtje uit je lichaam verwijderen. Ingekapselde vleesbomen worden langzaam losgelaten door het lichaam. Een natuurdiëtist, chiropractor of osteopaat kan ondersteuning bieden in dit proces.

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





## Tandartsengroepspraktijk Heemskerk

Beneluxlaan 203 • 1966 WJ Heemskerk

T: 0251-243204 • www.tgph.nl

Tandheelkunde • Orthodontie • Mondhygiëne & Preventie

*Onze aandacht maakt uw glimlach mooier!*

## 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 14  
1973 BG IJmuiden  
0255-520035

#### HAARLEM

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

#### HAARLEM SCHALKWIJK

Joost Bosma  
Stresemannlaan 62  
2037 TK Haarlem-Schalkwijk  
023-5366088  
www.tppbosma.nl  
Ook dinsdagavond  
geopend!

#### HEEMSKERK

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

#### HAARLEM

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

#### BEVERWIJK

Gerard Kool  
Alkmaarseweg 79b  
1947 DB Beverwijk  
0251-272894  
info@tppgerardkool.nl  
www.tppgerardkool.nl

#### HAARLEM

W.J.M. van Hooff  
Rustenburgerlaan 4  
2012 AN Haarlem  
023-5422400

#### HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50  
2103 TD Heemstede  
023-5293295

#### HILLEGOM

Wilhelminalaan 1a  
2182 CA Hillegom  
0252-520605  
www.tpvvanhooff.nl

#### WEEKEND- REPARATIESERVICE:

06 1777 6 777  
**HEEMSKERK**  
R.M. Snijder  
G. van Assendelftstraat  
25b  
1964 NJ Heemskerk  
0251-237590



Organisatie van Nederlandse  
Tandprotheticus

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

## UITERLIJK

# Hoe verkwikkend is uw gebit

Heeft u ook van die zilveren vullingen, zoals de amalgaam vullingen nog vaak worden genoemd? Veel zilver zit er niet in, wel 50% kwik. Zijn ze inmiddels een beetje zwart, dan oxideert het. Ooit het ideale vulmateriaal van het gebit; hele bouwwerken zijn er mee gemaakt, generaties gebitten mee gevuld. Men geloofde dat het ongevaarlijk was, nieuwe bevindingen geven aan dat kwik in lage doseringen al gevaarlijk kan zijn.



### Vroeger en nu

Vanaf 1830 is amalgaam in gebruik. De tandarts mengde vroeger het amalgaam zelf door het kwik en de overige metalen samen te voegen en snoof zo damp mee naar binnen. De cliënt kreeg eveneens bij het vullen wat kwik binnen. Door kauwen, hete dranken en zelfs door blootstelling aan elektromagnetische velden (wifi, mobiele telefoon e.d.) komen ook kleine beetjes kwik vrij uit de vullingen. Gelukkig komt er tegenwoordig op de opleiding tandheelkunde geen kwik meer aan te pas, behalve om weg te boren.

### Zware metalen en de gezondheid

Kwik behoort tot de zware metalen, net als o.a. lood, nikkel, cadmium en aluminium. Door bijvoorbeeld bestrijdingsmiddelen, verzorgingsproducten, medicijnen, inentingen en ons milieu krijgen we diverse zware metalen binnen, misschien wel één van de grootste gevaren voor de gezondheid. Een belasting die zich langzaam kan opbouwen met lastig te herkennen symptomen, aangezien ze ook op andere aandoeningen kunnen duiden, zoals spijsverteringsproblemen, vermoeidheid, depressie en pijnlijke gewrichten. Maar dat we in deze tijd op meerdere manieren vervuild raken, lijkt wel zeker te zijn. Gelukkig zijn er meerdere mogelijkheden om aan ontgiften te werken met complementaire geneeskunde zoals natuurgeneeskunde, mesologie, kinesiologie, orthomoleculaire geneeswijze en homeopathie.

### Zware metalen ontgiften

Chlorella is een alg dat zware metalen en milieugiften kan binden. Het is één van de best onderzochte voedingssupplementen ter wereld en wordt al honderden jaren in Azië gebruikt. Het heeft als eigenschap dat het gifstoffen in het darmkanaal absorbeert, waardoor deze kunnen worden uitgescheiden. Door chlorella is de hoeveelheid kwik in de ontlasting meetbaar hoger. Maar als het lichaam zwaar is belast met gifstoffen, kan het gebruik tot een ontgiftingscrisis leiden.

### Wat nu bij het uitboren van amalgaam

Toch is het nodig af en toe zo'n oude vulling te laten vervangen, of je wilt er gewoon vanaf. Door het boren komt er wat kwikdamp vrij en dus krijgt je lichaam weer een portie. Hoe kun je de schade zoveel mogelijk beperken? De behandeling levert de minste damp op door een cofferdam, een soort rubber lapje waarmee de mondholte wordt afgeschermd, te gebruiken en door een er grote afzuiger goed bij te houden, liefst met een extra kapje erop, een clean up. Ook voor de tandarts zelf wel zo prettig uiteraard. Verder kun je een week voorafgaand en een aantal weken na de behandeling chlorella gebruiken, liefst gecombineerd met selenium (waarvan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid 40 mcg. is), een mineraal dat zich prima bindt aan kwik. Kwik belaste personen hebben vaak een tekort aan selenium. Zo kun je verdere opname van dit zware metaal beperken.

Bea Krusselbrink  
Mondhygiënist bij  
Tandartsengroepspraktijk  
Heemskerk

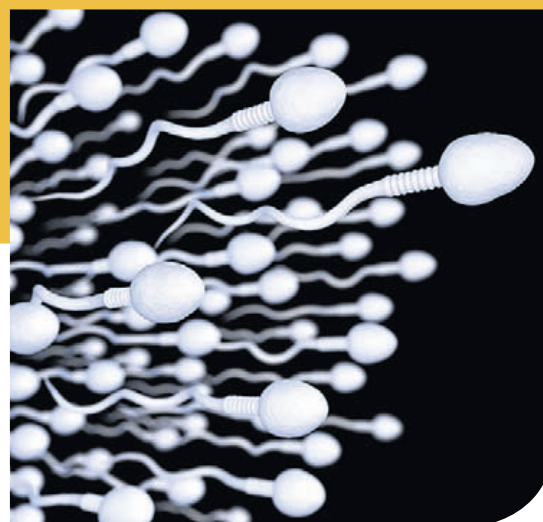




## PSYCHE

# Vroegtijdige zaadlozing

Veel mannen denken dat zij te snel klaarkomen. Helemaal wanneer de prestaties van porno-acteurs als maatstaf gehanteerd worden. Zij lijken het orgasme oneindig uit te kunnen stellen en komen daarna met een onwerkelijke zaadlozing klaar. De meest zelfzekere man zou nog gaan twijfelen door dit soort beelden. Uit twee grootschalige onderzoeken is inmiddels gebleken dat bij de gemiddelde man de penetratie tot het klaarkomen tussen de 5 en 6 minuten duurt. Hopelijk stelt dit de meeste mannen al wat gerust.



Jolien Spoelstra  
GZ-psychooloog/seksuoloog  
NVVS



**O**ngeveer 4 op de 100 mannen heeft evenwel last van vroegtijdige zaadlozing, ook wel 'ejaculatio praecox' genoemd. Er is sprake van vroegtijdige zaadlozing wanneer de tijd tussen penetratie en ejaculatie minder dan één minuut is. Mannen geven hierbij bovendien aan weinig tot geen controle over het klaarkomen te ervaren.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen twee subtypen. Bij primaire vroegtijdige zaadlozing heeft de man vanaf het begin van zijn seksuele carrière last van deze klacht en onder alle omstandigheden. Secundaire vroegtijdige zaadlozing kenmerkt zich doordat de klachten op een bepaald moment ontstaan, terwijl er daarvoor geen klachten waren. Vooral mannen met relatieproblemen of andere seksuele klachten vallen in deze categorie.

Wanneer u veel last ervaart door deze klacht

kan het goed zijn om naar de huisarts of uroloog te gaan voor hulp. Indien een mogelijke lichamelijke oorzaak uitgesloten is, zijn er nog verschillende behandelmogelijkheden. Zo zijn er condoms op de markt waar een licht verdovende crème in zit. Hierdoor wordt de penis minder gevoelig en kan het orgasme uitgesteld worden. Ook kan de huisarts voor deze klacht een antidepressivum voorschrijven, met als bijwerking dat het de zaadlozing vertraagt. Er zijn middelen die dagelijks ingenomen moeten worden om goed te werken, maar er zijn ook pillen die een aantal uur voor de seks ingenomen kunnen worden. Hoewel antidepressiva vaak goed werken tegen vroegtijdige zaadlozing, hebben deze middelen meestal ook andere bijwerkingen. Het is dus een kwestie van proberen om te kijken of de baten tegen de kosten opwegen.

Veel mannen hebben bovendien baat bij enkele sessies bij een bekkenfysiotherapeut. Vaak wordt gedacht dat alleen vrouwen een bekkenbodempier hebben, maar ook mannen hebben bekkenbodempieren welke een rol spelen bij het klaarkomen. Wanneer mannen meer controle krijgen over het aan- en ontspannen van de bekkenbodempieren, wordt er doorgaans

ook meer controle over het orgasme ervaren. Wanneer relatieproblemen of andere seksuele klachten de vroegtijdige zaadlozing veroorzaken, kan een consult bij een seksuoloog zinvol zijn. Seks kan zeer beladen worden, wanneer er relatieproblemen spelen. De spanningen die dit oproept kunnen tot erectieproblemen leiden of juist te snel klaarkomen tot gevolg hebben. Ook de manier waarop een stel seks heeft, kan de kans op vroegtijdige zaadlozing beïnvloeden. Wanneer men erg gericht is op penetratie en klaarkomen, kan gekeken worden naar andere manieren om seks te hebben. Manieren die meer gericht zijn op voelen en het inbouwen van rust. Een heersend idee is bovendien dat seks afgelopen is na de ejaculatie. Maar waarom zou je na het klaarkomen niet door kunnen gaan voor een tweede ronde?

Veel mannen komen met enige regelmaat sneller klaar dan ze wensen, dus maak u niet te veel zorgen. Maar blijf ook niet onnodig lang rondlopen met uw klacht. Seksuele problemen komen vaker voor dan u denkt en zijn meestal goed te behandelen.

Move for Motion, praktijk voor psychotherapie  
[www.moveformotion.nl](http://www.moveformotion.nl)

**roze roos**

praktijk voor kunstzinnige  
therapie en begeleiding

**Heleen Brondijk**  
kunstzinnig therapeut  
beeldend

▲ Esdoornstraat 10  
1911 BX Uitgeest  
T 06 - 22 31 30 96  
E [info@rozeroosuitgeest.nl](mailto:info@rozeroosuitgeest.nl)  
W [www.rozeroosuitgeest.nl](http://www.rozeroosuitgeest.nl)

MOVE Akersloot  
Churchillplein 1

## GUN JEZELF PASSIE & PLEZIER IN JE LEVEN EN WERK

Ben je een vrouw die hier opnieuw naar opzoek is? En kan je een positieve boost gebruiken?

Roze Roos biedt passende hulp op een ontspannende en creatieve manier.

De mentale en fysieke activiteiten geven een positieve prikkel in je leven.

**KUNSTZINNIG BEWEGEN WERKT!**  
KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP  
[WWW.ROZEROOSUITGEEST.NL](http://WWW.ROZEROOSUITGEEST.NL)  
AANWEZIG BIJ MOVE AKERSLOOT

## MEDISCH ZORG

NEDERLANDSE  
VERENIGING VOOR  
ACUPUNCTUUR

## Praktijk Wijckerborgh voor acupunctuur

De behandelingen zijn efficiënt en effectief.

Er zijn duidelijke evaluatie momenten en open communicatie naar de patiënt.

- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| <b>Behandelingen:</b>        | ✓ Behandeling aan huis         |
| ✓ Acupunctuur                | ✓ Overgangsklachten            |
| ✓ Dry needling               | ✓ Burn-out klachten            |
| ✓ Laser acupunctuur (NIEUW!) | ✓ Stress gerelateerde klachten |
| ✓ Cardio acupunctuur         | ✓ Chronische pijnklachten      |
| ✓ Sport blessures            | ✓ Migraine                     |

Jos van Hattum werkt al 31 jaar als acupuncturist en is lid van NVA.

[www.wijckerborgh.nl](http://www.wijckerborgh.nl) • [info@wijckerborgh.nl](mailto:info@wijckerborgh.nl)  
T0251 222025



MEDISCH | ZORG

Arthur en Yvonne Paap

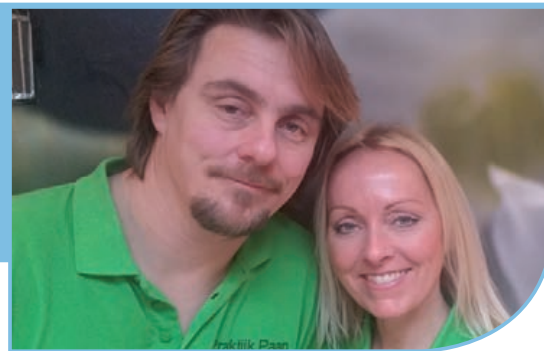
## Fysiotherapie en massage: Het beste van twee disciplines

Wanneer je klachten ervaart aan het steun- en bewegingsapparaat, wordt het tijd voor een bezoek aan de fysiotherapeut. Heb je geen concrete klachten, maar wil je even volledig tot rust komen? Dan kan een ontspanningsmassage uitkomst bieden. In Praktijk Paap te Santpoort-Noord worden deze twee disciplines gecombineerd. Arthur Paap is fysiotherapeut en houdt zich onder meer bezig met de zogenoemde Dry Needling therapie en de 4xT-methode. Yvonne Paap is masseuse en verzorgt bijvoorbeeld stoelmassages en stress release massages. Samen bieden ze een uniek totaalpakket aan, dat uitgaat van een holistische benadering.



Praktijk Paap

Bij Dry Needling, dat door Arthur Paap wordt aangeboden, wordt er gewerkt met een dunne naald waarmee spieren worden geprikt. Door een spier op een bepaalde manier met de naald te prikken, wordt een zogenoemd 'triggerpoint' (een 'knoop' in een spier) ontladen. Door die ontlading gaat de spanning van de spier af. Deze therapie is geschikt voor alle spiergerelateerde klachten, door Arthur Paap worden zelfs hoofdpijn, nek- en kaakklachten behandeld. Voor dergelijke behandelingen kun je lang niet overal terecht. Verder houdt hij zich onder meer bezig met orthopedische revalidatie volgens de 4xT-methode. Deze methode richt zich op het bindweefsel en de mechanische klachten die daar uit voort kunnen komen. Bij deze manier van behandelen maak ik gebruik van easytape. Arthur: „Ik neem spierspanningen middels dry needling weg en ik corrigeer iemands houding volgens de 4xT methode. Het gaat erom dat iemand er op de lange termijn baat bij heeft. Ik heb liever dat dertig mensen vier keer moeten komen dan dat vier mensen dertig keer moeten komen.” Yvonne Paap maakt gebruik van eeuwenoude massagetechnieken, waarbij ontspanning het belangrijkste doel is. Ze legt uit: „Natuurlijk worden de harde, pijnlijke spieren ook meegenomen tijdens een massage, als daar behoefte aan is maar het gaat meestal vooral om de ontspanning. Even



een half uur of een uur niet praten, maar volledig tot rust komen met een massage. Ik heb de muziek, die te horen is in de massagekamer, er speciaal op aangepast. De holistische benadering van de diverse massages herstelt de balans tussen lichaam en geest, er worden blokkades opgelost. Zo word je meer bewust waar de klacht vandaan komt. Er zijn ook combinaties mogelijk van massage na fysiotherapie. Praktijk Paap is zes dagen per week geopend en heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Kijk op [www.praktijkpaap.nl](http://www.praktijkpaap.nl) voor uitgebreide informatie of bel: 023 8885501.



## Mail & Winactie

**Maak zelf uw eigen gezonde probiotische kefirdrink, ter vervanging van de bestaande gesuikerde en vaak erg dure gezondheidsdrankjes uit de supermarkt!**

Kefir is een melkdrink, die gemaakt wordt van gefermenteerde melk. Aan deze melk worden gisten en melkzuurbacteriën toegevoegd in de vorm van kefirkorrels. Tijdens het rijpingsproces dat volgt (meestal 24 uur) ontstaat melkzuur, koolgas en een beetje alcohol. Kefir is gezond voor mens en dier. Dagelijkse consumptie ervan beschermt



onder meer tegen bloedarmoede, darmverstoppingen, een hoog cholesterolgehalte en suikerziekte. De zure en frisse smaak lijkt sterk op die van yoghurt, maar kefir bevat daarnaast ook heilzame gisten. Door de lichtverteerbaarheid van het product wordt het darmstelsel schoongemaakt en het lichaam voorzien van heilzame bacteriën en gisten, vitaminen, mineralen en volwaardige eiwitten. Ook draagt het bij aan een gezond immuunsysteem, daarom wordt het veel gedronken door patiënten die lijden aan aids, het chronisch vermoeidheidssyndroom, herpes en kanker. Het kalmerende effect op het zenuwgestel heeft al velen die lijden aan slapeloosheid, depressies en ADHD verlichting gegeven. Bestel bij Kefir Nederland en probeer het!

[kefirnederland.esy.es](http://kefirnederland.esy.es)

### Meedoen?

Wij mogen 10 x melkkefirkorrels weggeven.

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

## Red levens in jouw buurt



**Hartstichting  
GOEDE VOORNEMENS  
VOOR 2016:  
LEER  
REANIMEREN!**

**CURSUS REANIMATIE  
EN AED IN 1 AVOND**

**Kies cursusdatum en locatie op:  
[www.reanimatiecastricum.nl](http://www.reanimatiecastricum.nl)  
06 - 51 74 66 39**

**Stichting Reanimatie en AED Castricum.  
Opleidingen sinds 1976.**



## BEWEGEN

## Kilimanjaro

Drs. Richard de Leth  
Auteur en Doctorandus  
in de Geneeskunde



**Begin 2014 volgde ik bij Wim Hof een workshop in Amsterdam. Hij is een unieke pionier met veel wereldrecords en laat zien waartoe lichaam en geest in staat zijn. Niet met complexe theorie, maar letterlijk in de pure natuur. Met hem ging ik de uitdaging aan om de Kilimanjaro te beklimmen.**

**N**a een gedegen voorbereiding zet ik op 8 januari voor het eerst voet op Afrikaanse bodem. De volgende dag ontmoet Wim de hoofdgids Mike. Samen spreken ze het plan van onze snelle beklimming door. Waar 'normale' mensen in vier tot vijf dagen naar de top gaan, wil Wim binnen dertig uur de top bereiken. Vanwege de hoogte is het belangrijk om te acclimatiseren, maar met de training die wij hebben gehad (ademhaling, kou, focus) moeten we dit kunnen compenseren.

Het eerste deel van de tocht is dichtbebost, we lopen stijl omhoog en komen na een paar uur uit bij Mandara-hut op 2700 meter. We meten bij elkaar de zuurstofspanning in het bloed. Verder ligt de focus op goed drinken en wat eten. Na een half uur pauze vertrekken we richting de Horombo-hut op 3700 meter, waar we de nacht zullen doorbrengen. Na een korte nacht vertrekken we vervolgens vanaf daar naar Kibo-hut (4700 meter), een tocht van ongeveer vier uur. We lopen tussen bergen door, de temperatuur zakt één graad per 200 meter hoogte. Het laatste stuk naar de Kibo-

hut is onbeschrijflijk zwaar; een koude wind (gevoelstemperatuur vriespunt), een steil pad en het gebrek aan zuurstof is voelbaar. Na een rustpauze vertrekken we rond 10:30 uur naar de top. Iedere stap is loodzwaar. Focus op de ademhaling is essentieel.

We schuifelen omhoog. Mijn hartslag is te hoog. Achteraf mijn fout, ik had mijn eigen tempo moeten kiezen. Dan wordt een groepsgevoel bevangen door de hoogte. Het is duidelijk: hij moet afdalen. Een andere groepsgevoel besluit ook terug te gaan. Het is voor hem ook te zwaar. Ik besluit dan ook gelijk om mee terug te gaan. Ik vind het prima zo. We staan op ongeveer 5450 meter hoogte en het is 14:00 uur. Ik ben 27 uur bezig en besluit mijn eigen top bereikt te hebben. De groep gaat door richting Gilman's Point (5685 meter). Niemand haalt uiteindelijk Uhuru Peak vanwege de lokale omstandigheden. Het was een intense diepe ervaring waarin ik veel mooie momenten heb beleefd. Tevreden en dankbaar val ik 's avonds in een hele diepe slaap.

[www.oersterk.nu](http://www.oersterk.nu)

## RECEPT

## Rawfood chocoladerepen

Deze rawfood chocoladerepen zijn zo makkelijk te maken en zo lekker om in je koelkast te hebben liggen voor als je trek hebt. Rauwe cacao bevat vitamines en mineralen, waaronder B-vitamines, calcium, magnesium, kalium, ijzer, mangaan, chroom, koper en nikkel. Het is echt ontzettend makkelijk te maken dus probeer het eens!

## Wat zit er in de repen op de foto:

- gemengde fijngehakte rauwe noten en/of pitten
- gedroogde cranberries
- gedroogde moerbeien
- rauwe cacaoeeder
- cacaoeeder (niet te verwarren met kokosolie)
- kokosbater

- 1 eetlepel amandelpasta
- koekkruiden en kaneel
- 1 eetlepel honing en 1 eetlepel ahornsiroop

Smelt een flink brok cacaoeeder tezamen met een eetlepel kokosolie op een heel laag vuur of au-bain-marie. Als het gesmolten is roer je er 2 eetlepels amandelpasta, de honing en ahornsiroop door. Als dit goed is gemengd schep je er een eetlepel cacaoeeder bij. Doe vervolgens alle droge bestanddelen (behalve de cacaoeeder) in een schaal en vermeng dit. Roer hier het vloeibare gedeelte doorheen. Bekleed een plat bakje met plasticfolie, doe hier het mengsel in, druk het goed aan en zet het in de vriezer. Zodra het hard is, kun je het in stukken snijden en in de koelkast bewaren voor een aantal weken.

[www.healthijeltje.com](http://www.healthijeltje.com)



Daniëlle Meijer



## Douchewc's sterk in opkomst

Met de komst van de douchewc's in Nederland behoort het reinigen met toilet papier tot het verleden. In zuidelijke landen en Azië is het heel gebruikelijk na de toiletgang het onderlichaam te reinigen met schoon water. In Nederland zijn wij gewend onze handen te wassen na de toiletgang met water en zeep, maar vergeten we het onderlichaam. Dat is eigenlijk raar, want daar komt de bron van alle bacteriën tijdens de toiletgang vandaan. Vroeger had je een apart bidet nodig voor dergelijke reiniging, maar nu is er een 2 in een versie in de vorm van de fraaie douchewc.

Wie eenmaal kennis heeft gemaakt met de pure en schone reiniging door het zachte en warme water, wil garandeerd niets anders meer.

In de showroom van Ton Scholten Tegels & Sanitair in Uitgeest is de douchewc van Geberit geïnstalleerd in het damestoilet en is een tweede douchewc van het Japanse topmerk Toto geïnstalleerd zodat er een vergelijk is. U kunt beide toiletten uitgebreid en vrijblijvend bij Ton Scholten testen.

Het warme water spoelt het onderlichaam hygiënisch schoon na gebruik van het toilet, dit geeft een fris en schoon gevoel en voorkomt een geïrriteerde huid. Dit is zeker van belang voor mensen met een gevoelige huid of problemen met het darmkanaal. De kracht van de waterstraal is instelbaar, zodat deze naar wens kan worden afgestemd.

De ladydouche is speciaal voor de dames ontwikkeld in verband met de hygiëne rond o.a. de maandelijk-



se ongemakken en zorgt altijd voor een fris en schoon gevoel. Om gemak en hygiëne te waarborgen wordt de douchearm voor en na elk gebruik met schoon water en desinfectie gereinigd. Hierdoor is het te allen tijde gegarandeerd hygiënisch.

De Geberit Mera is, naast een strak design voorzien van geurafzuiging, föhnfunctie, lady-douche, verwarmde zitting, de klep van de bril gaat automatisch open etc.

Ben u benieuwd naar deze weldaad van hygiëne, kom dan gerust langs voor vrijblijvend advies en probeer de douchewc desgewenst uit.



Ton Scholten Tegels & Sanitair, Westerwerf 2, Uitgeest,  
T 0251-319101, E. info@tonscholten.nl  
W. [www.tonscholten.nl/geberit-aquaclean-douchewc](http://www.tonscholten.nl/geberit-aquaclean-douchewc)

## CARDIO FITNESS BEVERWIJK

HOE GAAT HET MET UW GOEDE VOORNEMENS?!

ONBEPERKT  
SPORTEN VOOR

KOM GERUST EENS LANGS VOOR  
EEN VRIJBLIJVENDE RONDLEIDING!

TOT ZIENS BIJ CARDIO FITNESS BEVERWIJK

€18,<sup>50</sup>  
per maand

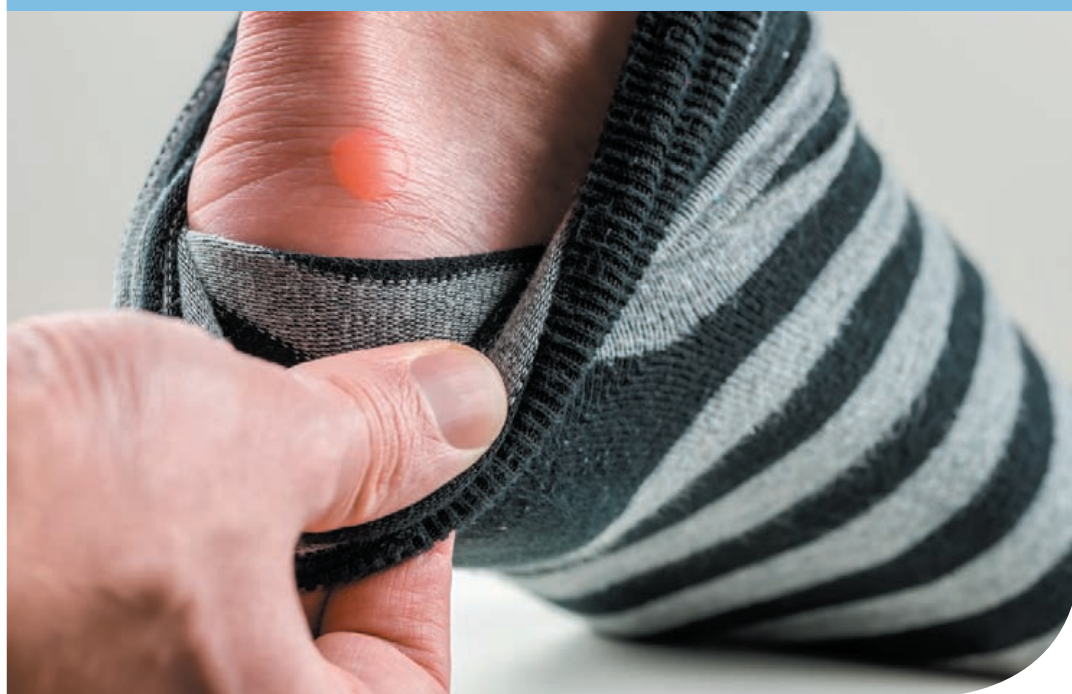


Parallelweg 128G • Beverwijk  
Telefoon: 0251 - 21 84 37  
[CARDIOFITNESSBEVERWIJK.NL](http://CARDIOFITNESSBEVERWIJK.NL)

- 7 dagen per week geopend
- cardio, fitness en socializing
- ruime (gratis) parkeergelegenheid
- géén wachttijden tijdens het trainen
- géén maximum trainingstijden
- inclusief gratis buikspierkwartier en zaalbegeleiding



# Blaren bederven het wandelplezier



Een flink stuk wandelen is fijn en bovendien goed voor de gezondheid. Maar een paar vervelende blaren onder je voeten kunnen het plezier aardig bederven. Ze zijn hinderlijk en veelal bijzonder pijnlijk. Blaren ontnemen je de vreugde van het wandelen, maar zijn meestal goed te voorkomen, wanneer je een aantal basisregels in acht neemt. Het belangrijkste is, zoals eigenlijk voor alles geldt, dat je moet leren om goed naar je lichaam te luisteren.

Ken je die uitspraak? Alles waar 'te' voor staat, is niet goed. Te lang lopen dus ook niet. Dat levert een te zware belasting op voor je lichaam. Bedenk daarbij dat je voeten dag in dag uit jouw hele lichaam moeten torsen. Dat is op zich al een hele opgave. Bovendien moeten onze voeten vaak in erbarmelijke omstandigheden hun werk doen. Ze worden in schoenen gepropt die soms niet goed passen, met als gevolg dat er wrijving en/of knelpunten ontstaan. Wrijving is de grote boosdoener bij het ontstaan van blaren. Een blaar

is namelijk niets anders als een holle ruime onder de huid, ontstaan door wrijving, die zich vult met vocht. Voordat het zover is, voelen we al aan onze voeten dat ze te zwaar worden belast. De huid onder de voeten voelt geïrriteerd en kleurt rood. Voel je die irritatie opkomen, dan is het eigenlijk tijd om te stoppen met lopen. In veel gevallen zal dat echter geen optie zijn. Je bent wellicht nog niet op de plaats van bestemming aangekomen. Bekijk dan of het in elk geval mogelijk is om je voeten (en de rest van je lichaam) wat

rust te gunnen. Zoek een terrasje op of ga ergens op een bankje zitten. Neem, indien mogelijk, de tijd om even met iets anders bezig te zijn. Wellicht kom je dan het tweede deel van de reis nog relatief ongeschonden uit de strijd.

Draag alleen schoenen die goed passen. Neem uitgebreid de tijd om tot de juiste keuze te komen, want het begint allemaal bij goed schoeisel. Te grote schoenen gaan schuiven, met als gevolg dat er wrijving ontstaat aan de voet-zool. Te kleine schoenen zijn evenmin een handige keuze, want die leveren knelpunten op waar blaren gemakkelijk kunnen ontstaan. Dat proces wordt nog eens versterkt wanneer de huid vochtig is. Wanneer we lopen, zijn onze voeten aan het werk en ontstaat transpiratievocht. Kies daarom bij voorkeur voor sokken die gemaakt zijn van een materiaal dat dit vocht goed kan afvoeren, zoals polyester of acryl. Helemaal goed is het wanneer die sokken bovendien naadloos zijn, want elke oneffenheid levert een potentiële locatie op voor het ontstaan van een blaar. Wanneer je van plan bent een lange afstand te voet af te leggen, doe je er verstandig aan daarvoor eerst goed te trainen. Bouw het wandelen geleidelijk op, zodat zich een eeltlaag op de voet-zool kan vormen die de wrijving kan weerstaan. Zorg tevens voor goed ingelopen wandelschoenen die afgestemd zijn op de wandeltemperatuur en die goed ventileren. Probeer drukkunten tijdens het wandelen te voorkomen en wanneer deze toch ontstaan, probeer ze dan te verleggen door bijvoorbeeld na verloop van tijd de sokken onderling te verwisselen of de veters opnieuw te strikken.

Op <http://www.rodekruis.nl/eerste-hulp/wat-te-doen-bij/blaren> kun je lezen hoe je dient te handelen wanneer je onverhoopt toch een blaar hebt opgelopen en die wilt verwijderen.

## Wij zoeken grootmoeders gezondheidstips!

Heef u een ouderwets maar werkende tip tegen een kwaal of aandoening?

Stuur het ons op met of zonder verhaaltje zodat het in het volgende nummer gedeeld kan worden met de lezers van Lijf & Gezondheid. Mailen naar [frits@lijfengezondheid.nl](mailto:frits@lijfengezondheid.nl) of opsturen naar Lijf & Gezondheid, Zeeweg 189/191, 1971 HB IJmuiden



VOEDING

# De 11 meest voedingsstofrijke voedingsmiddelen ter wereld

**Je kunt maar een bepaalde hoeveelheid voedsel per dag tot je nemen. Om de hoeveelheid voedingsstoffen (nutriënten) te maximaliseren, is het logisch om je 'calorieënbudget' zo slim mogelijk te gebruiken. De beste manier om dat te doen is door gewoon die voedingsmiddelen te eten die de grootste hoeveelheid en verscheidenheid aan voedingsstoffen bevatten. Hier volgen de elf meest voedingsstofrijke voedingsmiddelen ter wereld:**

## 1. Zalm

Niet alle vissen zijn gelijk. Zalm, en andere vette vissoorten, bevat de grootste hoeveelheid omega 3 vetzuren. Omega 3 vetzuren zijn enorm belangrijk voor het optimaal functioneren van je lichaam. Ze staan in verband met een verbeterd welbevinden en een lager risico op veel ernstige ziektes. Hoewel zalm vooral wordt geprezen vanwege de gunstige samenstelling van vetzuren, zit het ook vol met andere voedingsstoffen. Een stuk wilde zalm van 100 gram bevat 2,8 gram omega 3 vetten, plus heel veel dierlijke eiwitten van hoge kwaliteit en ontzettend veel vitamines en mineralen, waaronder grote hoeveelheden magnesium, kalium, selenium en alle B-vitamines.

Het is een goed idee om tenminste 1 of 2 keer per week vette vis te eten, zodat je alle omega 3 vetzuren binnenkrijgt die je lichaam (en je brein) zo ontzettend hard nodig heeft.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die regelmatig vette vis eten, minder risico lopen op hartziektes, dementie, depressie en een hele reeks andere veel voorkomende ziektes.

En laten we ook niet vergeten dat zalm heerlijk smaakt en tamelijk makkelijk te bereiden is. Het zorgt er ook voor dat je je gauw vol voelt met relatief weinig calorieën. Kies als het kan wel wilde zalm in plaats van gekweekte.

Er zitten meer voedingsstoffen in, met een betere verhouding tussen omega 3 en omega 6 en er is minder kans dat er schadelijke stoffen inzitten.

*Kortom: Vette vis zoals zalm zit bomvol met gezonde vetzuren, eiwitten, vitamines en mineralen. Het is slim om elke week vette vis te eten.*

## 2. Boerenkool

Van alle supergezonde groene bladgroenten is boerenkool de koning. Het zit vol met vitamines, mineralen, vezels, antioxidanten en verscheidene bioactieve stoffen. Een portie van 100 gram boerenkool bevat:

- 200% van de ADH vitamine C
- 300% van de ADH vitamine A (uit bètacaroteen)
- 1000% van de ADH vitamine K1
- Grote hoeveelheden vitamine B6, kalium, calcium, magnesium, koper en mangaan

Daarbij bevat het ook nog 2 gram vezels, 3 gram eiwitten en maar 50 calorieën. Boerenkool is misschien nog wel gezonder dan spinazie. Ze zijn allebei heel voedzaam, maar boerenkool bevat minder oxalaten, stoffen die mineralen zoals calcium kunnen binden in de darmen, waardoor ze niet kunnen worden opgenomen. Boerenkool (en andere groene groenten) zitten ook bomvol met allerlei bioactieve samenstellingen, zoals isothiocyaten en indole-3-carbinol, waarvan in het laboratorium en bij dierproeven is gebleken dat ze kanker kunnen bestrijden.

*Kortom: Boerenkool is één van de meest voedingsstofrijke groenten die je maar kunt eten, met grote hoeveelheden vitamines, mineralen en anti-kankerstoffen.*

## 3. Zeewier

Uit de zee komt meer dan alleen vis...er zitten ook enorme hoeveelheden planten in. Er bevinden zich duizenden verschillende plantensoorten in de oceaan, die meestal worden aangeduid als 'zeewier', en sommige daarvan zijn zeer voedzaam. Vaak is zeewier nog voedzamer dan groenten van het land. Het zit vooral vol met mineralen zoals calcium, ijzer, magnesium en mangaan. Ook zit het bomvol met verschillende bioactieve stoffen zoals fycocyanine en carotenoiden. Maar zeewier steelt pas echt de show met het hoge gehalte aan jodium, een mineraal dat wordt gebruikt om schildklierhormoon van te maken. Je lichaam krijgt alle jodium die het nodig heeft binnen als je gewoon een paar keer per maand zeewier – zoals kelp – eet. Als je geen zin hebt om zeewier te eten kun je het ook innemen als supplement. Gedroogde kelptabletten zijn goedkoop en zitten vol met jodium. Veel sushigerechten bevatten ook zeewier, naast andere lekkere en gezonde ingrediënten.

*Kortom: De groenten uit de zee zitten vol met voedingsstoffen, maar worden in het Westerse deel van de wereld maar zelden gegeten. Er zit vooral veel jodium in, wat cruciaal is voor een optimale schildklierfunctie.*

## 4. Knoflook

Knoflook is echt een verbazingwekkend ingre-



diënt. Het is niet alleen een heerlijke smaakmaker in allerlei flauwe, saaie gerechten, maar het is ook nog eens ongelooflijk voedzaam. Er zit veel vitamine C in en B1 en B6, plus calcium, kalium, koper, mangaan en selenium. Maar knoflook bevat ook nog een enorm belangrijke voedingsstof genaamd allicine, het actieve ingrediënt in knoflook. Er bestaan veel onderzoeken naar de gezondheidsvoordelen van allicine en knoflook. Het blijkt de bloeddruk en het totale en LDL-cholesterol te kunnen verlagen, terwijl het het HDL verhoogt...wat uiteindelijk zou moeten leiden tot een verminderd risico op hart- en vaatziektes. Het heeft ook anti-kanker eigenschappen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die veel knoflook eten veel minder risico lopen op verschillende veelvoorkomende kankersoorten, vooral dikke-darm- en maagkanker. Knoflook werkt ook heel goed als doder van ziekteverwekkers zoals bacteriën en schimmels.

*Kortom: Knoflook is zowel lekker als enorm gezond. Het is zeer voedzaam en de bioactieve stoffen erin hebben eigenschappen die ziektes helpen voorkomen.*

## 5. Schelpdieren

Van alle heerlijk voedzame organismen uit de zee zijn schaaldieren misschien wel de aller-voedzaamste. Veel gegeten soorten schelpdieren zijn bijvoorbeeld kokkels en oesters. Kokkels horen tot de beste bronnen van vitamine B12 die te vinden zijn; 100 gram kokkels bevat wel 16 keer de ADH! Ze zitten ook vol met andere nutriënten, waaronder vitamine C, B-vitamines, kalium selenium en ijzer. Oesters zijn ook heel rijk aan voedingsstoffen: 100 gram ervan bevat 6 maal de ADH voor zink, 2 maal de ADH voor koper en ook grote hoeveelheden B12 en vitamine D – naast een hele reeks andere voedingsstoffen. Dus schelpdieren



horen echt tot de meest voedzame voedingsmiddelen die maar te vinden zijn. Helaas eten de meeste mensen ze maar zelden. Ze kunnen ook een goede voedselbron zijn voor mensen die zo dicht mogelijk tegen vegetarisch/veganistisch aan willen zitten, maar toch de voordelen van dierlijk voedsel willen hebben.

**Kortom:** *Schelpdieren behoren tot de voedzaamste organismen uit de zee. Ze bevatten zeer veel belangrijke voedingsstoffen zoals vitamine B12 en zink.*

## 6. Aardappels

Als er één koolhydraatrijk voedingsmiddel is dat ik mis in mijn koolhydraatarmede dieet dan is het wel aardappelen. Een grote aardappel bevat heel veel kalium, magnesium, ijzer, koper en mangaan, en ook nog zat vitamine C en de meeste B-vitaminen. Aardappels zijn echt één van de meest perfecte voedingsbronnen ter wereld. Ze bevatten een beetje van bijna elke voedingsstof die we nodig hebben en er bestaan berichten over mensen die het heel lang hebben uitgehouden op alleen maar aardappels. Ze zijn ook heel erg voedzaam. Toen onderzoekers de 'verzadigingswaarde' van verschillende soorten voeding vergeleken, kwamen gekookte aardappelen hoger uit de vergelijking dan welk ander gemeten voedsel dan ook. Als je aardappels kookt en ze daarna laat afkoelen, worden er ook grote hoeveelheden 'resistent zetmeel' gevormd. Dat is een stof die op vezels lijkt en die veel krachtige gezondheidsvoordelen biedt.

**Kortom:** *Aardappelen bevatten een beetje van bijna elke voedingsstof die we nodig hebben. Ze zijn enorm voedzaam en ze bevatten grote hoeveelheden resistent zetmeel.*

## 7. Lever

De mens en zijn voorlopers eet al miljoenen jaren dieren. Maar...vroeger aten we niet alleen de spieren, zoals tegenwoordig. Vergelijken met de organen is spiervlees maar arm in voedingswaarde. Er zijn zelfs verslagen bekend van moderne jager-verzamelaars die juist alleen de organen eten en het spiervlees aan de honden voeren. Van alle organen is de lever de allervoedzaamste. De lever is een opmerkelijk orgaan, met honderden functies die te maken hebben met de stofwisseling. Een van zijn functies is het opslaan van belangrijke voedingsstoffen voor de rest van het lichaam.

Een portie runderlever bevat:

- 1176% van de ADH van vitamine B12
- Meer dan 50% van de ADH van vitamine B6, B5, Niacine en Folaat.
- 201% van de ADH van vitamine B2
- 634% van de ADH van vitamine A
- 714% van de ADH van koper
- Meer dan 30% van de ADH van ijzer, fosfor, zink en selenium
- 29% goede kwaliteit dierlijke eiwitten

Een goede manier om ervoor te zorgen dat je optimale hoeveelheden van deze zeer belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt is door één keer per week lever te eten.

**Kortom:** *Jager-verzamelaars die vlees eten kiezen gewoonlijk organen zoals de lever, omdat dit de meest voedzame delen van het dier zijn.*

## 8. Sardientjes

Sardientjes zijn kleine, vette visjes die in hun geheel gegeten kunnen worden. Dus met graten, huid, organen, hersenen en alles. Ervan uitgaand dat de organen meestal het meest voedzame deel van het dier zijn, zal het niet verbazen dat hele sardines ongelofelijk voedzaam zijn. Ze bevatten een beetje van bijna elke voedingsstof die het lichaam nodig heeft en ze zijn vanuit voedingsstandpunt dan ook bijna perfect. Net als andere vette vis, zijn ze ook heel rijk aan omega 3 vetzuren, dus gezond voor het hart.

**Kortom:** *Kleine, vette visjes als sardines worden meestal helemaal gegeten, dus met organen, graten, hersenen en andere voedzame delen. Ze bevatten een beetje van bijna elke voedingsstof die we nodig hebben.*

## 9. Blauwe bessen

Als het gaat om de voedingswaarde van fruit, dan zijn blauwe bessen een categorie apart. Hoewel er niet zoveel vitaminen en mineralen inzitten als in groenten (als je per calorie kijkt), is het op het gebied van antioxidanten dat ze echt uitblinken. Ze zitten boordevol krachtige antioxidanten, waaronder anthocyaninen en verschillende fytochemicaliën, waarvan sommige de bloed-hersensbarrière kunnen doorbreken en een beschermende werking op de hersenen uitoefenen. De gezondheidseffecten van blauwe bessen op mensen is in verscheidene studies onderzocht. Uit één ervan bleek dat blauwe bessen het geheugen van ouderen verbeterde. Uit een ander onderzoek bleek dat zwaarlijvige mannen en vrouwen met het metabool syndroom een lagere bloeddruk hadden en minder markers voor geoxideerd LDL-cholesterol, als ze blauwe bessen aan hun dieet toevoegden. Deze bevindingen zijn logisch als je bedenkt dat het eten van blauwe bessen het antioxidantgehalte in je bloed verhogen. Verder zijn er nog meerdere laboratoriumonderzoeken en experimentele dierstudies die aanwijzingen geven dat blauwe bessen kunnen helpen in de strijd tegen kanker.

**Kortom:** *Blauwe bessen zijn zeer voedzaam vergeleken met de meeste andere fruitsoorten en ze zitten bomvol krachtige antioxidanten, waarvan sommige de antioxidant-waarde in het bloed kunnen verhogen en beschermend werken op de hersenen.*

## 10. Eierdooiers

Eierdooiers zijn ten onrechte verketterd vanwege hun cholesterolgehalte. Maar die onderzoeken tonen eigenlijk aan dat het cholesterol in je eten niet iets is waar je je druk om hoeft te maken, want cholesterol in het dieet zorg niet voor verhoging van het 'slechte' cholesterol in het bloed. Wat we dan wel hebben is één van de voedzaamste voedingsmiddelen op aarde. Hele eieren zijn zo voedzaam dat ze vaak 'de multivitamine uit de natuur' worden genoemd. Eierdooiers zitten boordevol vitaminen, mineralen en verscheidene krachtige voedingsstoffen. Er zit veel luteïne en zeaxanthine in, antioxidanten die de ogen kunnen beschermen en het risico op oogziekten zoals staar en maculadegeneratie kunnen verlagen. Ook zitten ze vol met choline, een voedingsstof voor de hersenen waarvan



gezonde vetten. Er zijn uit verschillende studies aanwijzingen dat ze kunnen helpen bij afvallen. Echt waar...eieren zijn een verbazingwekkend soort voedsel. De meeste voedingsstoffen zitten in de dooier, die weggooien is het slechtste wat je kunt doen. Laten we ook niet vergeten dat eieren goedkoop zijn, heerlijk smaken en supermakkelijk te bereiden zijn. Als het kan, neem dan scharrel- en/of omega-3-verrijkte eieren. Die zijn gezonder en voedzamer dan de meeste 'conventionele' supermarkteieren.

**Kortom:** *Eieren zijn zo voedzaam dat ze bekend staan als 'de multivitamine uit de natuur'. In de dooier kun je de meeste voedingsstoffen vinden, alleen het eiwit eten is een zeer slecht idee.*

## 11. Pure chocolade

Pure chocolade met een hoog cacaogehalte is één van de voedzaamste dingen die je kunt eten. Het zit vol met vezels, ijzer, magnesium, koper en mangaan. Maar de grootste factor is de verbazingwekkende reeks antioxidanten. Uit een onderzoek bleek zelfs dat cacao en pure chocolade hoger scoorden dan welk ander getest voedsel dan ook, waaronder blauwe bessen en açai-bessen. Er zijn meerdere onderzoeken met proefpersonen waaruit blijkt dat pure chocolade krachtige gezondheidsvoordelen heeft, waaronder een verbeterde bloedsomloop, een lagere bloeddruk, verminderd geoxideerd LDL en verbeterde hersenfunctie. Uit één studie bleek dat mensen die meer dan 5 keer per week chocola aten 57% minder risico liepen op een hartziekte. Gegeven het feit dat hartziekte de meest voorkomende doodsoorzaak in de wereld is, kan deze bevinding gevolgen hebben voor miljoenen mensen. Zorg ervoor dat je wel pure chocolade met ten minste 70% cacao neemt. De beste bevat 85% cacao of meer. Misschien is het eten van een klein stukje goede kwaliteit pure chocolade elke dag wel één van de beste manieren om je dieet aan te vullen met toegevoegde antioxidanten.

Bron: [www.ahethylylife.nl](http://www.ahethylylife.nl)

'Mannen willen performance', adverteert een farmaceutische firma in het blad Medisch Contact. En voegt daaraan toe: Ze stellen in het dagelijks leven bepaalde eisen. Aan hun auto bijvoorbeeld. Die moet gewoon zonder probleem starten. Dag en nacht. En graag ook een beetje dynamisch optrekken en hen comfortabel en trefzeker naar hun bestemming brengen.



MEDISCH | ZORG

# Mannen en penopauze

**V**an Levitra, de nieuwste erectie-pil, mogen ze hetzelfde verwachten. Levitra werkt keer op keer... Startproblemen, niet dynamisch kunnen optrekken, haperend naar je bestemming: niets blijft mannen tegenwoordig bespaard. Hun vrije val van hun voetstuk als 'heer der schepping' is de laatste tien, vijftien jaar dramatisch te noemen. Tot in de jaren zestig van de vorige eeuw waren ze Gods uitverkoren sekse. Lek, gebrek en zwakte kwamen uitsluitend voor bij de tweede sekse die de Heer in een vlaag van onachtzaamheid, nog vermoeid naar zijn superieure scheppingsdaad van de eerste, had ontwikkeld. Vooral bij de ontwikkeling van voortplantingsorganen leek de schepper te hebben gediscrimineerd.

## Voortplanting

De kroonjuwelen van de man leken zo te zijn

gemaakt dat ze alle kritiek konden weerstaan. Perfect voor hun taak berekend. Nimmer versagend het bevel 'ga en vermenigvuldig u' ten uitvoer brengend. Hoe anders was dat bij Eva en haar dochters. Weliswaar bungelde bij hen niets bij, was het allemaal stootvast ingebouwd maar de kwaliteit ervan was dubieus en bovendien was er bij hen ook geen scheiding mogelijk tussen hersens en hormonen: het liep allemaal door elkaar. De geslachtsorganen van vrouwen konden op tilt slaan - de dwalende baarmoeder hysterie veroorzaken - of nalatig blijven in hun functioneren, hun seksuele aandriften waren ongedoeseerd: altijd te veel of te weinig.

## Met de man is nooit wat mis?

Lange tijd hielden mannelijke dokters hun eigen sekse buitenschot. Met een man is nooit iets mis. De bezoeking van menstruaties had hij niet en hormonen waren een stabiel gegeven in zijn leven, waaraan hij zijn kracht dankte en niet zoals bij vrouwen, zwakte.

Altijd klaar voor de jacht, op dier, op de vijand of op iets wat zich tussen dier en mens bevond: de vrouw. Altijd in staat tot erotisch ravotten en vruchtbaarheid tot op hoge leeftijd, zonder die desastreuze haperingen die vrouwen rond een jaar of vijftig overvielen. Zo leefde mannen ongeschonden de mythe van hun mannelijkheid.

## Maar het wetenschappelijke tijt keerde

Medisch onderzoek ging zich met mannen bezighouden. Hun vruchtbaarheid, hun erecties, hun veroudering. Het leek een eldorado voor gepassioneerde wetenschappers, want zij betraden een bijkans maagdelijk gebied. De vorderingen liepen razendsnel en een heleboel inzichten moesten worden bijgesteld. Zo blijkt onvruchtbaarheid evenveel aan de man als de vrouw te liggen. Daarnaast loopt het voortbestaan van de voormalige heren der schepping enigszins gevaar. Door zogeheten hormoon ontregelaars in het milieu (pcb's, ►



dioxines, fenolen) holt de kwaliteit van hun sperma achteruit.

Maar dat niet alleen, hoogstwaarschijnlijk worden er ook subtiele veranderingen in hun bevruchtingsproces teweeggebracht. Daardoor neemt de kans op een jongetje af.

### X- Chromosomen

Onderzoeken menen dat de zaadcellen met het x-chromosoom sterker zijn. Angst dat de mensheid zal uitsterven, hoeft er niet te zijn. In tijden van hoge nood kan nog altijd de radicaal feministische utopie verwezenlijkt worden: vrouwen die geen mannen nodig hebben maar die zich via de x-chromosomen van hun eicellen in de vrouwelijke lijn kunnen voortplanten.

Zou de schepper dan toch, in zijn ondoorgrondelijke wijsheid, vrouwen als sekse bestendiger hebben gemaakt voor evolutionaire averij?

### Verdwijnt de penis?

Het is maar de vraag of de heilige penis, zelf zo gericht op handhaving van de menselijke soort, deze soort zou overleven. Misschien zal hij, zo is het bange vermoeden, op den duur verschrompelen. Of wellicht zelfs helemaal verdwijnen, zoals nu al bij (water) vogels is gebeurd.

In het verre verleden hadden vrijwel alle vogels een penis. Nu heeft nog maar drie procent de beschikking over dit orgaan. Bij alle andere mannetjes komt het sperma tijdens de voortplanting uit een klein gaatje in de onderbuik. Onderzoekers denken dat de mannetjes hun penis zijn kwijtgeraakt omdat de wijfjes niet gediend waren van een penetratie.

### Erectiestoornissen

In de westerse wereld waren erectiestoornissen bij mannen tot de jaren negentig van de vorige eeuw het best bewaarde slaapkamer geheim. Incidenteel ging er wel eens een man met de moed der wanhoop naar een dokter met de boodschap: 'Hij doet het niet meer'. Inderdaad, alsof het hem niet zelf betrof maar zijn auto. Nu benadrukken artsen dat alleen al in Nederland honderdduizenden mannen tussen de 45 en 70 jaar problemen hebben met hun erectie, als het gevolg van gebruik van bloeddrukverlagende middelen, door suikerziekte, roken of normale veroudering.

### Farmacie

Waren er vroeger alleen vrouwenartsen, nu vergen aandoeningen als lui zaad, prostaatlijden en erectiestoornissen ook mannenartsen. Dankzij de erectiepill zijn mannen die in de slaapkamer dienen, weer actiever.

Terwijl de overgang bij vrouwen als steeds minder problematisch wordt ervaren, is 'penopauzemanagement' uitgegroeid tot een medische topper.

Dankzij de farmaceutische industrie zijn er nu allerlei (genees) middelen voorhanden waarmee performance en potentie succesvol opgevijseld kunnen worden.

Mannelijke vijftigplussers kunnen, kortom, met een krachtige straal de sterren van de hemel blijven plassen.

Bron: [www.femna40.nl](http://www.femna40.nl)

## VOEDING



## Wat is Mastiek...?

**Mastiek is de hars van de mastiekboom. Deze bomen zijn tamelijk zeldzaam, de hars ervan is nog zeldzamer want die wordt alleen door de mastiekbomen in het zuidelijk deel van het Griekse eiland Chios gevormd.**

Al in de vijftiende eeuw was de bijzondere werking van deze hars op het menselijk lichaam bekend. Het winnen en reinigen van de hars gebeurt handmatig, hiermee zijn ongeveer 15.000 eilandbewoners bezig.

Dat levert jaarlijks 300 ton (onbewerkte) mastiekhars op. Mastiek is dus zeldzaam en daardoor kostbaar. Unesco heeft in 2014 de mastiekcultuur op de lijst van immaterieel erfgoed geplaatst. Inmiddels is wetenschappelijk bewezen dat Mastiek daadwerkelijk geneeskrachtige eigenschappen bezit. De meest interessante zijn deze:

- Antibacterieel en anti schimmel
- Antiseptisch, desinfecterend en wondverzorgend
- Werkt als een antioxidant
- Tegen puistjes en acne
- Helpt bij brandwonden
- Tegen tandvleesontsteking
- Voorkoming van tandplak
- Cholesterol verlagend
- Bloeddruk verlagend
- Goed voor diabetici
- Bevordert de spijsvertering en helpt gasvorming te voorkomen
- Stimuleert de werking van de lever (detox, ontgiftig)
- Vermindert (brandend) maagzuur
- Tegen maagzweren
- Helpt bij levercirrose
- Wordt inmiddels ook ingezet tegen verschillende soorten van kanker, zoals prostaatkanker.

Het aantal toepassingen is legio. Mastiek is niet alleen ideaal voor huid- en haarverzorging, maar ook voor gebitsverzorging. Het is een probaat middel tegen insectenbeten, eczeem en verbranding (inclusief zonnebrand), maar het is ook goed voor de inwendige mens, zoals bij brandend maagzuur, bij verlaging van cholesterol en (te) hoge bloeddruk.

**Kortom: een door de moderne wetenschap onderbouwd en bewezen puur natuurlijk plantaardig middel dat steeds meer in de belangstelling komt te staan.**

## Persoonlijke verzorgingsproducten

met puur natuurlijke Mastiek uit het Griekse Chios

Mastiek is de hars van de Mastiekboom.

De Grieken ontdekten al duizenden jaren geleden de goede werking op het menselijk lichaam. De moderne geneeskunde heeft het herontdekt.

WA Products levert u deze unieke persoonlijke verzorgingsproducten.

Tandpasta  
Shampoo  
Haarconditioner  
Bodylotion  
Handcrème  
Douchegel  
Handzeep

**WA Products**



[waproducts.nl](http://waproducts.nl)

PSYCHE

# Haasten of lagere versnelling?

Is het mogelijk om nooit meer te haasten maar wel alles af te krijgen wat je in gedachten hebt? Het staat eigenlijk haaks op het leven dat we leiden in deze moderne maatschappij. Een maatschappij waarin we alles het liefst in die ene minuut proppen. En als we dat niet doen dan kunnen we ook nog de gedachten hebben dat we niet productief genoeg zijn of nog erger, dat we lui zijn.



Marnie Krom  
Mindcoach

**W**at ik vaak opmerk is dat mensen het hoogst interessant vinden om te vertellen dat ze het zo druk hebben. De winnaar is de persoon die een moordend rooster heeft en vliegt van de ene afspraak naar de ander. Want daaruit blijkt dan dat je succesvol bent en belangrijk? Maar ben je dat dan ook? Misschien wel niet, misschien is dit wel het verkeerde spelletje. We gaan er van uit hoe drukker hoe beter maar ik denk dat de snelheid van het doen niet zo belangrijk is.

Belangrijker lijkt mij te focussen op wat je eigenlijk aan het doen bent en helemaal niet in het onderwerp 'haasten' leeft. Er juist meer bewust van te zijn. Wanneer je altijd maar als een sneltrein door het leven dendert dan kan het toch niet anders zijn dan dat je bepaalde zaken mist in het leven. Dat je aan mooie ervaringen voorbij gaat. Als je die obsessie nou eens laat voor wat het is en wat gas terug neemt en vooral niet te haasten.

Gewoon wat meer te genieten van je leven in een wat lagere versnelling. En alles proberen te doen wat in je mogelijkheden ligt. Dat is al een heel ander uitgangspunt denk ik. De eerste stap om dit te bewerkstelligen is het je te realiseren. Wanneer je wat langzamer gaat op een ontspannen tempo zal je merken dat het fijner voelt dan dat rennen en vliegen.



Als de natuur alles voor elkaar krijgt zonder te haasten,.... dan kan jij het ook!

Is je boek beter als je het heel snel leest of is het fijner om je tijd er voor te nemen en wellicht je mee te laten slepen?

Is het eten lekkerder als je het al schrokken in je mond propt?

Of geniet je toch meer van iedere hap als je de tijd neemt om de smaak te waarderen?

Werk je prettiger wanneer je 10 dingen tegelijk doet of wanneer je aandacht geeft aan 1 belangrijke taak?

Vind je het relaxed wanneer je een afspraak hebt en je daarnaast ook nog eens constant in je telefoon naar je sms, whats app en email-berichten zit te kijken? En die uiteindelijk je afspraak van het nu verstoren?

Lijkt het je niet prettiger om op dat moment te genieten van je afspraak en samen te focussen op wat je wil bespreken of ondernemen.

Om het leven te waarderen in al zijn gedaantes is het zaak om er de tijd voor te nemen, dus wat af te remmen. Hoe kan je dit bewerkstelligen? Ja daar zijn we weer, je mindset, verander je mindset. Hoe kan je dit doen?

Realiseer je dat het leven beter is als je er van geniet, wanneer je het proeft, wanneer je je focust op datgene wat z'n aandacht vraagt zonder 1001 andere dingen te moeten.

Maak die afspraak met jezelf om er zo naar te kijken en dit na te volgen. En er zullen altijd mensen zijn die wel toegeven dat het fijn zou zijn om wat gas terug te nemen maar het niet kunnen.

## Smoezen genoeg

- Je baas zou het niet waarderen
- Er komt te weinig geld in het laatje als je minder projecten doet.
- Omdat je in de stad woont is het moeilijk om gas terug te nemen.

## Allemaal lariekoek

Neem verantwoordelijkheid voor je eigen leven. Als je het gevoel hebt dat je baan je dwingt om hard te lopen, zorg dan dat jij er controle over neemt. Verander hoe je bepaalde zaken doet in de werksfeer, maak het efficiënter voor jezelf. Desnoods communiceer hier over met je werkgever.

Ben je zelfstandig ondernemer ook dan kan je bepaalde zaken op een rij zetten. Zorg dat de zaak of je baan je niet het leven laat leiden dat controle heeft over jou. Jij bent, ik kan het niet genoeg zeggen, verantwoordelijk voor je eigen leven.

Als je in een drukke stad woont en je zit in die flow bedenk dan dat je niet mee hoeft te deinen op dezelfde golf lengte. Je hoeft niet mee te doen met de rest omdat het hoort in jouw gedachten. De omgeving zou geen controle over jou moeten hebben, maar jij zelf en jij alleen! Ik ga je nu niet vertellen hoe je verantwoordelijkheid kunt nemen voor je eigen leven maar wanneer je hier toe besluit zal je zien dat hoe je dat gaat doen vanzelf volgt.

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