



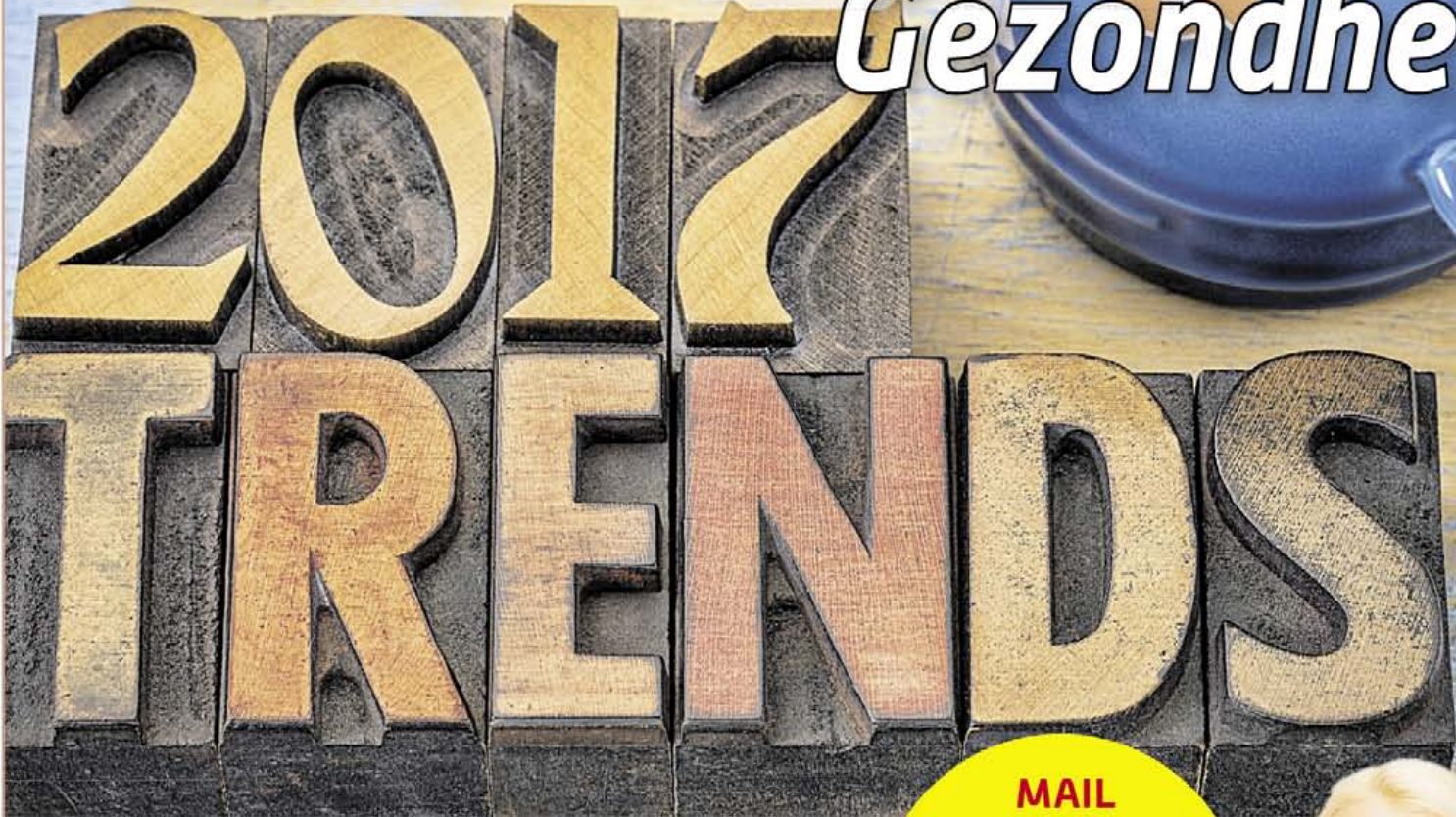
Lijf & gezondheid

Lees je fit!

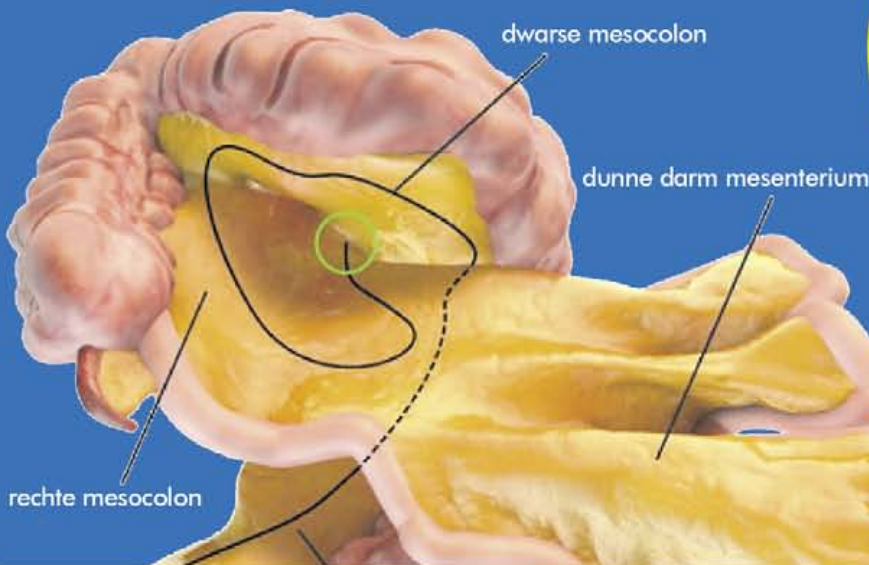
Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

februari 2017

Beauty, Wellness & Gezondheid



MAIL
EN WIN:
DE HEALTHBOX



Het
vrouwenhart
ligt niet



MESENTERIUM OPGEWAARDEERD TOT ORGAAN

BEWEGEN

Ingesleten trainingsgewoontes

Roel Klasen



“Binnen de conventionele trainingswereld houdt men nog sterk vast aan trainingsgewoontes die meer op traditie dan op wetenschap gestoeld zijn”

De traditionele training bestaat uit minimaal twee keer (maar liever drie keer) per week een uur tot anderhalf uur trainen.

Wij willen de lezers van *Lijf & Gezondheid* een doorontwikkelde vorm van training laten zien, waar in korte tijd alle verschillende spiervezeltypes sequentieel worden aangesproken!

Deze korte training genereert in korte tijd een zeer hoogwaardige trainingsprikkel die positief doorwerkt op het spiergestel, de hormonale huishouding, het uithoudingsvermogen, genexpressie, lenigheid en het algehele mentale en emotionele welbevinden.

Een beetje gespierd lichaam zal je figuur meer goed doen dan weken, maanden of zelfs jaren achter elkaar diëten volgen die het lichaam op langere termijn zelfs kapot kunnen maken. Afgezien van een strakker en mooier figuur brengen korte krachttrainingssessies nog aantal andere gezondheidsvoordelen met zich

mee. Niet alleen voor nu, maar ook op latere leeftijd. Je verlaagt het risico op diabetes doordat het lichaam beter om kan gaan met insuline, maar ook op hartziektes omdat de bloeddruk lager wordt.

Wat is daarvoor nodig:

- echte personal training
- de enige echt werkende trilplaat
- apparatuur op luchtdruk
- twee keer een half uur per week

De komende maanden gaan we kort en krachtig uitleggen hoe het werkt en dit doen we samen met mensen die het al ervaren hebben.

OVER DE AUTEURS

Lennart Sprenger / Roel Klasen • Personal trainers bij PT Raak Heemstede

www.ptpraak.nl



Lees je fit!

VOOR
WOORD

Grieprik grootste zwendel in de medische geschiedenis?

Waarom willen we een grieprik terwijl de meeste mensen die ik spreek dan alsnog de griep krijgen. Het antwoord van 'deskundigen' is steevast dat nou net dat virusje niet in de prik zat. En waarom is het dat bij meer weerstand door extra D3 inname en een gezondere leefstijl men aantoonbaar minder vatbaar is voor onder andere de griep? En als die mensen het toch krijgen, ze sneller herstellen? Velen onder ons beweren dat de grieprik de grootste medische zwendel is in de geschiedenis en vol met troep, waaronder formaldehyde en kwik, klinkt toch lekker om even in te spuiten of niet dan? Niet raar dat er veel mensen ziek of misselijk worden na het krijgen van de prik.

Nog een vraag, waarom zou ik troep in mijn gezonde lijf willen spuiten als ik nog niets mankeer? Preventie of onzin?

Ontstekingen

Uit een studie in het blad Vaccine blijkt dat de grieprik ontstekingen kan verergeren bij zwangere vrouwen. Een andere studie onthult daarnaast dat het griepvaccin kan resulteren in ontstekingsreacties die het risico op een hartaanval verhogen.

Slaapziekte

Veel kinderen die werden ingeënt met het middel Pandemrix in verband met de mexicaanse griep blijken

nu een ernstige aandoening te hebben die het slaap-waakritme verstoort. Het aantal Nederlandse meldingen van narcolepsie na de inenting blijft oplopen.

Geen bewijs

J. Anthony Morris, die voor het Amerikaanse gezondheidsinstituut NIH onderzoek deed naar vaccinaties, zei dat er geen betrouwbaar bewijs is dat vaccins de griep kunnen voorkomen.

Hij beschuldigde de Amerikaanse overheid er bovendien van haar vaccinatieprogramma te baseren op claims die waren gedaan door farmaceutische bedrijven.

Claims gemaakt met dollars als uitgangspunt. Ik neem al jaren geen grieprik meer, neem extra (goede) D3 tot me en leef gezonder.

Resultaat is al jaren geen griep of verkoudheid meer maar de grieprikkers om me heen kunnen dat helaas niet zeggen. Niet dat ze van mening veranderen want het is meer een gewoonte geworden dan iets waarover nagedacht is.

Neemt niet weg dat veel mensen erbij zweren en het idee hebben beter beschermt te zijn. Alleen al dat vertrouwen zou zo maar preventief kunnen werken, mind over body.

Frits Raadsheer

Onderzoeken
zit in ons bloed

Onze dienstverlening verloopt met de grootst mogelijke zorg voor de cliënt. SALT kent geen wachtlijsten en er is altijd wel een bloedafname poli of medisch centrum bij u in de buurt die overdag en zelfs 's avonds is geopend voor u. Onze intensieve samenwerking met specialisten zorgt ervoor dat de resultaten van uw onderzoek veelal binnen 24 uur bekend zijn. SALT voldoet aan de internationale ISO 15189 kwaliteitseisen die gesteld zijn voor medisch laboratoria, en staat met trots al ruim 60 jaar voor deskundigheid, service en betrouwbaarheid. Kijk voor een locatie bij u in de buurt op www.salt.nl.



Stichting Artsenlaboratorium
en Trombosedienst
www.salt.nl | tel. 088 - 9 100 100

VAN HEKS NAAR
HOT CHICK?

Permanente laserontharing, kalk/schimmelnagels
PlexR Soft Surgery;
ooglidcorrectie boven/onder ZONDER snijden
verwijderen rimpels, tatoeages & pigmentvlekken
medischlasercentrumhaarlem.nl
(06) 25015284 info@medischlasercentrumhaarlem.nl

Medisch Lasercentrum
HAARLEM

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



VOEDING

Geniet g(ev)oed van je zwangerschap!

Ben je zwanger of wil je graag zwanger worden? Let er dan op dat je voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. Want als je zwanger bent, heeft je lichaam een verhoogde behoefte aan bepaalde voedingsstoffen. Zo help je jezelf en je kindje zo goed mogelijk door de zwangerschap heen en kun je er lichamelijk én geestelijk van genieten.



Ellen Pijper



[Pro-]vitamine A

Om meteen maar te beginnen met een tegenstrijdigheid: Aan de ene kant wordt het eten van lever(producten) tijdens de eerste maanden van de zwangerschap afgeraden. Dit omdat het hoge gehalte aan vitamine A kan leiden tot geboorteafwijkingen. Aan de andere kant krijgen we daarentegen gemiddeld te weinig vitamine A binnen.

Nu is het niet handig om direct naar de (synthetische) vitamine A te grijpen als je zwanger bent of wilt worden. Ook tijdens de laatste maanden voorafgaande aan de zwangerschap kan een overmaat aan vitamine A de kans op geboorteafwijkingen verhogen. Kies daarom liever voor de 'veilige' pro-vitamine A (carotenoiden). Carotenoiden bezitten dezelfde activiteiten als vitamine A en zitten in (donkere) bladgroenten, koolsoorten, wortelen, mango's, papaya's, tomaten, abrikozen en mandarijnen.

B-vitamines

Tijdens de zwangerschap heeft het lichaam een grote behoefte aan verschillende B-vitamines. Met voldoende B-vitamines kun je bloedarmoede, zwangerschapsbraken, misselijkheid, huidproblemen en haaruitval voorkomen. Foliumzuur is één van de B-vitamines die speciale aandacht verdient, omdat het lichaam tijdens een zwangerschap meer foliumzuur afbreekt. Foliumzuurtekorten worden in verband gebracht met neuraalbuis afwijkingen (open ruggetje), verstopping, zwangerschapsmasker, te laag geboortegewicht, hazenlip, bloedarmoede, huidproblemen en het ontstaan van het Downsyndroom.

Om voldoende B-vitamines binnen te krijgen, kun je het beste eieren/eidooiers, (orgaan) vlees, gevogelte, melk, kaas, peulvruchten en vis zoals kabeljauw en haring eten. Maar er zijn nog veel meer voedingsmiddelen rijk aan verschillende B-vitamines: (groene blad)groenten, koolsoorten, asperges, avocado, broccoli, spruitjes, fruit (zoals bananen, grapefruit, rozijnen, dadels, vijgen en pruimen), zilvervlies- en wilde rijst, aardappelen of volkoren graanproducten (zoals rogge, haver, boekweit, bulgur en gierst), noten, zaden en pitten.

Vitamine C

Tijdens de zwangerschap heeft het lichaam ongeveer 30% meer vitamine C nodig dan normaal. Een vitamine C tekort kan klachten geven zoals tandvlees bloedingen, spataderen, striae, aambeien en een verlaagde weerstand. Vitamine C zit in groene bladgroenten, rode paprika (hoe roder de paprika, hoe meer vitamine C er in zit), spruitjes, broccoli, bloemkool, aardappelen, en fruit zoals citrusvruchten, bessen en kiwi's.

Vitamine D en E

Voor het opnemen van de mineralen calcium en magnesium en het sporelement zink is vitamine D nodig. Bij een zwangerschap is de behoefte aan calcium, magnesium en zink verhoogd en daarom is het belangrijk om voldoende vitamine D in te nemen. Deze vitamine wordt onder invloed van zonlicht aangeemaakt in de huid en zit ook in makreel, ei, zuivel en levertraan.

Vitamine E (Tocoferol) zit in zonnebloem- en sojaolie, zonnebloempitten, sesamzaad, volkoren graanproducten, eieren en noten. Vitamine

E zorgt voor meer vruchtbaarheid en werkt onder andere als antioxidant om vetzuren te beschermen.

Calcium, magnesium, zink en ijzer

Een tekort aan calcium kan hoge bloeddruk, beenkrampen en zwangerschapsvergiftiging veroorzaken. Let op de onderlinge verhouding tussen calcium en magnesium: een overmatige calciumname vermindert de magnesiumopname. Weinig magnesium kan naast bovenstaande klachten ook misselijkheid, een laag geboortegewicht en bloedsuikerspiegel problemen geven. Voedingsmiddelen rijk aan calcium en/of magnesium zijn: groene groenten, vis, peulvruchten, noten en zaden, melk, kaas en volkoren graanproducten.

Tekorten aan zink kunnen vroeggeboorten, geboorteafwijkingen, zwangerschapsvergiftiging, hoge bloeddruk, striae en huidproblemen veroorzaken. Zinktekorten kunnen ontstaan door verkeerde suppletie van ijzer; ijzer en zink gaan met elkaar in concurrentie voor een goede opname. IJzer en/of zink zitten in volkoren graanproducten, eieren, (scharrel)vlees, oesters, peulvruchten, spinazie, abrikozen, noten, pitten en zaden.

Geniet goed gevoed van je zwangerschap!

OVER DE AUTEUR

Ellen Pijper • Natuuriëtiste
Broek op Langedijk
www.combivitaal.nl

test je gezondheid.nl

- ✓ De APK voor je gezondheid
- ✓ Preventief bloedonderzoek
- ✓ Het is nu tijd voor een check: cholesterol, schildklier, nieren, diabetes en meer
- ✓ Voorkomen is beter dan genezen
- ✓ Op 14 belangrijke punten medisch gewaarborgde controles
- ✓ Uitslag binnen 24 uur via Internet

check u
testjegezondheid.nl ✓

Speciale kortingscode: SD29
Voer deze code in op
www.testjegezondheid.nl
en ontvang € 10,- korting op
de Check U Compleet test!



MEDISCH | ZORG

Mag het een graadje lager misschien...? Stook de verwarming niet te hoog op

Een kamertemperatuur van 20 tot 22 graden Celsius vinden we heel gewoon. De centrale verwarming zorgt er, in combinatie met de thermostaat, voor dat we het binnenshuis nooit koud hebben. Dat lijkt natuurlijk allemaal wel mooi, maar is het dat wel...? Wetenschappers hebben ontdekt dat die constante temperatuur eigenlijk helemaal niet zo gezond voor ons is. In de natuur is immers niets constant. Ons lichaam volgt veel liever de natuurlijke golfbeweging van warm naar koud en weer terug.

Zodra de blaadjes gaan vallen, zetten veel mensen de verwarming op een hogere stand. Naar mate buiten de temperaturen dalen, stijgen ze in de woonkamers niet zelden met een graad of vijf, zes. Vervolgens zitten we er de hele herfst en winter warmpjes bij. Dat levert niet alleen een hoge energierekening op, maar ook een verstoring van het natuurlijke proces in ons lichaam. Ons lichaam kan best wel wat kou verdragen en rekent er eigenlijk ook op dat die



kou zal gaan komen. Wanneer we er, door allerlei technische hoogstandjes, voor zorgen dat die kou uitblijft, raakt het lichaam een beetje de weg kwijt. Op zich merken we daar niet veel van, maar we hebben dan ook niet echt een goed referentiekader. We weten immers niet beter! Maar wie logisch nadenkt, realiseert zich dat het opstoken van de verwarming in elk geval iets onnatuurlijks is. Hoe meer we in ons leven de natuurlijke situatie volgen, hoe beter dat is. Dat geldt overigens nog meer in de slaapkamer, want 's nachts koelt ons lichaam af. Die afkoeling maakt deel uit van een belangrijk herstelproces en kan alleen goed verlopen wanneer de omgevingstemperatuur daarop is afgestemd. Om die

reden wordt voor in de slaapkamer een temperatuur van 16 graden Celsius aanbevolen. Maar ook in de woonkamer kan het allemaal dus best een graadje lager, zo stellen wetenschappers van 26 universiteiten uit diverse landen. Het voordeel daarbij is bovendien dat de energierekening lager wordt en het milieu wordt ontzien. Mooi toch...!?

Kies je uit financiële overwegingen voor een besparing op de energierekening? Op <http://huis-en-tuin.infonu.nl/wonen/90139-besparen-op-stookkosten-alle-tips-op-een-rij-32-in-totaal.html> vind je een reeks tips om de stookkosten in de hand te houden.

Colofon

Lijf & gezondheid

Lees je ft!

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

Versijnt negen keer per jaar als bijlage in onderstaande 120.000 huis aan huis verspreide kranten:

de Jutter de Castricummer

de Hofgeest Uitgeester

de Beverwijker de Heemsteder

Heemskerkse
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
facebook.com/LijfenGezondheid
twitter.com/LijfGezondheid

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

Redactie:
redactie@lijfengezondheid.nl
Bos Media Services
Frits Raadsheer

Opmaak en ontwerp:
Mireille Huiberts

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

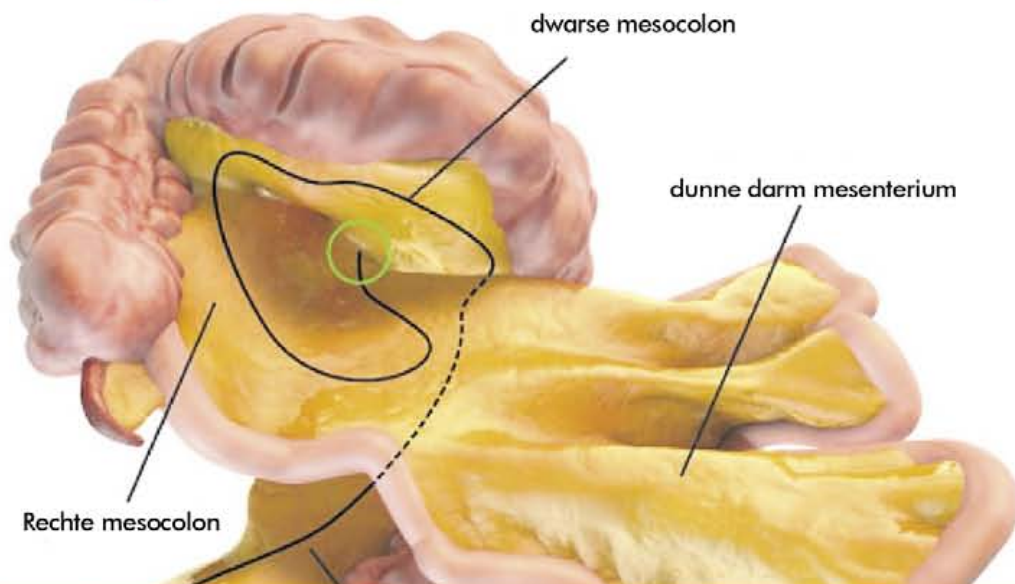
Kantoor:
Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden
Tel. 0255-533900, Fax 0255-518875

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

www.lijfengezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid



MEDISCH | ZORG

Nieuw orgaan ontdekt?

Heb je wel eens van het mesenterium gehoord...? De kans is groot dat je deze vraag ontkennend moet beantwoorden. Toch is het gewoon een onderdeel van je eigen lichaam. Sterker nog, het is sinds kort als volwaardig orgaan erkend. We weten al eeuwenlang van het bestaan af, maar de structuur ervan blijkt anders in elkaar te zitten dan tot nu toe altijd werd gedacht. We mogen het mesenterium dus nu officieel als orgaan beschouwen, maar wat is de functie ervan precies...?

Het was Leonardo da Vinci die in het jaar 1509 het mesenterium voor het eerst beschreef. Het is een soort dubbele plooi in het buikvlies, die onze darmen aan de binnenzijde van de onderbuik vastzet en er daarmee voor zorgt dat ze goed op hun plaats blijven zitten. De Nederlandse naam voor het mesenterium is overigens darmscheil. De wetenschappelijke term mesenterium is samengesteld uit de Griekse woorden mesos (midden) en enteron (ingewand). Allemaal wel aardig, maar nu de vraag wat we er precies mee moeten. Er werd lange tijd niet echt aandacht aan besteed. Verondersteld werd dat het bestond uit aparte, gefrag-

menteerde structuren. Recent onderzoek van J. Calvin Coffey, verbonden aan het University Hospital Limerick in Ierland, heeft uitgewezen dat er sprake is van één doorlopende structuur, die het rechtvaardigt om het mesenterium als volledig orgaan te beschouwen.

Maar daarmee zijn we er nog niet. De volgende stap is uit te vissen wat de exacte functie van het orgaan is. Het op zijn plaats houden van de darmen is één, maar wellicht zijn er meer zaken die door of via het mesenterium geregeld worden. Als daarover meer duidelijkheid komt, kan ook worden vastgesteld of een niet goed functionerend mesenterium de oorzaak van bepaalde aandoeningen is. De conclusie dat we het mesenterium als orgaan moeten beschouwen, trok J. Calvin Coffey al in 2012. De afgelopen vier jaar gebruikten hij en zijn collega's om aanvullende bewijzen te verzamelen die deze conclusie rechtvaardigen. En nu maar afwachten wanneer de eerste patiënten zich melden bij hun huisarts met de mededeling dat ze de laatste tijd regelmatig last hebben van hun mesenterium.

Wil je uitgebreide informatie bekijken over de organen van het menselijk lichaam? Bekijk dan een <http://www.ikvanbinnen.nl/nl/organen-zo/bekijk-je-organen>, een website met een schat aan informatie over alle organen.



FEEST!
Nicky's Place bestaat
18 jaar in Haarlem,
Spirituele Beurs!

Voor iedere bezoeker een gratis lot voor de loterij.

18 en 19 februari, open 11.00 - 17.00 uur, toegang € 6,-
Kennismakingsconsulten max. €15,- voor 20 min.

De therapeuten, mediums, opstellers, healers, magnetiseurs, kaartleggers, masseurs en paragnosten hebben allen jarenlange ervaring in het werken met de spirituele wereld.

Trefpunt 't Trionk, van Oosten de Bruynstraat 60, 2014 VS Haarlem
www.nickysplace.nl of bel Nicole 06-41041509

MEDISCH | ZORG

Osteopathie bij baby's en kinderen



Arjen



Robert



Maïke



Eric

Osteopathie is een behandelwijze waarbij de osteopaat zoekt naar de oorzaak van lichamelijke klachten. Het herstellen van de beweeglijkheid van verschillende lichaamsstructuren (gewrichten, zenuwstelsel, organen, bloedvaten, bindweefsel) staat centraal. Met bewegen bedoelen we het schuiven, uitrekken en samendrukken van weefsels.

Kinderen vragen speciale aandacht, zowel binnen de geneeskunde als binnen de osteopathie. Een baby is anders dan een peuter, en een peuter is op zijn beurt anders dan een kleuter en puber. Als een probleem optreedt in één van de ontwikkelingsfacetten, heeft dit gevolgen voor de totale ontwikkeling van het kind. Daarom zijn vele aspecten in de behandeling van een kind anders dan bij een volwassene.

Bij een eerste bezoek vraagt de osteopaat naar de klachten en de medische voorgeschiedenis van je baby of kind: dit is de anamnese. Ook gegevens van voorgaande onderzoeken kunnen nuttige informatie aanbrengen, zoals röntgenfoto's, bloedtesten, ECG en EMG.



Na een zorgvuldig onderzoek worden corrigerende handelingen en technieken toegepast om gebieden te bevrijden van stress en spanningen. Veel van deze technieken zijn uiterst zacht en niet pijnlijk. In de dagen na een osteopatische behandeling maakt het lichaam haar eigen correcties, waarbij de stress en spanningen worden bevrijd. Het hele lichaam heeft voordeel bij deze benadering, waarbij een nieuw evenwicht wordt hervonden. Vaak zien we bij baby's en kinderen verbetering in meerdere aspecten van hun gezondheid. Uiteraard treedt in de eerste plaats herstel op van de symptomen waarmee ze naar de osteopaat zijn gekomen, maar ook andere gezondheidsaspecten worden positief beïnvloed.

Osteopathie is een complementaire geneeswijze. De osteopaat vervangt dus in geen geval de huisarts. Als een osteopaat contra-indicaties herkent van klachten die niet door hem of haar mogen worden behandeld, stuurt hij je voor verder onderzoek door naar een arts.

De osteopaten van Osteopathie Driehuis hebben een extra aantekening voor het behandelen van baby's en kinderen. Ook voldoen wij aan alle voorwaarden die er gesteld worden om vergoeding te krijgen voor een behandeling.

Voor een afspraak of informatie bel ons op 0255-533224 of kijk op www.osteopathiedriehuis.nl

RECEPT

Amandel-chiazaad-bananenbrood met kokosyoghurt

voor 10 personen

Een interessant feitje: bananen worden steeds gezonder naarmate ze meer rijpen. Japanse onderzoekers hebben aangetoond dat de antioxiderende en kankerwerende eigenschappen van bananen toenemen naarmate ze rijpen. Een overrijpe banaan met donkere vlekken op de schil produceert een cytokine dat bekendstaat als TNF (tumornecrosefactor) en deze is in staat om een tumor doeltreffend te bestrijden en abnormale celgroei tegen te gaan. Dus, hoe meer donkere vlekken een banaan heeft, des te meer hij je immuunsysteem versterkt.

Voor het bananenbrood

- 450 g geprakte, overrijpe bananen
- 5 eieren
- 90 g rauwe honing
- 90 ml extra-vergine olijfolie
- 2 theelepels vanille-extract
- 1 theelepel gemalen kaneel
- 1 theelepel glutenvrij bakpoeder
- 2 eetlepels citroensap
- 300 g gemalen amandelen
- 30 g chiazaad
- 1 (net) rijpe banaan, geschild

Voor de geklopte kokosyoghurt

- 300 g kokosyoghurt
- 85 g rauwe honing, plus extra voor het bedruppelen
- 1 theelepel gemalen kaneel
- 1/2 vanillepeul, zaadjes eruit geschrapt

Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed een broodbakvorm (30 x 10 cm) met bakpapier. Meng de geprakte bananen, eieren, honing, olijfolie, vanille, kaneel, het bakpoeder en citroensap in een grote kom (het citroensap activeert het bakpoeder).

Voeg vervolgens de gemalen amandelen en het chiazaad toe en roer alles goed door. Verdeel het deeg over de broodbakvorm.

Als decoratie: snijd de extra banaan in de lengte doormidden en leg beide helften, met de snijkant naar boven, op het deeg. Zet de broodbakvorm midden in de oven en bak het brood 1 uur. Dit is een vrij kleverig brood: als je er een satéprikker in steekt, zal die er niet schoon en droog uitkomen. Als het midden van het brood echter stevig aanvoelt, kun je het uit de oven halen, af laten koelen en uit de vorm halen. Voor de geklopte kokosyoghurt: doe de yoghurt samen met de honing, kaneel en vanillezaadjes in een keukenmachine en maal alles tot een dik en romig mengsel. Leg voor het serveren een paar plakken bananenbrood onder de hete grill, tot ze bruin zijn. Leg ze dan op de borden en geef er een flinke 'klodder' geklopte kokosyoghurt bij. Besprenkel het geheel met honing.



Photography by Lisa Cohen

Uit het boek:
De Yogakeuken

Triggerpoints: myofasciaal pijnsyndroom

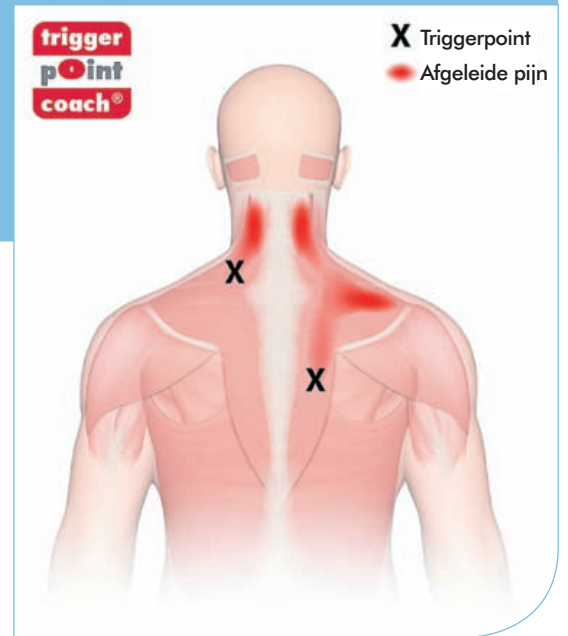
Veel mensen hebben last van pijnklachten waarvoor geen oorzaak wordt gevonden. Soms lijkt het alsof de pijn 'wandelt'. Je herkent dat vast wel, een zeurende pijn in je nek die naar je schouder trekt of die hoofdpijn veroorzaakt.

Na een pijnstiller is de pijn een poosje weg, maar het komt toch weer terug. Dit wandelen gebeurt niet alleen in de nek of schouder maar kan ook heel goed in de onderrug, benen of in de billen gebeuren alleen herken je dan vaak de relatie niet zo snel. Dit soort pijnsensaties kunnen door 'Triggerpoints' in de spieren veroorzaakt worden.

Myofasciale triggerpoints kunnen bijvoorbeeld ontstaan door overbelasting, door aanhoudende stress, door kou, door een slechte houding of door een verkeerd gebruik van een spier. Men onderscheidt actieve triggerpoints,

die direct pijnklachten geven, en latente triggerpoints die vaker stress en ongemak veroorzaken. De pijn veroorzaakt door triggerpoints kan meestal niet duidelijk gelokaliseerd worden en geeft een onduidelijke wijdverspreide sensatie. De pijn en de oorzaak liggen als het ware een stukje uit elkaar.

Bij triggerpointtherapie worden zogenoemde spierknopen losgemaakt. Het weefsel van de aangedane spier(en) kan door massage en andere methoden weer ontspannen, waardoor de pijn vermindert of zelfs geheel verdwijnt. Om spierknopen helemaal weg te werken, zijn de ene keer één of twee behandelingen voldoende.



De andere keer zijn er meer behandelingen nodig. Simpelweg omdat er meer spierknopen in het spierweefsel zitten of omdat de spierknopen na lange tijd behoorlijk stug zijn geworden. Hoeveel spierknopen je ook hebt en hoe stug ze ook kunnen zijn; er is voeding die triggerpointtherapie kunnen ondersteunen.

Als je veel triggerpoints hebt dan noemen we dat ook wel een myofasciaal pijnsyndroom (MPS) en dit komt vooral voor bij mensen tussen 30 en 50 jaar. Op deze leeftijd zijn mensen in de meest actieve fase van hun leven, en worden het meest belast door hun werk (fysisch of psychisch) of mentaal door voortdurende stress. Maar ook bij jongere of oudere mensen kan het myofasciaal pijnsyndroom voorkomen.

Zelf kun je ook vast wat doen want voeding speelt ook een rol in het herstel van je spieren. Eiwitten herstellen je spieren sneller. Goede plantaardige eiwitbronnen zijn: Groenten, zoals broccoli, spinazie, zoete aardappel en avocado. Noten en zaden, zoals amandelen, pistachenoten, walnoten, hennepzaad en chiazaad. Peulvruchten en peulvruchtproducten, zoals tempé, linzen, kidneybonen en kikkererwten. Granen, zoals quinoa, amarant en havermost.

Maar denk ook aan supplementen als magnesium, vitamine C en vitamine D die heel nuttig zijn voor je spieren.

Mocht je meer willen weten dan zijn er gespecialiseerde triggerpoints behandelaars in Nederland. Je kunt ze vinden op: www.triggerpointcoach.nl bij particulieren/behandelaar zoeken. Zij onderzoeken of triggerpoints de klacht veroorzaken en behandelen de triggerpoints. Daarnaast krijg je kleine en makkelijke oefeningen mee zodat je zelf thuis je pijn kunt wegmassen. Hiervoor gebruiken we een massagebal die je meestal bij de behandeling krijgt.

Hanneke Heij



Enthera

Praktijk voor natuurgeneeskundige
energetische therapie

Waarom naar een energetisch therapeut?

Energetische therapie is in Nederland in verhouding tot andere landen nog steeds een ondergewaardeerde therapie. Toch zijn er al veel mensen die hier met positief resultaat gebruik van maken. Bij deze therapievorm gaat het om het herstellen van de energiebalans.

In de praktijk blijkt dat steeds meer mensen lijden aan somatisch onvoldoende verklaarbare klachten (SOLK), waar de reguliere gezondheidszorg zich vaak geen raad mee weet. Energetische therapie kan hierin een toegevoegde waarde zijn en hulp bieden om weer in contact te komen met jouw levensenergie en kracht.

Hierbij kan men bijvoorbeeld denken aan het reduceren en/of wegnemen van plaatselijk terugkerende lichamelijke spanningen, wat nu in veel gevallen ook met bijvoorbeeld Dry needling gebeurt. Wij kijken hierbij tevens naar de oorzaak van de klacht.

Energetische therapie wordt geheel of gedeeltelijk vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering.





Voor al je gezonde boodschappen!

Ontbijtgranen en muesli van de Halm, RAW chocolate van LOVECHOCK, zuivel van Weerribben en groente & fruit van Udea

Reformhuis Kuilboer

Kuilboer, het meest gesorteerde reformhuis in de IJmond

Raadhuisstraat 4, 1971 EA IJmuiden, 0255 - 516212

DE WINKEL VAN MOEDER NATUUR

PSYCHE

Mannen praten liever niet over kwaaltjes

Ze zeggen wel eens dat er twee soorten mensen zijn op verjaardagen; zij die praten over allerlei kwaaltjes en zij die helpen met afwassen. Waar het de gesprekken over ziekte en zeer betreft, zijn vooral de vrouwen koplopers. Mannen praten liever niet zo veel over hun kwaaltjes. Je zou van de vorige zin ook de laatste drie woorden weg kunnen laten, want mannen praten liever niet zo veel. Uitzonderingen daargelaten gebruikt een man per dag veel minder woorden dan een vrouw. Maar persoonlijke kwesties met elkaar delen, dat doen ze nauwelijks. Zeker als het gaat over aan seks gerelateerde problemen.

Dat er een wereld van verschil bestaat tussen de gebruiken van mannen en vrouwen, dat was al duidelijk. Er zijn boeken vol over geschreven, veelal met aanbevelingen om als man en vrouw zo harmonieus te kunnen leven, ondanks de communicatieproblemen die er soms onderling zijn. Zowel mannen als vrouwen hebben de neiging om van tijd tot tijd met mensen van hetzelfde geslacht bij elkaar te kruipen en bepaalde zaken met elkaar te bespreken. De inhoud van dergelijke gesprekken varieert echter nogal. Waar vrouwen er niet voor schromen om allerlei intieme gebreken met elkaar te delen, houden mannen het liever bij gesprekken over hun werk, sport of het nieuws van de dag. Als er sprake is van aan seks gerelateerde gesprekken, dan gaat het vooral over aantrekkelijke vrouwen of wordt er opgescheept over bepaalde ervaringen op seksueel gebied. Thema's als erectieproblemen, urineverlies of een afnemend libido zijn doorgaans niet aan de orde. Sterker nog, op deze onderwerpen lijkt voor de mannen nog een behoorlijk taboe te rusten.

Dit is nog eens duidelijk gebleken uit een groot onderzoek dat Tena Men in samenwerking met Ruigrok NetPanel heeft uitgevoerd. Hiervoor werden duizend mannen in de leeftijd van 30 tot en met 75 jaar ondervraagd. Het grootste deel van deze mannen gaf aan geen behoefte te hebben aan gesprekken over dergelijke onderwerpen. Ook blijkt er sprake te

zijn van schaamte over de genoemde thema's en zijn mannen bang dat de informatie die ze vertrouwelijk met elkaar delen op straat komt te liggen. Toch is dat jammer, want als er meer sprake is van openheid, komt er in veel gevallen ook sneller een oplossing voor de problemen waarmee men kampt. Wanneer een man twijfelt over een bepaald lichamelijk ongemak, kan de drempel om ermee naar een arts te gaan soms net iets lager worden wanneer hij van een goede vriend het dringende advies krijgt om dit snel te doen. Daarmee zou erger kunnen worden voorkomen. Wie blijft doorlopen met vage klachten, doet zijn eigen gezondheid daarmee vaak geen plezier. Het is altijd beter om tijdig aan de bel te trekken.

Het onderzoek bracht ook aan het licht dat het leven voor mannen in bepaalde opzichten zwaarder is dan voor vrouwen. Het gaat dan vooral om psychische zaken. Mannen hebben bijvoorbeeld meer moeite om hun emoties te uiten. Het gevolg daarvan is dat ze hun gevoelens niet voldoende kunnen verwerken, er mee blijven rondlopen en zich daardoor minder gelukkig voelen. Verder gebeurt het met regelmaat dat een man zin in seks heeft, maar zijn partner niet. Hij moet zich dan neerleggen bij dat feit en dat kan ook zijn weerslag hebben op zijn algemene welbehagen. Mannen hebben ook het gevoel dat ze harder moeten werken dan vrouwen en meer uren moeten draaien. Verder vinden ze dat vrouwen het leven van



mannen onnodig complex maken. Tenslotte ervaren ze ook de verantwoordelijkheid voor het gezin, veelal met name in financiële zin, als een behoorlijke last op hun schouders. Wanneer de man kostwinner is, levert dit een bepaalde mate van verantwoordelijkheid op. Uit andere studies is al duidelijk dat mannen hier minder soepel mee omgaan als vrouwen.

Klachten van lichamelijke aard worden door mannen vaak gebagatelliseerd en/of verdoezeld. Het zal wel weer overgaan, zo denkt men vaak. Een bezoek aan de huisarts wordt meestal zo lang mogelijk uitgesteld. Pas als er echt sprake is van serieuze klachten, onderneemt de man actie. Dan kan het al veel te laat zijn. Een goed voorbeeld hiervan is prostaatkanker. Wanneer deze aandoening in een vroeg stadium wordt ontdekt, zijn de mogelijkheden voor behandeling veel groter. Urineverlies kan een aanwijzing zijn voor prostaatkanker, maar wanneer dit genegeerd wordt, zullen de alarmbellen dus niet gaan rinkelen. Mannen krijgen daarom het advies om dergelijke problemen altijd te bespreken met de huisarts. Overigens zijn er niet alleen maar kritiekpunten uit het onderzoek naar voren gekomen. Waar vrouwen zich veelal zorgen maken over hun uiterlijk, blijken mannen daar juist niet zo bezorgd om te zijn. Mannen maken zich bijvoorbeeld niet of nauwelijks druk om het feit dat ze hun 'looks' geleidelijk verliezen naar mate de jaren vorderen.

AFHAALPUNTEN

Alkmaar

Primera	Magdalenastraat 17a
Bruna	Van Ostadelaan 266
Bruna	Europaplein 63
Ako	Stationsweg 43c
Gemeentehuis	Malle Gatsplein 10
Sigarenmagazijn	Muiderwaard 406
Bibliotheek	Laan van Straatsburg 2
Bibliotheek	Ouddorperplein 13
Aldewereld Tabak	Vondelstraat 1
Wijkcentrum	Ruusbroecheof 97
Brijder Alkmaar	Kees Boekestraat 20
De Hoef tandarts	Troostlaan 1
Echt	Marktstraat 4
Soepp	Hekelstraat 31
All People Spa	Kanaaldijk 193

Heiloo

Viva Zorggroep De Loet	De Loet 1
Viva Zorggroep Overkerck	De Omloop 22
Verloskundige Praktijk	De Standwal 22
Tandzorg Heiloo	De Strandwal 22
Oosthok Wijkvereniging	Groote Olven 18
Boekhandel de Schrijverij	Heerenweg 199
Boekhandel de Schrijverij	Het Hoekstuk 4
Sportcafe Vennewater	Het Zevenhuizen 48
Grand Cafe Herberg Jan	Kennemerstraatweg 97
Brasserie in 't groen	Lage Laan 8
Tally-Ho	Raadhuisstraat 13
Sporhuis de Helling	Raadhuisweg 14
AH	Rosendaal 95
Ekoplaza	Stationsplein 28
Vomar	Stationsplein 34
Brasserie Veldt	't Loo 1
Vishanel Volendam	't Loo 18
Tromp Kaashuis	't Loo 23
Annet Haar	't Loo 35
Hema	't Loo 36
Moen Opticien Heiloo	't Loo 49
De Theeklipper	't Loo 68
Dekatuin	Vennewatersweg 15
Bibliotheek	Westerweg 250
Fysiopartner.nl	Westerweg 389a
Leestafel to Kees Burger	Winkelcentrum T Loo
Studio Heel je hart	Mariënstein 178
Fysio Heiloo	Slimpad 16a
Ria Penders Diëtistenpraktijk	Bergeonstraat 34
Buurthuis het Trefpunt	Abraham du Bashof 2
Aristo Zorg	Stationsweg 87a
Villa Westervenne	Westerweg 360
De Amberhof	De Loet 1
Healthiness	Torenlaan 29
Sterk fysieke trainingen	Kennemerstraatweg 390
Fitness Centrum Heiloo	Nijverheidsweg 25
Miss Bean	Biomarkt op donderdag
Reformhuis Heiloo	Stationsweg 78
Sauna Vennewater	Westerweg 39
Palestra Sport	Zevenhuizerlaan 116
M. v.d. Styles	Stationsweg 83
George Vlaar Tweewielers	Stationsweg 65
Sunny Dreams	Stationsplein 3
Hoortechniek Rutgers	Heerenweg 202
Zonneveld Optiek	Stationsweg 74
De Ontdekking	Stationsweg 74
Mekan Heiloo	Stationsplein 47 a
Apotheek Heylo	Stationsweg 53
Haarwerkstudio Boer	van Aostastraat 4
Plaza Cinco	Stationsplein 5
Schoonheidsstudio 072	Kennemerstraatweg 452

Heliomare

18 maart
Open Dag



Heeft u altijd al willen weten wat Heliomare doet voor mensen met een beperking? Dan heeft u 18 maart de mogelijkheid om een kijkje te nemen op de hoofdlocatie in Wijk aan Zee.

Op deze dag ontdekt u welke ondersteuning onze professionals bieden op het gebied van onderwijs, revalidatie, sport, werk, wonen en dagbesteding.

Relweg 51
1949 EC Wijk aan Zee
T 088 920 88 88
E info@heliomare.nl

Kortom: een dag kijken en doen.

Kijk voor het programma: www.heliomare.nl/opendag



heliomare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport

www.heliomare.nl

Haarlem

Kompas Lectuur	Marsmanplein 11
Timmy Tabak	Rijksstraatweg 108
Oud Schoten	Schoterweg 43
Primera	Santpoorterstraat 62
Ako Haarlem	Stationsplein
Buurthuis Ringvaart	Floris v. Adrichemlaan 98
Dock Haarlem	Laan van Berlijn 1
Bibliotheek	Fie Carelsenplein 2
Primera	Leonardo da Vinciplein 2

Overveen

Stach Food	Zandvoortepad 1
------------	-----------------

Bloemendaal

Bloemendaals Reformhuis	Korte Kleverlaan 46
Café de Rusthoek	Bloemendaalseweg 141
Fleurie	Bloemendaalseweg 4

Castricum

Moen Opticien Castricum	Geesterduin 37
-------------------------	----------------

Limmen

Apotheek Heylo Limmen	Zonnedauw 4a
-----------------------	--------------

Actiearrangement



Speciale prijs € 39,95

Verras je Valentijn met dit "verwenarrangement"

- Vanaf 11.00 uur ontvangst met koffie of thee en iets lekkers
- Gebruik van sauna & thermen tot 23.00 uur
- Hot stone (rug-, nek- en schouder) massage
- Rond 13.00 uur een heerlijke lunch
- Zonnebank
- Kruidenbad met een keuze uit 4 etherische oliën

Sauna de Waterakkers

Kerkweg 217, 1964 KJ Heemskerk, tel: (0251) 23 43 44
info@saunadewaterakkers.nl



Natuurwinkel
Overveen



Verkooppunt van Kangenwater!

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

VOEDING

Veel Nederlanders ongemerkt verslaafd aan suiker

In Nederland wordt suiker letterlijk met de paplepel ingegoten. Daardoor zijn we de smaak zoet erg gaan waarderen, maar houden we minder van zuur en bitter. Veelvuldige inname van suiker in geraffineerde vorm kan de alvelesklier uitputten, doordat deze telkens insuline produceert in een poging de bloedsuikerspiegel onder controle te krijgen. Gelukkig zijn er volgens marketeers nu ook gezonde suikers!

In de natuur komen suikers normaal gesproken in de vezels voor. Deze vezels vertraagden de opname, waardoor de insulinepiek uitblijft. Agavesiroop klinkt misschien natuurlijk en gezond, maar is ondertussen bijzonder rijk aan fructose. Fructose moet eerst door de lever worden omgezet naar glucose en is daarmee bij een teveel belastend voor dit ontgiftingsorgaan.

Er zijn vele verborgen bronnen van suiker, de grootste is frisdrank. Vloeibare suikers worden gemakkelijk achterover geklokt en zo komen er ongemerkt vele klontjes suiker in het lichaam terecht.

Ook vruchtensap bevat erg veel suikers. Een truc die de industrie regelmatig toepast, is door verschillende soorten suiker aan producten toe te voegen. Suiker kent meer dan 70 soorten schuilnamen. Denk hierbij aan maisstroop, dextrose, maltodextrine, druivensuiker en sucrose.

Ook zoetstoffen zonder calorieën zijn geen oplossing. Voorbeelden hiervan zijn aspartaam en sucralose. Deze stoffen leveren geen energie, maar wel een zoete smaak. Het lichaam denkt dat er suiker aankomt en reageert hierop door alvast wat insuline aan te maken. Als de suiker uitblijft, dan volgt er een daling van de

bloedsuikerspiegel. Dit heeft een onbedwingbare trek als gevolg. Het gevaar is dat er een snackaanval optreedt, waarbij er gekozen wordt voor suikerrijke versnaperingen. Daarbij tonen de laatste onderzoeken aan dat zoetstoffen schadelijk kunnen zijn voor de darmbacteriën. Weer een reden om weg te blijven bij deze kunstmatige producten en te kiezen voor puur natuur.

Ons lichaam heeft wel wat suiker nodig, maar dan in de natuurlijke vorm. De 'gezonde' onge-refineerde suikers zijn wel gezonder dan witte kristalsuiker. Toch zou ik niet willen spreken van gezonde suikers, want toegevoegde suiker nemen we voor de smaak en niet voor onze gezondheid. Ik kan namelijk wel betere voedingsmiddelen verzinnen voor de gezondheid...

Met gezonde groet,
Juglen Zwaan

OVER DE AUTEUR

Juglen Zwaan • Natuurdietiste
Soesterberg
www.aHealthylife.nl



Juglen Zwaan



Spreker en schrijver over voeding en gezondheid. Hij combineert moderne wetenschap met eeuwen oude kennis. Juglen is een voorstander van puur natuur. Hij hangt geen enkel voedingsgeloof aan, maar combineert vele visies. Juglen Zwaan is de initiatiefnemer van het gezondheidsplatform aHealthylife.nl. Deze site krijgt dagelijks honderdduizenden Nederlanders over de digitale vloer. Juglen houdt van positiviteit en groei. Hij gelooft dat gezonder leven voor iedereen mogelijk is. Tijdens zijn lezingen maakt hij bewust, maar reikt hij ook oplossingen aan zodat je naar huis gaat met handige tools voor een gezonder leven.

Althans, dat is het algemene advies van verschillende instanties wereldwijd, zoals de Stichting Nationaal Fonds Tegen Kanker. Regelmatige lichaamsbeweging versterkt het afweersysteem dat verantwoordelijk is voor het onschadelijk maken en afvoeren van ziekteverwekkers, waaronder de hoeveelheid van 300 tot 1000 kankercellen die een gemiddeld mens dagelijks aanmaakt.



BEWEGEN

Regelmatig bewegen vermindert kans op kanker

Guus van der Meer



Zorg dat jouw metabole switch aanstaat

Maar op welke manier gebeurt dat? Ons DNA blijkt voor minstens 70% zowel positief als negatief beïnvloedbaar door externe omstandigheden. De metabole switch, oftewel de PGC 1 Alfa, speelt een cruciale rol in de genen die zorgen voor onze energiehuishouding. Door zaken als een gebrek aan lichaamsbeweging, slechte voeding en blootstaan aan stress kan de metabole switch worden uitgeschakeld met kans op de ontwikkeling van hart- en vaatziekten, diabetes type II, obesitas, botontkalking, chronisch

ontstekingen en het verlies van spiermassa tot gevolg. Regelmatige lichaamsbeweging, extreme kou (The Iceman) en voedselschaarste (sportvasten) schakelen de metabole switch juist aan, waardoor het immuunsysteem efficiënter gaat werken en bovengenoemde ziekten op den duur zullen verdwijnen.

Meer zuurstof, minder kans op kanker

Een aanvullende verklaring is dat kanker enkel kan ontstaan bij een laag zuurstofgehalte in de cellen en juist verdwijnt bij een hoog zuurstofgehalte. De Duitse medicus, fysioloog en Nobelprijswinnaar Otto Warburg bewees al in 1924 dat kankercellen enkel in een zuurstofarme omgeving kunnen ontstaan en dat fermentatie – suikerverbranding zonder zuurstoftoevoer – de kanker voedt. Zijn theorie werd slechts voor kennisgeving aangenomen en werd pas

in 2002 door onderzoekers aan de universiteit van Madrid bevestigd. Dit leidde tot verder vervolgonderzoek waarvan het meest recente in het prestigieuze tijdschrift Nature werd gepubliceerd. 'Betere toevoer van zuurstof naar tumoren kan groei van kanker tegengaan' luidde de kop, waarna onderzoekers aan de Katholieke universiteit in Leuven hun studie toelichtten. De wereld wordt nu pas wakker, terwijl Warburg deze theorie al bijna een eeuw geleden aantoonde en kenbaar maakte.

De conclusie

Het is niet alleen spijtig voor Warburg dat de wereld nu pas oog heeft voor zijn bevindingen. Maar ook voor de talloze artsen die door verschillende bonden tegen kwakzalverij werden verketterd of uit hun ambt werden gezet omdat zij uitbehandelde kankerpatiënten met behulp van Warburg's theorie nog een laatste kans op genezing boden. Enfin, wat is nu de moraal van dit verhaal? Regelmatige lichaamsbeweging verbetert het zuurstoftransport naar onze cellen en verhoogt daarbij het zuurstofgehalte. Koppel dit aan dagelijkse gezonde voeding en degeneratieve ziekten, waaronder kanker, krijgen aanzienlijk minder kans om zich te ontwikkelen.

Geïnspireerd door dit verhaal en wil je meer weten over onze zorgvuldig samengestelde producten? Neem gerust contact op met Guus van der Meer: guus@doctorpill.com

*Borwolak
Wellness
(Beverwijk)*



*Thaise Massages
Voor lichaam en geest
Ook gezichtsmassage met
Anti-rimpelcrème*

Borwolak MassageSalon

*Massages vanaf 20 euro
Zie voor meer informatie mijn website
www.borwolakmassagesalon.com
Voor afspraak tel. 0622079261
(geen erotische)*



OVER DE AUTEUR

Guus van der Meer • Topsportbegeleider
en sportondernemer
Amsterdam
www.DoctorPill.com

mka kennemerland



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

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

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

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



- Onze aandachtsgebieden zijn:**
- ✓ Cosmetische aangezichts chirurgie, zoals bijvoorbeeld ooglidcorrecties
 - ✓ Tandheelkundige implantaten
 - ✓ Chirurgische kaakstandcorrectie
 - ✓ Speekselklier aandoeningen
 - ✓ Slijmvliesafwijkingen
 - ✓ Ongevallen (trauma)

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

Voor verdere informatie bent u van harte welkom op een van onze locaties.
Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid - Boerhaavelaan 22 2035 RC Haarlem (023) 545 30 80
Spaarne Gasthuis Hoofddorp - Spaarnepoort 1 2134 TM Hoofddorp (023) 890 77 30
Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk - Vondellaan 13 1942 LE Beverwijk (0251) 26 56 97

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.kunstgebtservice.info

HOOFDDORP*

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

SANTPOORT ZUID*

Bloemendaalsestraat-
weg 89
2082 GC Santpoort Zuid
023 - 537 99 28

**HAARLEM
SCHALKWIJK**

Joost Bosma
Stresemannlaan 62
2037 TK Haarlem-
Schalkwijk
023-5366088
www.tppbosma.nl

HEEMSKERK

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

HAARLEM

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

BEVERWIJK

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

HAARLEM*

Wim van Hooff
Rustenburgerlaan 4
2012 AN Haarlem
023-5422400

HEEMSTEDE*

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295
www.tpvvanhooff.nl

***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



RECEPT

Healthyjeltje's cookies met maar 4 ingrediënten

Daniëlle Meijer



Deze cookies heb je in een handomdraai gemaakt. Ze zijn niet per definitie heel gezond maar ook niet heel slecht want er zitten uiteraard geen rare toevoegingen in.

Ik vond het leuk om mijn ingrediënten eens te vergelijken met een ander simpel koekje dat je in de winkel kunt kopen. De San Francisco biscuits van Verkade...wie kent ze niet!

Allereerst, wat zit er in mijn zelfgemaakte koekjes:

1. roomboter
2. volkoren speltmeel
3. havermeel
4. bruine basterdsuiker

En wat zit er in een San Francisco biscuit van Verkade:

1. Tarwebloem
2. suiker
3. palmolie
4. rijsmiddelen (Natrium-, ammoniumcarbonaten en dinatriumdifosfaat

5. lactose
6. melkeiwitten
7. volle melkpoeder
8. zout
9. aroma

Nou, hier hoeft ik niet heel ingewikkeld over te doen toch? Allereerst is het beter om een volkorenmeel te gebruiken want daar zitten nog voedingsstoffen in en waarom palmolie? Roomboter is gezonder en veel lekkerder!

Om deze zelfgemaakte cookies te bakken heb je het volgende aan hoeveelheden nodig.

- 80 gram roomboter,
- 100 gram volkoren speltmeel,
- 75 gram havermeel
- 50 gram bruine suiker.

Eventueel een paar lepeltjes melk om een mooie deegbal te vormen.

Verwarm intussen de oven voor op 160 Grad.

Doe de roomboter samen met het meel in een kom en kneed het goed door elkaar.

Voeg daarna de bruine suiker toe. Als laatste voorzichtig wat melk want pas op dat het niet te nat wordt want dat is echt niet de bedoeling. Mocht het fout gaan, voeg dan gewoon wat extra meel toe. Geen paniek, no problem!

Als je een deegroller (of glazen fles) hebt, leg het deeg dan op een stuk bakpapier en leg er wat plasticfolie overheen. Zo kun je er gemakkelijk een plak van rollen. Steek met een vormpje of beker rondjes uit het deeg. Van het deeg wat je over hebt rol je weer een bal en wederom platrollen met de deegroller, zo kun je nog wat koekjes uitsteken. Met het deeg dat je dan nog over hebt kun je je nog even uitleven met het maken van een poppetje, drol of whatever je leuk vindt.

Afbakken in de oven voor ongeveer 20 minuten tot een half uurtje en je hebt lekker cookies zonder enge dingen.

www.healthyjeltje.com

PSYCHE

Goeie seks, een beetje vies?

Sinds een paar maanden was ze getrouwd, maar de ontmaagding wilde maar niet lukken. Tot grote frustratie van hen beide. Elke keer als ze het probeerden, raakte zij in paniek en hij gefrustreerd.



Jolien Spoelstra

Na een korte vakantie in het buitenland kwamen ze echter stralend mijn kamer binnen. 'Het is gelukt!', zei ze met een grote glimlach. Tijdens de vakantie hadden ze een afspraak bij een arts geregeld. Zij had kalmerende medicatie voorgeschreven gekregen die ze thuis in moest nemen. De opdracht was om daarna een verdovende crème op haar vagina te smeren en seks te hebben. Eindelijk werd de ontmaagding een feit.

Vaginisme komt bij ongeveer 1 op de 100 volwassen vrouwen voor. Het is het onwillekeurig aanspannen van de bekkenbodemspieren waardoor de ingang van de schede afgesloten wordt en penetratie niet lukt, terwijl de vrouw dat wel wil. Er wordt onderscheid gemaakt tussen 'primair vaginisme', waarbij penetratie nog nooit gelukt is, en 'secundair vaginisme', waarbij penetratie eerst wel lukte, maar op een gegeven moment niet meer. Deze laatste vorm van vaginisme kan ontstaan na een seksueel trauma of doordat penetratie pijn is gaan doen,



bijvoorbeeld door een infectie of ontsteking. Waardoor 'primair vaginisme' precies ontstaat is nog onduidelijk. Wel zijn er enkele fascinerende invalshoeken.

In een onderzoek van Charmaine Borg bekijkt zij de relatie tussen seksuele opwinding en walging. Walging is nodig om weg te blijven van dingen die vies zijn, zoals bedorven voedsel of ziektebronnen. Evolutionair is dat nodig om de kans op overleving te vergroten. Seks is, als je het goed doet tenminste, ook een beetje vies en walging zou er dus voor moeten zorgen dat we er afstand van houden. Maar seks is, net als walging, ook nodig voor de overleving van de soort. De natuur heeft hier iets voor gevonden. De walging wordt tijdelijk uitgeschakeld door seksuele opwinding, waardoor we gemakkelijker vieze dingen doen. Uit het onderzoek bleek dat proefpersonen die seksueel opgewonden waren makkelijker uit een glas dronken met een insect erin of gebruikte condooms aanraakten, dan mensen die niet opgewonden waren. Wellicht dat bij vrouwen met vaginisme de seksuele opwinding te laag is en de walging te groot?

Een andere benadering is die van het Universitair Medisch Centrum van Leiden, waar men vaginisme als een fobie voor penetratie ziet. Door angst worden vrouwen met vaginisme niet opgewonden en niet vochtig. Ze spannen tegelijkertijd hun spieren aan, waardoor penetratie niet lukt en pogingen daartoe pijn doen. De angst die ze al hebben, wordt hierdoor groter en de neiging om seks uit de weg te gaan, neemt toe. De behandeling in Leiden bestaat daarom uit een geleidelijke blootstelling aan penetratie. In een paar weken tijd oefent de vrouw samen met haar partner intensief met het inbrengen van een soort kleine dildo's die in grootte toenemen tot ze het gemiddelde formaat van een penis hebben. Tijdens deze behandeling lukt het uiteindelijk bij 90% van de stellen om seks te hebben, wat een heel hoog slagingspercentage is.

De vrouw die korte tijd bij mij in behandeling was, had haar hele leven nare verhalen over de ontmaagding te horen gekregen waardoor vaginisme was ontstaan. Hoewel de buitenlandse arts die haar behandelde er na één sessie voor zorgde dat het lukte om seks te hebben en zij haar angst achter zich kon laten, komt zijn methode weinig subtiel op mij over. Belangrijk lijkt het mij om in alle gevallen vrouwen goed voor te lichten en te kijken naar wat bij hen de seksuele opwinding kan vergroten. Hierdoor verdwijnen nare gevoelens naar de achtergrond, word je vochtig en ontspannen de spieren. Seksuele opwinding is in die zin onze natuurlijke kalmerende medicatie en verdovende crème in één, zonder recept verkrijgbaar.

WIN het nieuwste boek van Marjolein Dubbers t.w.v. € 20,00 HET ENERGIEKE VROUWEN VOEDINGSKOMPAS

Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.



Dit boek staat vol met uitgebreide kennis en waardevolle tips. Het Energieke Vrouwen Voedingskompas is de ultieme gids voor elke vrouw om inzicht te krijgen in hoe hormonen werken en hoe je jezelf als vrouw zo lang mogelijk vitaal en gezond kunt houden. Voeding heeft een grote invloed op de vrouwelijke hormoonhuishouding. Door als vrouw je voeding aan te passen verander je je hormonen. Dit boek geeft concrete handvatten op het gebied van voeding en hormonen. Als vrouwen inzicht hebben in de werking van hun hormonen, krijgen ze de regie over hun energie en gezondheid terug.

OVER DE AUTEUR

Jolien Spoelstra • GZ-psycholoog/
seksuoloog NVVS
Move for Motion, praktijk voor
psychotherapie
www.moveformotion.nl

Mail & win een boek van de De YOGAKEUKEN t.w.v. € 24,99 Gerechten die lichaam en geest in balans brengen

Een verrassend kookboek, en niet alleen voor mensen die regelmatig yoga beoefenen. Meer dan honderd heerlijke en gezonde vegetarische gerechten, vrij van gluten en geraffineerde suikers. Voor iedereen die zijn geest in balans wil brengen en zijn lichaam energie wil geven. De gerechten brengen je mentale en fysieke energie in balans en geven je geluksgevoel een boost.



De Australische Kimberly Parsons is naast chef en fervent yogi ook oprichter van Retreat in Soho, Londen, een café waar heerlijke en gezonde gerechtjes worden geserveerd. Meedoen? Ga naar: www.lijfengezondheid.nl/mailenwin

道 Taodao Acupunctuur

- Burn-out klachten
- Neurologische klachten
- Depressie
- Hooikoorts

Email: taodao@hotmail.com

Telefoon: 06 - 4285 1717

Praktijk adres Santpoort-Noord:
Flatgebouw Velselhoof, Wulverderlaan 65A
2071 BH Santpoort-Noord

MEDISCH | ZORG

Het vrouwenhart liegt niet

Hart- en vaatziekten zijn wereldwijd doodsoorzaak nummer één bij vrouwen. Dagelijks sterven er in ons land 57 vrouwen aan en 50 mannen. Maar vrouwen worden toch ouder dan mannen? Dat klopt, maar die oude vrouwen zitten wél in het verpleeghuis. Daar zie je amper mannen. En ze hebben vaak een hersenberoerte gehad of dementeren. Waarschijnlijk gaat het om aderverkalking.

We hebben alleen de mannen serieus genomen

Hart- en vaatziekten werden lang beschouwd als een mannenziekte als het ging om hartklachten. Van een verschil bij mannen en vrouwen, leek niemand zich bewust. En met specifieke vrouwelijke risicofactoren hield niemand zich bezig. Nu weten wij inmiddels wel anders. Een vroege overgang, bij vrouwen onder de 40 jaar, is bijvoorbeeld een risicofactor voor hartklachten. Het blijkt dat vrouwen na de menopauze een "inhaalslag" maken en dat het proces van aderverkalking dan sneller verloopt dan bij mannen. Bij vrouwen van middelbare leeftijd met hartklachten zie je typisch in de allerkleinste bloedvatjes aderverkalking, terwijl mannen juist eerder een vernauwing hebben in de grotere vaten. Het probleem is dat het heel moeilijk is om die kleine bloedvatjes te onderzoeken. Nog lastiger, veel dokters lijken maar niet te geloven dat je hiervan serieuze hartproblemen kunt hebben. En nog een verschil tussen mannen en vrouwen: De helft van hartfalen bij vrouwen komt door de hartspier die



stugger wordt; mannen hebben vaker last van het uitzakken van de hartspier en verminderde pompkracht, dus daar hebben cardiologen zich altijd op gericht. Bij mannen openbaren hartklachten zich vaak op jongere leeftijd. Bij vrouwen neemt het risico juist na de overgang toe. Bij mannen ontstaat hartfalen meestal door een hartinfarct. Bij vrouwen gaat er vaker hoge bloeddruk of diabetes (suikerziekte) aan vooraf. Diabetes heeft bijvoorbeeld een schadelijker effect op de bloedvaten van vrouwen dan bij mannen. Ook de interactie met ontstekingsziekten is anders. Inmiddels is bijvoorbeeld aangetoond dat reuma, vooral bij vrouwen gepaard kan gaan met verborgen aderverkalking. Ook na borstkanker moet men bij vrouwen extra alert zijn, want door bestraling en chemotherapie kan er schade aan het hart ontstaan die pas na jaren zichtbaar wordt.

De emancipatie heeft niet alleen goed gebracht

Zo'n honderd jaar geleden had de vrouw een

hele andere positie in de samenleving. Ze waren er eigenlijk alleen om voor de kinderen te zorgen. Doordat vrouwen, net zoals mannen bijvoorbeeld, steeds meer zijn gaan werken met ook steeds hogere arbeidsposities, is het stressniveau aanzienlijk toegenomen. Zeker ook doordat ze het werk vaak moeten combineren met de zorg in huis en voor kinderen. Daarnaast spelen een tekort aan beweging, overgewicht en suikerziekte een grote rol. Vrouwen zijn ook steeds meer gaan roken. En roken is de grootste boosdoener, zeker als het gaat om vrouwen die jonger zijn dan vijftig jaar. Inmiddels is bewezen dat vrouwen die roken voordat zij in de overgang komen, gemiddeld dertien jaar eerder een hartinfarct krijgen!

OVER DE AUTEUR

Menno Baars • Cardioloog HartKliniek
Nederland
www.hartkliniek.com

VOEDING

Mooie en gezonde producten: Ralph Moorman presenteert de Healthbox

Voeding, beweging, uiterlijke verzorging... Het zijn de basiswaarden van een goed en gezond leven. Toch worstelen veel mensen dagelijks met het maken van de juiste keuzes. Ralph Moorman, gezondheidscoach en ingenieur levensmiddelentechnologie, heeft vanuit zijn vakgebied regelmatig dergelijke keuzes gemaakt en combineert die nu in de Healthbox, een exclusieve box vol gezonde producten, die op basis van een abonnement eens per twee maanden wordt bezorgd. Een bijzonder project dat in de eerste maanden een vliegende start heeft gemaakt.

Ralph Moorman



Ralph Moorman, al geruime tijd als columnist verbonden aan Lijf & Gezondheid, weet waarover hij spreekt wanneer het gaat om gezond leven. Al jaren ondersteunt hij mensen bij het ontwikkelen en vasthouden van een gezonde leefstijl. Dat hij zijn naam nu aan de Healthbox verbindt, mag opmerkelijk genoemd worden. Ralph: „Normaal ben ik niet zo van het promoten van producten. Ik verkoop bijvoorbeeld in mijn webshop geen producten van derden, alleen mijn eigen boeken en opleidingen. Het is dus best uniek dat ik nu laat zien welke producten ik de moeite waard vind.“ De Healthbox is niet samengesteld op basis van een marketingstrategie. De producten die erin zitten zijn stuk voor stuk door Moorman zelf geselecteerd op basis van zijn eigen ervaringen. „Degene die mijn box koopt, weet waar 'ie aan toe is. Het zijn producten die voldoen aan mijn richtlijnen en mijn attitude. Als ik iets aanprijst, weet men dat het ook echt goed is.“ De Healthbox wordt voor 29,95 euro verkocht, maar bevat produc-

ten met een gezamenlijke waarde van meer dan 150,00 euro! Bovendien doet Ralph er ook nog zijn eigen boek bij cadeau. „Het is een hele laagdrempelige manier om met deze producten in aanraking te komen. Soms zijn het producten die men al koopt, maar op deze manier nog voordeliger kan krijgen. Plus nog een heleboel producten ernaast!“ Een greep uit de inhoud van de Healthbox: verzorgingsproducten voor de huid en lippen, voedingssupplementen, kokosvet, een goede zoutsoort, verantwoorde tampons en zeewier als pastavervanger. Ralph Moorman: „Je moet niet alleen letten op wat je eet, maar ook op de verzorgingsproducten die je gebruikt. Schadelijke stoffen die je op de huid smeert, komen uiteindelijk ook met je innerlijk in aanraking. De zoektocht naar de juiste producten is vaak lastig, maar die heb ik al voor de kopers van de Healthbox gedaan.“ Meer weten op direct een abonnement afsluiten...? Kijk op www.healthbox.nl voor uitgebreide informatie.

OVER DE AUTEUR

Ralph Moorman • Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog
Amsterdam
www.ralphmoorman.com



Mail & winactie

We verloten 8x een Healthbox, samengesteld door Ralph Moorman, t.w.v. € 150,-, met daarin zijn 16 favoriete producten:

- Orthica - Multi4all
- Orthica - Magnesium plus
- Selnature - Keltisch zeezout
- Seamore - Zeewierpasta
- Esse - Probiotic skincare
- Royal Green - Extra virgin kokosolie
- Natural temptation - You are sweet
- Sanature - tampons normaal
- Lovechock - pure chocolade 93%
- Bee Honest - bad & douche
- Annecy Cosmetics - Fruitstick
- Piroche Cosmétique - Rosalpinia cleansing creme
- Ivories - natuurlijke tand-polijst & mond-ontgiftig
- Squalan - Pure facial oil
- Freezlab - Omgekeerde sauna -110 °C
- Het boek Hormoonbalans voor vrouwen

Meedoen?

Ga naar: www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.

Wellness baby

Binnenkort in de regio

Bij zwembad Groenendaal
Voor kinderen vanaf 8 weken
Op vrijdag van 14.00-15.30 uur



3 lessen Baby
voetreflex
+
ontspannen in
het water



€39.95



€49.95

Voor informatie/opgeven:
creabeathuis@gmail.com
06-22209627
www.babycoaching.nl



INCLUSIEF
Werkboek voetreflex
Drijfband, droogdoek
3x zwemluier en massage olie



DE BEDWETERS

BED, FLOOR EN MORE

PVC vloeren



De stilste
Vinyl Click Vloer
van 59,95 voor
42,95 m² incl. btw
en plaatsen

1. Duurzame vinyl slijtlaag met lichte embossing, PU gelakt
2. Decor laag in hoge film resolutie
3. Massieve vinyl balans drager
4. Flexibele en isolerende kurk tussenlaag
5. HDF tussenlaag met Corloc lijmloos legstelsel
6. Geïntegreerde isolerende kurk onderlaag



LEGAANBIEDING:

LAMINAAT INCLUSIEF ONDERVLOER EN PLINTEN

van 34,95 voor **19,95** per m²

Compleet met leggen van het laminaat!

WIJ HEBBEN DE VOLGENDE MERKEN:

Balterio (gold dealer), Quick-step, Berry Floor, Meister, Ambient, Elsho, Viehoff, Krono, Aquastep



New York uitrijdbaar comfort ledikant

Mooi stevig ledikant, leverbaar in 160x200 en 180x200. Dit ledikant bestaat uit 2 bedden, die door een mooi stevig wielconcept van de firma vroomshoop, prima uit elkander gereden worden, waardoor u tussen de 2 bedden het stof kan weghalen.

Van 1399,- Nú **979,-**



TEGEN INLEVERING VAN DE ADVERTENTIE, GRATIS DEKBED BIJ BESTELLING VAN DIT LEDIKANT

Senioren comfort ledikant Hamilton 120x200 cm

Hamilton is een comfortledikant met fraaie afrondingen, leverbaar in de kleuren noten en in alpine wit. Door de in hoogte verstelbare bodemdragers is de lighoogte verstelbaar. Afmeting 120 x 200 cm (eventueel ook in 90x200 van 899,- voor 499,-). Nu als set inclusief elektrische bodem en matras. 30 latten in gelaagd beukenhout in houten kader. Soepele schouderzone Regelbare verstevigde heupzone. Nederlands kwaliteitsproduct.

Afmeting 90x200 van 899,- voor 499,-

van 1299,-

Nu met 42% korting (=549,-)

Incl. elektrische bodem en matras 120x200!!!

Nú **795,-**



DE BEDWETERS VELSEN
UW TEMPUR DEALER



De Bedweters Velsen-Noord

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

De Bedweters Alkmaar

Vondelstraat 53 • Alkmaar
info@debedweters.nl

De Bedweters Den Helder

Burgemeester Ritmeesterweg 15 • Den Helder
info@debedweters.nl

Ma-, en woensdag
gesloten
Di-do-vrij-zat van
10.00-17.00 uur

P Parkeren
GRATIS!

Kijk voor meer aanbiedingen op www.debedweters.nl

UITERLIJK

Beauty-, Wellness- en Gezondheidstrends 2017



De consument anno 2017 kijkt steeds kritischer naar de INCI's (dit is de lijst van ingrediënten die een cosmetisch product bevat) en wil daarin aantoonbaar zien dat een formule het liefst zo natuurlijk mogelijk, maar vooral veilig voor lijf en leden is én het liefst ook ons milieu niet of in elk geval zo min mogelijk belast!

De tijd is dus echt voorbij is, dat je als fabrikant c.q. merk zomaar kunt en vooral mag claimen dat je merk 'natuurlijk' en veilig is. Het afbeelden van alleen een korenaartje of plaatje van botanische ingrediënten op een verpakking is al lang niet meer voldoende. Men dient het veilige- en milieuvriendelijke aspect wetenschappelijk geregistreerd en terdege onderbouwd te kunnen aantonen.

De huid is het grootste orgaan van ons lichaam en heeft een krachtig absorptievermogen. Wat je erop aanbrengt, belandt dus letterlijk in je lijf. Steeds meer consumenten willen daarom zo min mogelijk 'chemie' op en in hun lichaam! Deze vraag en behoefte wordt gelukkig steeds meer beantwoord door diverse fabrikanten en merken en wordt bewerkstelligd door petrochemische stoffen zoals bijvoorbeeld SLES

groetere groep aanhangers! Een holistische benadering is hierbij in elk aspect van de gezondheid terug te vinden, waarbij harmonie tussen het fysieke, mentale, emotionele én spirituele aspect steeds belangrijker wordt. Dit zorgt voor innerlijk welzijn en uiterlijke schoonheid.

Meer verplichtingen en toezicht binnen de professionele schoonheidsbranche

De komende jaren gaat er ook veel veranderen in de professionele schoonheidsbranche (schoonheidssalons, spa's etc...). De overheid gaat zich meer bemoeien met deze sector. Kwaliteit en cliëntveiligheid zijn prominente highlights in de professionele schoonheidsbranche. Vooral het zichtbaar maken van professionele kwaliteit speelt een grote rol. Er komen meer verplichtingen en het toezicht zal

Een steeds groter wordende groep consumenten die duurzaam leven, pakken vaker de fiets en ook in het boodschappenkarretje is de keuze voor 'bio' niet hip maar logisch.

De schoonheidssalons die (gaan) werken met natuurlijke producten en het beleid ook afstemmen op 'eco-vriendelijk' en 'maatschappelijk verantwoord ondernemen' (MVO), hebben een goede kans op een sterke toename qua klandizie.

Beauty- & Health food

Een goed gebalanceerde en gezonde voeding komt niet alleen je gezondheid ten goede, maar uit zich tevens in de conditie van je huid.

Dat geldt ook voor extra supplementen die je inneemt. Vanaf een bepaalde leeftijd (ca. >25) nemen bepaalde natuurlijke substanties en bouwstenen die zorgen voor de stevigheid en elasticiteit in je huid af. Dan is een beetje extra hulp van buitenaf geen overbodige luxe, wanneer je langdurig wilt zorgen voor een jeugdige, vitale, gezonde en stevige huid.

Voeding wordt sowieso meer dan ooit functioneel als een geïntegreerd, wellnessverhogend en schoonheidsbevorderend onderdeel van je algehele lifestyle en welzijn.

Voedingssupplementen zoals drink- of eetbaar collageen, vitamine C, krachtige antioxidanten (zoals bijvoorbeeld de carterenoïde Astaxanthine), hyaluronzuur in vloeibare drinkvorm of capsules, silicium, zink, selenium en eeuwenoude ayurvedische kruiden (o.a. kurkuma en gember), theeën (matcha en groene thee zijn en blijven favoriet) en sapjes (o.a. gefermenteerde sappen en berkenwater zijn een opvallende trend) zorgen ervoor, dat schoonheid letterlijk van binnen uit gaat stralen.

[Medicinale] cannabisolie (CBD olie echter zonder de verslavende component THC) is opvallend sterk in opkomst, vanwege de legio gezondheidsvoordelen.

Kurkuma wordt hêt kruid van de toekomst als het gaat om gezondheidspreventie én het bestrijden van diverse onstekingsprocessen en meer ernstige processen in het lichaam. Het is namelijk het meest krachtige, natuurlijke antibioticum dat er is, mits gemengd met wat zwarte peper en een beetje olijfolie voor een goede opneembaarheid door het lichaam!

'Beautyfood' maar ook preventief én probleem-

De consument wordt steeds kritischer als het gaat om veilige cosmetische ingrediënten (INCI's)

(Sodium Laureth Sulfaat, oftewel het omstreden ingrediënt dat zorgt voor het schuimende effect in veel cosmeticaproducten) parabenen, ftalaten, overige sulfaten, plastic (o.a. in de vorm van scrubkorreltjes) en siliconen weg te laten in hun formuleringen.

Dit, om op die manier de nieuwe, veilige en 'eco-chic'-standaard te worden in cosmetische verzorging voor de milieu- en vooral gezondheidsbewuste consumenten.

Holisme: lichaam en geest in balans

In onze huidige tijd is er tevens een sterk toenemende vraag van consumenten naar hoogwaardige en vooral bewezen effectieve huidverzorging die lichaam en geest in balans brengt.

De consument anno 2017 wordt ook steeds spiritueler, zij het met beide benen stevig op de grond en dus zonder "te zweverig" te worden. Diverse soorten yoga, meditatie en een juiste manier van (buik)ademhalen krijgt een steeds

tevens worden verscherpt.

Een goede zaak, omdat op deze manier een hoogwaardige kwaliteit van salons, behandelingen én producten kan worden gewaarborgd. Het spreekwoordelijke kaf wordt van het koren gescheiden in het belang van veiligheid voor de consument!

'Groene' cosmetica is en blijft 'booming business'

'Groen' is en blijft een belangrijk issue, en het wordt ook steeds belangrijker. Steeds meer merken ontwikkelen hun cosmeticaproducten op basis van 100% biologische grondstoffen.

Producten die je gebruikt en aanbrengt op je huid, moet je bij wijze van spreken bijna kunnen eten. Mineralen als key ingrediënt, die verwerkt zijn in make-up blijven populair. Ze zijn niet gevoelig voor bacteriën en daarmee wordt de toevoeging van conserveermiddelen overbodig!

oplossend "Healthfood" zet dus steeds verder door. Door de inname van de juiste nutriënten kun je er van binnen uit (mede) voor zorgen dat je looks stralend, jeugdig en gaaf voor de dag komen én dat je gezond blijft of dit weer opnieuw wordt!

R.E.L.A.X en Balans

Ontspanning op zijn tijd en balans tussen werk en privé zijn dé antwoorden als het gaat om een aangename lifestyle en een algeheel gevoel van wellness voor de steeds drukker wordende mens.

Wellness blijft dus een belangrijke groeiemarkt. We willen we onszelf goed voelen en zorgen voor de nodige spreekwoordelijke rust, regelmatig en reinheid als herontdekte kernwaarden.

Van City Spa naar Country Spa

Het genereren van wellness gebeurt in één van de vele kuuroorden die steeds omvangrijker worden, tussen de drukke werkzaamheden door in een Day- of City SPA. De 'Country Spa's (oftewel de Beauty & Wellness praktijken in de kleine dorpjes of op het platteland vanwege de rust en ruimte) zijn echter ook sterk in opkomst en draaien overuren!

Mensen zoeken ook steeds vaker thuis naar een gevoel van wellness, relaxatie en rust na de hectiek van alledag. Cocoonen in de oase van je eigen huis of badkamer was nog nooit zo populair als in 2016/2017.

Het aanbod aan luxe, vaak op mondiale rituelen- gebaseerde kuurproducten voor thuisgebruik, neemt steeds verder toe. Het assortiment van dit soort relatief betaalbare 'wellness-producten' bij de drogist in het schap groeit stevig door.

Je lichaam ontzuren (zorgen voor een juiste zuur-base balans) en jezelf op de meest bijzondere wijzen met een consequente regelmaat laten masseren (door middel van o.a. bamboe, schelpen, magneten, bindweefselmassage, edelstenen, veren, cups, rebalancing etc...) is o.a. het nieuwe detoxen en zorgt mede voor een vitaal en flexibel lichaam, een mooie en stevige huid en een ontspannen geest.

Natural Beauty, Less is More!

Een perfect gave teint zonder oneffenheden en met een egale en mooie matte finish, staat al jaren hoog, zo niet bovenaan op het verlanglijstje van menig vrouw!

De 'flawless skin' is en blijft favoriet als het gaat om schoonheid. Less is more en de zogeheten 'no make-up-look' is dé make-up-trend van nu. Hiermee wordt bedoeld dat je een perfect gave teint creëert met behulp van lichtgewicht make-upproducten die echter de illusie creëren alsof je helemaal geen make-up draagt.

Je verdoezelt op een subtiele manier eventuele imperfecties en benadrukt je sterke kanten, door een juiste balans tussen camoufleren, corrigeren, egaliseren én accentueren. Mooi verzorgde wenkbrauwen en wimpers, een

subtiele blush, highlights op die plekken op je gezicht waar normaliter het licht van nature valt en een beetje kleurloze glans of 'nude' tint op je lippen maken deze natuurlijke look compleet.

Kortom, je creëert een verbeterde versie van jezelf, maar behoudt een zo natuurlijk mogelijke uitstraling en dito teint!



Mirna van Donselaar

Beauty-, Wellness- en Gezondheid Trendwatcher Mirna van Donselaar

Mirna van Donselaar (44) studeerde psychologie, public relations, communicatie en marketing.

Samen met echtgenoot André is ze sinds 2003 oprichter en eigenaar van PR-bureau Cosmetitext PR, speciaal voor de beauty-, wellness- en gezondheidsbranches en is ze mede-eigenaar van Beauty-, Gezondheid- & Wellness Praktijk AM Beauty & Body Balance in Brakel (Gld). Tevens werkt ze al diverse jaren als trendwatcher én trendcolumnist op het gebied van beauty, wellness, psychologie, esoterie en gezondheid in opdracht van en voor diverse media.

www.cosmetitextpr.nl

RESTAURANT
HOTEL STADSPARK
FLETCHER  HOTELS

2 dagen Wellness

in Bergen op Zoom

€65
P.P.



Even ertussenuit om optimaal te ontspannen? Dan bent u bij Fletcher Hotel-Restaurant Stadspark aan het juiste adres! Het moderne 4-sterren hotel is gelegen nabij het historische centrum van Bergen op Zoom en beschikt over een culinair à la carte restaurant en het eigen Beauty & Wellness Fonteyn Thermen. Met onder andere een thermaalbad, bubbelbad, sauna's, whirlpool en een stoomcabine geniet u hier van ultieme wellness. Ook beschikt Fonteyn Thermen over behandelkamers, een fitnessruimte, zonnebanken en massagestoelen. U keert volledig uitgerust weer huiswaarts!

INHOUD ARRANGEMENT

- Ontvangst met een gezonde smoothie
- 1 x overnachting
- 1 x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1 x heerlijk hoofdgerecht op de dag van aankomst
- 1 dag toegang tot Beauty & Wellness Fonteyn Thermen
- 10% korting op een beauty- of massagebehandeling naar keuze
- Informatiepakketje van de omgeving inclusief fiets- en wandelroutes
- Gratis WiFi
- Gratis parkeren

Dit arrangement is geldig t/m aankomst 30-06-2017 (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.).

Meer informatie of reserveren? Ga naar www.fletcherstadsparkhotel.nl/lijfengezondheid of bel 0347-750 472

STRAK & FIT HET NIEUWE JAAR IN?



4 - WEKEN TRANSFORMATION PROJECT

voordeliger dan ooit
15 x meer resultaat
slechts 2x per 10 dagen
slechts 35 min. per keer
persoonlijke begeleiding
makkelijk, veilig
& vertrouwd

100 %
GARANTIE

NIET
TEVREDEN?
GELD
TERUG!

CLAIM ÉÉN
VAN DE 60
TRANSFORMATIE
MAANDKAARTEN
REAGEER NU!

VERDUBBEL JOUW RESULTAAT
MET SLECHTS 35 MIN. TRAINEN

STEL HET NIET LANGER UIT,
START NU!

RESERVEER EEN VAN DE
60 DEELNAMES OP:
WWW.HAPPYBODIES.NL


HAPPYBODIES
LIFESTYLECLUBS

LAAN NIEUWER AMSTEL 4A | 1182 JT AMSTELVEEN
BRONSTEWEWEG 8 | 2101 AC HEEMSTEDE
JULIANALAAN 2A | 2051 JR OVERVEEN
WIELINGENSTRAAT 28 | 1078 KL AMSTERDAM
WWW.HAPPYBODIES.NL | INFO@HAPPYBODIES.NL | 088-7899999