



www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

facebook.com/LijfenGezondheid



Bewegen

Voeding

Psyche

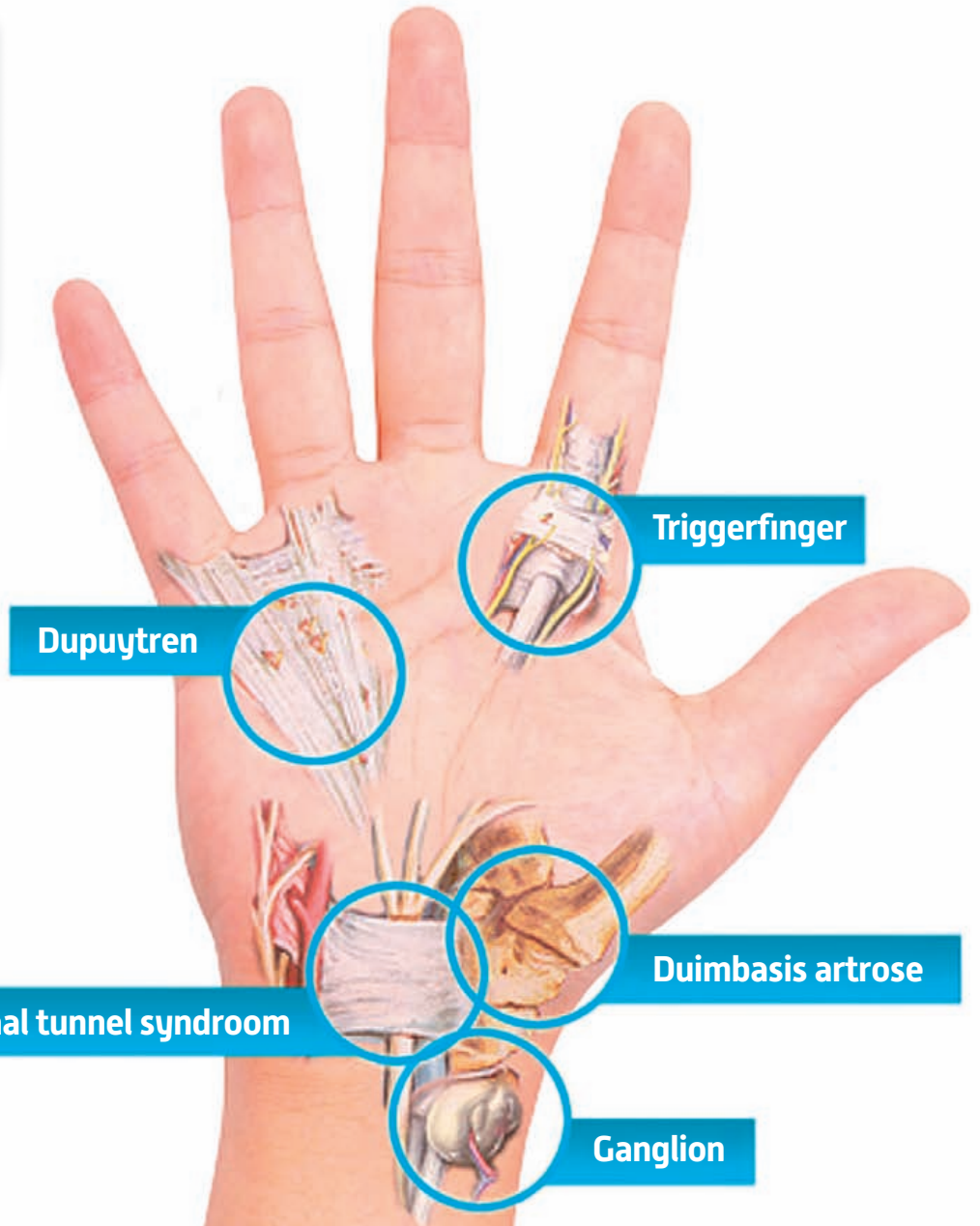
Medisch | Zorg

Uiterlijk

maart 2016



De betekenis van
kleur en structuur



Meer aan de hand

VOORWOORD



Detox, ontlasting, zitten en keuzes maken

Als je er over nadenkt, is alles met elkaar verbonden en kan je zelf veel beïnvloeden. Het begint met het maken van een keuze, gevolgd door de uitvoering en of je nou wel of niet achter je keuze blijft staan, uiteindelijk komt er een resultaat.

Dat je de hele dag door grote of kleine keuzes moet maken, is voor veel mensen een stressfactor. Een georganiseerd en eenvoudig leven met de mentaliteit van 'wat de boer niet kent, dat eet hij niet, kan het aantal te maken keuzes per dag drastisch verlagen.

Altijd om zeven uur opstaan, altijd hetzelfde eten bij het ontbijt en lunch, avondeten op vaste tijden met de voor jou al jaren gebruikelijke maaltijden; woensdag is het gehakt-dag en op vrijdag eten we vis. Meer over keuzetips in dit nummer.

Waarom ik het mezelf graag 24/7 moeilijk maak weet ik niet, maar het geeft wel uitdaging aan het leven. Zo koos ik er dus voor om afgelopen week drie dagen te gaan detoxen van het merk Juiz om het lichaam te resetten. Klinkt als de resetknop op je computer en feitelijk start je de boel ook opnieuw op.

Mijn timing was weer eens volledig fout, want juist tijdens die drie dagen kwamen mensen op kantoor trakteren op bijvoorbeeld verse roti of net gebakken roomboterkoek.

Je kan er van alles van vinden, maar je weet pas echt waar je over praat en of je de juiste keuzes hebt gemaakt als je zo nu en dan wat uitprobeert. Behalve dat ik gewicht verloor voel ik me fitter. Alleen een vegetarische avondmaaltijd en de rest van de dag op sapjes leven is te doen. De boel is ontdaan van toxische stoffen en het buikje is iets platter, prima keuze geweest. Nou ja, voor drie dagen dan, want ik eet erg graag.

In dezelfde week heb ik contact gehad met de Maag Lever Darm Stichting (www.mlds.nl). Je kunt hier meer over lezen in dit nummer, maar ik verklap vast: poep ruikt niet alleen, het spreekt ook! Nog een laatste tip. Blijf even twee centimeter boven de stoel hangen voordat je gaat zitten. Dat levert heel wat zware kniebuigingen op een dag op. Eerst één tel en daarna steeds iets langer wachten. Het is een keuze met resultaat!

Lees je fit!

Frits Raadsheer

COLUMN

Het Paasei en het Hart



De eerste krokus uit de grond en ja hoor de winkels liggen alweer vol met hazen, eieren, kuikentjes en andere versierselen om er dit jaar weer eens een extra vrolijk pasen van te maken. De commercie is grenzeloos, supermarkten worden ruim bevoorrad en de paastakken zijn niet aan te slepen. Ik doe ook een beetje mee want in mijn kliniek staat al ruim 2 weken een vrolijk mandje met chocolade eitjes, pure chocolade welteverstaan. Sommige patiënten kunnen het niet laten om mij op de vingers te tikken en te zeggen dat dat nou toch echt niet goed is voor je hart. Mis! Snoepen van chocolade-eitjes is helemaal niet zo'n grote zonde als je dacht. Sterker nog: het is zelfs goed voor je gezondheid. Chocola levert belangrijke mineralen, essentiële aminozuren en polyfenolen. Chocola bevat nog meer antioxidanten dan bekende leveranciers als blauwe bessen en groene thee. Het beschermt lichaamscellen, werkt ontstekingsremmend en remt verouderingsprocessen waaronder aderverkalking wat een belangrijke oorzaak is van hart- en vaatziekten. Er zijn aanwijzingen dat chocola de werking van insuline bij diabetespatiënten verbetert en er zijn onderzoeken bekend waaruit blijkt dat pure chocolade verlaagt bij regelmatig gebruik het slechte LDL-cholesterol verlaagt in het bloed. Dagelijks twee blokjes pure chocolade eten met een hoog cacao gehalte dringt hoge bloeddruk iets terug, doordat het de bloedvaten ontspant. Verder lijkt het erop dat chocola gunstig is voor de bloedstroom in de hersenen en de kans op dementie verkleint. Wetenschappers waarschuwen bij de publicaties van al

dat goede nieuws wel steeds dat chocolade ook suiker en verzadigde en onverzadigde vetten bevat. Voordat u zich nu enthousiast op chocolade-eieren stort; houd wel rekening met de totale dagelijkse calorie-inname. Pure chocola levert per 100 gram ruim 500 calorieën, een kwart van wat vrouwen dagelijks mogen innemen. De gezondheidsclaims gelden niet of nauwelijks voor melkchocola, witte chocola of eitjes met pralinevulling. Hiervan is het cacao gehalte namelijk veel lager. Tot slot nog even; Hoe zit het nu met het "gewone" ei? Ook daar veel tegenstrijdige berichten. Uit studies echter blijkt dat eieren de hoeveelheid vetten in ons bloed niet negatief beïnvloeden en dat ze niet aan de basis liggen van hart- en vaatziekten. Integendeel zelfs. Eieren bevatten veel vitamines, oligo-elementen en proteïnen. Die slechte reputatie is te wijten aan hun hoge cholesterolgehalte. Echter uit verschillende recente studies blijkt net dat eieren onschadelijk zijn en dat één ei per dag geen enkel negatief gevolg heeft voor de hart- en bloedvaten. Andere studies hebben bewezen dat een voeding die veel eieren bevat slechts een beperkt of zelfs geen effect had op de hoeveelheid cholesterol in het bloed. Misschien is het tijd om het ei in ere te herstellen? Nog net op tijd zo vlak voor pasen! Fijne dagen toegewenst en geniet, dat is echt goed voor uw hart. www.heartlife.nl

Dr. Janneke Wittekoek
Cardioloog



Welke trends voorspellen de Foodbloggers voor 2016?

Regelmatig benaderen Foodbloggers ons om een review te schrijven over onze box. En wij volgen zelf ook bloggers, omdat je zo foodtrends kunt ontdekken. De trend van nu is dat we weer een beetje terug naar vroeger gaan en weer puur en gezond gaan eten, zonder het alsmat over onze gezondheid te hebben. Deze trend werd in 2015 al ingezet. In plaats van calorieën tellen gingen we ons richten op natuurlijke onbewerkte voeding. We aten minder suiker en minder vlees. We aten meer plantaardig en we dronken groene sappen.

De trends voor 2016 zetten deze lijn voort: **Nederlandse producten.** We eten weer meer Nederlandse producten en het liefst producten waarvan de herkomst duidelijk is.

Zeewier. We eten meer zeewieren. Zeewier bevat weinig calorieën en is rijk aan calcium, jodium, magnesium, ijzer en vitamine-B.

Spiraalvormige noodles van groenten. Deze pastavervangers zijn een prima manier om meer

groenten te eten en minder calorieën en maak je heel simpel met een spiraalsnijder.

Oude graansoorten. We gaan meer granen eten uit oude vervlogen tijden. In 2015 was quinoa al veel gebruikt. In 2016 gaan we ons ook weer richten op spelt, teff, gierst, armaranth, freekeh enz.

Peulvruchten.

De VN heeft 2016 uitgeroepen tot internationaal jaar van de peulvrucht om het imago van peulvruchten te verbeteren. Peulvruchten zijn rijk aan eiwitten, vezels, vitaminen, mineralen en aminozuren, maar arm aan verzadigde en transvetten. Daarnaast is hun teelt milieu- en klimaatvriendelijk.

Goede vetten. In 2016 schudt vet de slechte reputatie van zich af. Er is steeds meer bewijs dat het type vet dat we eten belangrijker is dan de hoeveelheid. In plaats van vetvrij te eten, gaan we ons focussen op gezonde vetten. We



WWW.BEEBOX.NL

bakken ons eten weer in boter of ghee, kokosolie of gebruiken olijfolie. We laten de transvetten staan, welke je terug vindt in gefrituurde en sterk bewerkte producten, omdat ze schadelijk zijn voor de gezondheid.

No-Waste. No-Waste wordt belangrijk om duurzame en financiële redenen en we leren ons weer de oude bewaartechnieken aan om verse producten langer te bewaren. Denk aan inmaken/wecken, fermenteren, konfijten, pekeln, opleggen in azijn en drogen van groenten.

Welke trend zou jij hier nog aan willen toevoegen? Laat het ons weten...we zijn benieuwd!
www.beebox.nl

De betekenis van kleur en structuur van je poep

Bekijk je je poep wel eens? Is het zacht of juist hard? Komt het elke dag of sla je ook wel eens een dagje over? Je poep kan je heel veel vertellen over je gezondheid. Daarom is het soms letterlijk van levensbelang om je poep regelmatig te checken.

Wat de kleur je vertelt

Rood gekleurd

Is je poep rood van kleur? Soms krijgt je poep een rode kleur na het eten van rode bieten of rode kool. Maar het kan ook duiden op bloed bij je poep. Dit kan verschillende oorzaken hebben, van onschuldig tot ernstig. Aambeien bijvoorbeeld, of een ontsteking van je darmen zoals de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. Soms wijst bloed bij je poep op poliepen in de darm, of op een meer ernstige ziekte zoals darmkanker. Deze ziekte komt meestal voor bij mensen boven de 50 jaar.

Zie je dat je poep rood is, terwijl je geen biet-

jes of rode kool hebt gegeten? Maak dan direct even een afspraak met je huisarts. Deze kan inschatten of verder onderzoek nodig is.

De signalen van de structuur

Zachte poep

Normaal gesproken is je poep stevig en soepel. Is je poep zachter, dan kan dit heel normaal zijn. Behalve als je hele dunne of waterdunne poep hebt (diarree). Dit kan verschillende oorzaken hebben, van onschuldig tot ernstig.

Is je drol ineens dun, dan kan het zijn dat de poep te snel door de dikke darm is gegaan. Daardoor heeft de dikke darm weinig vocht onttrokken aan de ontlasting. Dit kan ontstaan door een verkeerd voedingspatroon, maar ook bij een voedselinfectie of buikgriep. Als je vaak en langdurig dunne poep hebt, kan dit ook duiden op het Prikkelbare Darm Syndroom, of een ontsteking van je darmen zoals de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa.

Ook coeliakie (glutenintolerantie) kan de oorzaak zijn van dunnere poep. Soms kan er sprake zijn van vetdiarree als oorzaak van dunne poep.

Heb je regelmatig last van dunne poep? Bespreek het dan met je huisarts. Deze kan inschatten of verder onderzoek nodig is.

Bron: www.mlds.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.lijfgezondheid.nl
facebook.com/LijfGezondheid
twitter.com/LijfGezondheid

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

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

Opmaak en ontwerp:
Mireille Huiberts

Directie:
Frits Raadsheer
frits@lijfgezondheid.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.

BEWEGEN

Nieuw leven

Die gezondere levensstijl is zo makkelijk nog niet, maar fijn dat er hulp is bij goede voornemens. Hier tien tips op het gebied van meer bewegen om er zo nieuw leven in te blazen.

1. Alles wordt lichter en makkelijker met een glimlach en een goede houding. Om in die goede houding te komen houd je je armen in de presenteerbladhouding, daarna draai ze beiden naar buiten, gevolgd door het aanspannen van je beenspieren en voila. Je armen mogen ook weer naar beneden.
2. Stel je zelf een beloning in het vooruitzicht bij het behaalde doel. Het doel op zich kan ook als beloning gelden natuurlijk. Het weer passen van die mooie broek bijvoorbeeld of een nieuwe. Plannen in je agenda of koppelen aan een andere dagelijkse handeling helpt je om in beweging te blijven. Ga maar eens op één been tanden poetsen, halverwege wisselen of 's avonds op het andere been.
3. Zitten doen we allemaal, maar even twee centimeter boven de stoel wachten totdat je gaat zitten levert heel wat zware kniebuigingen op een dag op. Eerst één tel en daarna steeds iets langer wachten. Voor de gevorderden misschien op één been. Ook de trap op en met meerdere treden tegelijk. Leidt tot meer spiermassa en je stofwisseling en weerstand gaan omhoog.



4. Trainen met een maatje of in een groepje maakt het een stuk makkelijker om de nieuwe routine te behouden.
5. Hardlopen kan ook als lopen op wolven. Loop maar eens over je schouder kijkend achteruit. En zie dat je voeten de klappen absorberen alsof je op wolkjes loopt. Wanneer je het omdraait en op dezelfde manier vooruit rent, doe je aan de barefoot-running-techniek. Ook huppelen werkt zeer schokdempend en je wordt er vrolijk van.
6. Gebruik een mandje in plaats van een karretje als je boodschappen doet. Twee mandjes is ook een idee, biceps curl (arm naar boven buigen) optioneel.
7. Wanneer je een kat hebt vindt die het vaak ook prachtig om uitgelaten te worden. Ook de honden uit het asiel maken graag een rondje.
8. De grassprietten gaan weer snel groeien, dus alle liefhebbers van een gazon: zorg voor een handgrasmaaier en houd het kort.
9. Pak zoveel mogelijk de fiets of de benenwagen, lekker uitwaaien.
10. Geef op momenten vol gas of je nu fietst, loopt of zwemt. Interval kost minder tijd en is veel effectiever om je conditie te verbeteren. Doe ook eens iets totaal anders dan normaal je gewoonte is. Nieuwe prikkels op alle vlakken houden je levendig. Mensen die afwisselen blijken uit onderzoek ook slanker te zijn.
11. Train om je blessure heen. Wanneer je last bijvoorbeeld last hebt van je elleboog, dan zijn er misschien nog bewegingen die zonder pijn gaan. En waarschijnlijk kun je nog een hoop met je benen. Juist het bewegen wat je doet helpt de blessure eerder te herstellen.

www.ptraak.nl

VOEDING

Mark Miedema
Cure4Life Haarlem

Snel afvallen op een gezonde manier. Hoe doe je dat? En hoe vermijd je het jojo-effect?

Dikwijls hoor je mensen zeggen dat snel afvallen niet gezond is. Ook denkt men vaak dat snel afvallen gepaard gaat met daarna weer snel aankomen.

Toch is dit geheel afhankelijk van de wijze waarop men afvalt. Gezond verstand vertelt ons dat snel afvallen met behulp van afslankpillen niet gezond kan zijn. Afvallen met eiwitshakes en maaltijdvervangers kan effectief zijn, maar het lichaam herkent deze middelen niet als natuurlijke voeding. Daarbij wordt het voedingspatroon slechts tijdelijk aangepast en wordt de oorzaak van overgewicht niet aangepakt. De persoon zelf heeft niets geleerd en komt dus na de afslankpoging meestal weer snel aan.

Willen we dus op een verantwoorde wijze afvallen, dan moeten we dat doen met gezonde voeding. Omdat ieder mens uniek is, vereist dit wel een persoonlijke benadering. Het voedingsprogramma van Cure4Life wordt samengesteld door een medisch team op basis van bloed- en urineonderzoek en een uitgebreide medische vragenlijst. De kracht zit in de voorgeschreven hoeveelheden en combinaties. Wie het programma correct volgt kan rekenen op een gewichtsverlies van 5 tot 8 kilo per maand.

“Dit maandelijkse gewichtsverlies is zeker nodig om goed gemotiveerd te blijven. Immers, 1 a 2 kilo per maand, dat duurt voor iemand die 30 of 40 kilo af moet vallen gewoon veel te lang”, aldus Mark Miedema, gewichtsconsulent en ervaringsdeskundige bij Cure4Life.

Omdat alle voedingsgroepen vertegenwoordigd zijn tijdens het programma komt het lichaam niks te kort. De benodigde dagelijkse energie wordt aangevuld door de vetreserves. Hiervoor moet de vetverbranding wel goed op gang komen en dat doet Cure4Life door het in balans brengen van de hormoonhuishouding.

De oorzaak van overgewicht is namelijk bijna altijd een hormonale disbalans. Vaak is dit het gevolg van ongezonde voedingsgewoonten, stress, de pil, zwangerschap, menopauze of bepaalde medicijnen. Er zijn veel hormonen die een rol spelen bij overgewicht, maar met name het groeihormoon, insuline en serotonine. Wanneer deze drie hormonen uit balans zijn, dan ontstaat er een stofwisselingsprobleem. Hierdoor wordt voedsel niet omgezet in energie, maar in lichaamsvet. Daarbij wordt het verlangen naar ongezond voedsel juist groter

en kan men in een negatieve spiraal belanden. Gezondheidsklachten als diabetes type 2, hoge bloeddruk, hoog cholesterol, maag- en darmklachten en vermoeidheid zijn dan ook een veel voorkomend probleem.

Doordat Cure4Life de nadruk legt op de oorzaak van overgewicht is het mogelijk om na het programma op gewicht te blijven. Na een stabilisatiefase leert u hoe u de hormoonhuishouding en uw gewicht in balans kunt houden. Mark Miedema: “Uiteraard vereist dit wel enige aanpassing van levensstijl, maar dit is voor ieder die slank en gezond wil blijven prima haalbaar. Voor sommige “moderne” voedingsmiddelen zal men altijd gevoelig blijven, maar u kunt gewoon blijven genieten van lekker eten”.

Het Cure4Life programma begint met een vrijblijvend en gratis intakegesprek. Hiervoor kunt u contact opnemen met de vestiging in Haarlem.

Cure4Life Haarlem, Zijlweg 199
Tel.: 023 20 27 003
www.cure4life-haarlem.nl

MEDISCH | ZORG

Hulp bij het verwerken van een trauma

Het leven gaat lang niet altijd over rozen. We maken allemaal dingen mee die we liever niet hadden willen ervaren en die we het liefst zo snel mogelijk weer zouden willen vergeten. Wanneer bepaalde gebeurtenissen uit het verleden niet goed worden verwerkt, kun je daar later last van krijgen. Door middel van Somatic Experiencing (SE) kun je de effecten van een trauma op lichaam en geest wegnemen. SE therapeute Saskia Beukman helpt in Praktijk De Lente met behulp van deze methode mensen van hun trauma's af.



In het leven kunnen mensen traumatische ervaringen opdoen. Van een flinke valpartij op jonge leeftijd tot aan het zien sterven van een dierbare, maar ook zaken als gepest worden op school, seksueel misbruik of liefdeloos opgevoed worden. Het zijn allemaal zaken

die ertoe kunnen leiden dat we uiteindelijk vastlopen. Iemand kan bijvoorbeeld burn-outklachten ontwikkelen of depressief worden. Wanneer je voor jezelf merkt dat je wel verder wilt, maar niet kunt, is het tijd om professionele hulp in te schakelen. Saskia Beukman ziet regelmatig mensen in deze fase van hun leven de praktijk binnenwandelen. Saskia werkt lichaamsgericht, dat wil zeggen dat zij zich richt op wat er in het lijf gebeurt in wisselwerking met de gedachten van de cliënt. Vaak is het niet eens nodig om te we-

ten welke traumatische ervaring er precies ten grondslag ligt aan de ontstane situatie, dit dient zich vanzelf aan. Je eigen systeem weet wel wat er moet gebeuren.

Waar Saskia mee werkt zijn de reactiepatronen van het autonome zenuwstelsel (lichaamsgericht coachen). Uitgangspunt is daarbij dat de cliënt de sessies als aangenaam ervaart. „Je prettig voelen is de ingang om verder te kunnen met het verwerken van een trauma. Saskia maakt daarbij gebruik van alles wat zij zichzelf in de loop der jaren eigen heeft gemaakt. Daardoor kan zij een heel individueel pakket samenstellen. Na het intakegesprek volgen er enkele sessies, ervaring leert dat vier à vijf sessies al veel positiefs teweeg kunnen brengen. Zo werkt Saskia aan een ontlading van het zenuwstelsel, waardoor het trauma oplost en er weer ruimte is voor positieve energie. Indien nodig kan de totale behandeling bij u thuis plaatsvinden.

Meer weten over Saskia Beukman en de SE methode? Kijk op www.praktijkdelente.nl onder menu 'therapieën', subkeuze 'Somatic Experiencing' voor uitgebreide informatie. Of belt u met Saskia via nummer 06 24206066.

Praktijk de Lente
Complementaire geneeswijzen
www.praktijkdelente.nl



Geen keuzes kunnen maken. Nogal wat mensen hebben er last van. Kleine dilemma's zoals: Wat ga ik vanavond eten? Welke kleding trek ik aan? Maar ook grote hoofdbreken. Denk aan: nieuwe baan of nieuwe studie? Oppassen op de kleinkinderen of genieten van je vrije tijd? Wel of geen relatie? LAT of samenwonen? Wel of geen kinderen? Nu of later? Kortom je hebt legio mogelijkheden. Bijgaand een aantal praktische tips om je keuzestress het hoofd te bieden.



PSYCHE

Kun jij geen keuzes maken? Zo pak je keuzestress aan!

Albert Sonneveld
Eigenaar
Sonnevelt Opleidingen



1. Bekijk het eens van een afstand

Sta je voor een belangrijke keuze? Weet je niet wat te doen? Bekijk de situatie en jezelf eens van een afstand. Visualiseer als het ware je keuzemogelijkheden en wat het voor je betekent over enkele jaren. Hoe ziet je leven er nu uit en hoe straks? Wat is je doel? Probeer dat toekomstbeeld voor jezelf zo helder en reëel mogelijk te visualiseren. Wat zijn de gevolgen? Kies datgene wat het beste voelt en aansluit bij je wensen en behoeften. Of adviseer je jongere ik als je een belangrijk besluit moet nemen en twijfelt.

2. Kruip in de huid van een ander

Geen keuzes kunnen maken? Kruip dan eens in de huid van iemand die een kei is in kiezen. Je kent vast wel iemand die ogenschijnlijk moei-

teloos beslissingen neemt. Die nooit twijfelt of onzeker is. Dat kan een bekend iemand zijn, maar ook een collega, vriend(in) enzovoort. Ervaar eens hoe je als die ander zaken oppakt. Hoe je reageert en wat het eindresultaat is van zo veel zelfvertrouwen. Het kan je helpen je keuzestress te overwinnen. Want, eigenlijk valt kiezen best mee. Of niet soms?

3. Geen keuzes kunnen maken? Stel jezelf een deadline

Blijf je maar dubben en malen? Omdat je nog niet 100% zeker bent van je zaak? Realiseer je dan dat 100% zekerheid niet bestaat. Want, wat vandaag goed voelt, kan morgen weer anders zijn. Maak het jezelf niet zo moeilijk. Stel jezelf op een bepaald moment een keiharde deadline en maak je keuze. Dat zorgt voor rust. En als achteraf blijkt dat je keuze niet de beste was? Dan is er nog niets aan de hand. Je bent een ervaring rijker en weet beter wat wél te kiezen.

4. Werk aan je zelfvertrouwen

Geen keuzes kunnen maken, kan komen doordat je weinig zelfvertrouwen hebt. Je bent onzeker. Twijfelt aan jezelf. Bent bang fouten te maken. Dat werkt verlamdend. Neem het heft in eigen handen. Vijzel je zelfvertrouwen op. Ga sporten, volg trainingen, doe workshops enzovoort. Kortom: vergroot je kennis, kracht en vaardigheden. Voel je fysiek, geestelijk en emotioneel sterker. Niet alleen krijg je zo meer rust en energie, maar je vergoot ook je zelfkennis. En daardoor wordt keuzes maken makkelijker.

5. Wat vind je nu écht belangrijk?

Is keuzes maken een ware crime voor je? Omdat je bang bent anderen voor het hoofd te stoten? Misschien helpt het om eens te kijken wat je echt belangrijk vindt in je leven. Wat zijn je persoonlijke normen en waarden? Wat geeft je energie? Wat maakt je blij? Geeft je een geluksgevoel. Sta je op het punt om een beslissing te nemen? Ga dan bij jezelf te rade. Vraag jezelf af: vind ik dit écht belangrijk? Is het de moeite waard? Of vraag je toekomstige ik om raad: waarmee zou ik blij en tevreden zijn als ik 80 jaar ben?

6. Slaap er een paar nachtjes over

Soms loop je al geruime tijd te piekeren. Plus- en minnen af te vinken. Maar, nog steeds heb je geen keuzes kunnen maken. Laat het dan eens los. Besteed er even geen aandacht aan. Ga dingen doen die je ontspannen en je gedachten verzetten. Blijf niet eindeloos zoeken naar het juiste antwoord.

Houd bijvoorbeeld eens bij wat je droomt. Want, het kan je een mooi inzichtje in je onderbewustzijn opleveren. Want, dromen vertellen je waar je bang voor bent, maar ook wat je wenst en verlangt. Dus, slaap eens een nachtje over wat je wel of niet moet doen. De kans is groot dat je onderbewustzijn je een duwtje in de goede richting geeft.

Wil jij meer leren over keuzestress en andere vormen van stress? Neem een kijkje op mijn website www.albertsonneveld.nl

Wist u dat...

1 op de 10 mannen is
kleurenblind. Bij vrouwen is dit
slechts 1 op de 113.

week van
de mond
hygiënist

14-20
MAART
2016

Week van de mondhygiënist

Van maandag 14 tot en met zondag 20 maart 2016 vindt de Week van de Mondhygiënist voor de vierde keer plaats.

Een leven lang een gezonde, schone mond. Wie wil dat niet? Van jongs af aan is het belangrijk het gebit goed te onderhouden. De mondhygiënist helpt je bij het krijgen en behouden van een gezonde mond. Zo leer je precies hoe je nu écht goed poetst, hoe je ook tussen je tanden en kiezen kunt reinigen en hoe je een slechte adem kunt voorkomen.

Ben jij ook benieuwd wat de mondhygiënist jou te bieden heeft?

Maak kennis met deze specialist in de preventieve mondzorg.

Voor activiteiten en open dagen bij jou in de buurt kijk op:

www.weekvandemondhygienist.nl



Deze week kunt u een afspraak maken voor een gratis tandvlees-check en mondhygiëne-advies

Ook is Annette op zaterdagmiddag 19 maart van 14.00 uur tot 17.00 uur aanwezig in de Etos-drogist in winkelcentrum Geesterduin om winkelend publiek adviezen te geven en voorlichting over het onderhoud van hun gebit en waarom dat zo belangrijk is.

Droogbloem 11a te Castricum, T 0251-657512
info@mondhygienistcastricum.nl
www.mondhygienistcastricum.nl

week van
de mond
hygiënist

14-20
maart
2016



Mondhygiënepraktijk
Marjolijn Steegman- van Kappen

Koediefslaan 121 (hoek Herenweg)
Heemstede, tel: 023-5292880



Hoe gezond is jouw mond?

Behandeling voor preventieve mondzorg:

- Gingivitis
- Ontstoken tandvlees
- Parodontitis
- Pockets
- Droge mond of xerostomie
- Gevoelige tanden
- Erosie
- Vieze smaak en/of slechte adem
- Voorlichting en poetsinstructie
- Polijsten
- Fluoride applicatie en/of sealen
- Instructie gebruik stokers ragers
- Gebitsreiniging
- Tandsteenverwijdering

OPEN DAG ZATERDAG 19-3 voor GRATIS POETSADVIES EN CONTROLE 10.00 - 15.00 UUR

Hoe verzorg je het beste je mond?

Slechte adem als perfectionist? Ga naar de mondhygiënist!

Iedereen wil graag een gezonde en frisse mond. Zonder cariës (gaatjes) en tandvleesontstekingen. Je kunt problemen voorkomen door je mond dagelijks goed te reinigen. Tandplak is de boosdoener, dus poets de tandplak weg! Tandplak is een laagje op tanden en kiezen dat voor het grootste deel bestaat uit bacteriën. Deze bacteriën spelen een rol bij het krijgen van gaatjes en bij het ontstaan van tandvleesontstekingen. Om je mond gezond te houden is het van belang de tandplak dagelijks te verwijderen. Omdat tandplak soms lastig te zien is, kan de mondhygiënist dit zichtbaar maken door de plak te kleuren met een zogenaamde plakverklikker. In de praktijk zal meestal plakverklikker in de vorm van een vloeistof gebruikt worden. Voor thuisgebruik is de plakverklikker er in tabletvorm. De kleurstof trekt in de tandplak, waardoor deze duidelijk zichtbaar wordt. Dit is een prima hulpmiddel om te bekijken op welke plaatsen tandplak is blijven zitten en waar dus met het reinigen van de mond meer aandacht aan moet worden besteed. Kijk voor meer tips en adressen bij u in de buurt op www.mondhygienisten.nl

Tongschraper

Op je tong, vooral het achterste deel, kunnen zich ook bacteriën en voedselresten ophopen. Dit is te zien aan een witte, gele of bruine aanslag, het zogenaamde tongbeslag. Dit kan ontstaan omdat de tong onregelmatig van structuur is, bij de één iets meer dan bij de ander. Dit tongbeslag kan een slechte adem geven! Je kunt deze aanslag verwijderen met een tongschraper.

Tips om de tongschraper te gebruiken:

- Steek je tong uit en zet de tongschraper op de achterkant van de tong en beweeg hem naar voren tot de tongpunt, waarna je je tong zachtjes maar wel met enige druk schoon schraapt.
- Spoel na gebruik de tongschraper goed af.



MONDHYGIENISTENPRAKTIJK HEILOO
SIMONE HACKENITZ-HOOGENDOORN

Behoeftte aan:

- Minder gele tanden?
- Minder last van koude aan tanden en kiezen?
- Minder vaak een ademgeur?
- Minder last van nieuwe gaatjes?
- Minder kosten aan uw gebit?
- Minder last van een nare smaak?
- Minder kans op bloedend tandvlees bij of na het poetsen?
- Minder ongemak of angst in de behandelstoel?

Voor een gezonde mond en een gaaf gebit helpt de mondhygiënist!



Een leven lang een gezonde mond! Gewoon Gaaf toch?



Meer informatie?

www.mondhygienistheiloo.nl, info@mondhygienistheiloo.nl of 072-7890077

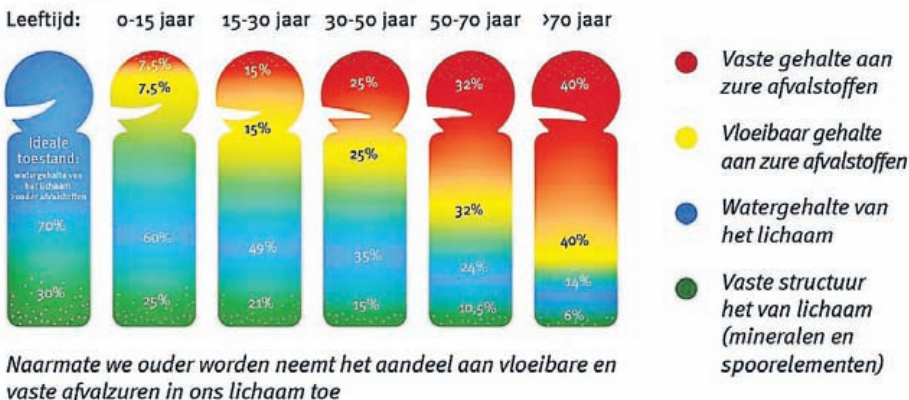
Adres: Strandwal 32, 1851VM Heiloo

VOEDING

Bind de strijd aan tegen verzuring van het lichaam

Voor een goede gezondheid is een juiste zuurbalans van het lichaam essentieel. Gedurende ons leven neemt het percentage aan zure afvalstoffen in ons lichaam echter fors toe. Bovendien is ook het leefpatroon sterk van invloed op de mate van verzuring van het lichaam. Door het lichaam dagelijks actief te ontzuren blijft een vitaal en energiek gevoel gedurende lange tijd behouden.

Verzuring van het lichaam gedurende de jaren!



Bij de geboorte bestaat het lichaam uit 70 procent water en 30 procent mineralen en sporenelementen. Na het veertigste levensjaar kan het lichaam door verzuring al voor de helft bestaan uit zure afvalstoffen, zowel in vaste vorm als in vloeibare vorm. Daarbij laten dierlijke eiwitten, suikers, bepaalde vetten, alcohol, koffie en limonades na verbranding veel zuren achter. Groente en bepaalde fruitsoorten hebben een ontzurende werking op het lichaam, maar doordat voedsel nooit volledig verbrandt blijven ook hierbij organische afvalzuren achter. Verder zijn stress en overmatige spierbelasting oorzaken van verzuring, evenals roken, medicijngebruik en luchtverontreiniging. Ons lichaam beschikt over een zogenoemde basische buffer, die voor het grootste deel bestaat uit natriumbicarbonaat. Deze buffer moet de overtollige afvalzuren in het lichaam neutraliseren. Dit proces kan worden ondersteund door de productie van natriumbicarbonaat in het lichaam te stimuleren. Door actief te ontzuren wordt het zuur-base evenwicht in het lichaam hersteld.

Met Alka® Druppels, Alka® Tabs Original, Alka® Tabs Magnesium en Alka® Tabs Calcium kan het proces van ontzuring dagelijks op veilige wijze worden bevorderd. Afvalzuren worden hiermee snel onschadelijk gemaakt, zodat het lichaam de zuren niet hoeft te dumpen in het lichaam.

Zie ook: www.alka.nl.

RECEPT

Romige chocolademelk

Vorbereiding: 5 minuten
Op vuur: 10 minuten



Je hebt nodig:

- 150 ml kokosmelk
- klontje boter
- 30-35 g chocolade (min. 72% cacao), gehakt of geraspt
- 1/2 tot 1 tl kaneel, gemalen

Extra's:

Maak de chocolademelk nog kruidiger door er gemalen gember, sereh, kardemom, sinaasappelrasp of verse nootmuskaat aan toe te voegen.

Tip

Gebruik je hele specerijen, zeef dan je chocolademelk terwijl je deze in je beker giet.

Bereiding

- Doe de kokosmelk met de boter in een sauspan met dikke bodem en zet op een laag vuurtje.
- Voeg de chocolade en de kaneel toe.
- Roer op middelmatig vuur totdat de chocolade volledig is gesmolten, net voordat de kokosmelk aan de kook komt.
- Giet de warme kruidige chocolademelk in een beker en geniet.

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

Supplementen & Voeding om mee te ontzuren

Ontdek de kracht van het zuur-base evenwicht voor uw gezondheid. De gespecialiseerde producten van Alka® helpen u met het ontzuren van het lichaam. Ze zijn verkrijgbaar bij ruim 600 vakdrogisten en gezondheids-winkels. Maar u kunt ze ook online bestellen in de Alka® webshop. www.alka.nl



KORENMOLEN
DE ZANDHAAS
SANTPOORT

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

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

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

UITERLIJK

Aangezichtstrauma

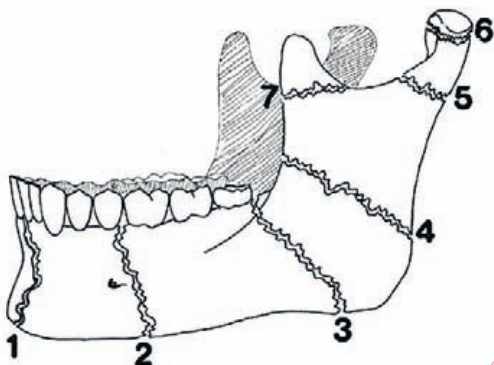
Letsels van het aangezicht komen helaas regelmatig voor, en worden vooral veroorzaakt door verkeersongevallen (met name fietsen) en geweld. Hierbij kunnen zogenaamde weke delen-letsels ontstaan, waarbij het letsel zich beperkt tot de huid, onderliggende vetweefsel en/of spieren. Te denken van aan oppervlakkige schaafwonden of diepere scheur- of snijletsels. In het laatste geval is het vaak nodig om de wond te hechten eventueel in combinatie met correctie van gescheurde huid.

Bart van den Bergh
MKA-chirurg



De botdelen in het aangezicht kunnen ook onderdeel uitmaken van het letsel. Meestal gaat het dan om breuken van de neus, jukbeenderen en onder- en/of bovenkaak, maar soms is ook het schedelbot ter plaatse van het voorhoofd gebroken. Als het letsel nog uitgebreider is, kan ook het brein-houdende schedelbot betrokken zijn, maar strikt genomen behoort dit niet tot de groep aangezichtsbeenderen.

Gebroken aangezichtsbeenderen kunnen uiteraard een probleem zijn voor patiënt zelf, maar ook een uitdaging vormen voor de behandelaar. Indien functionele problemen ontstaan, is het zaak deze spoedig te herkennen en te herstellen om een goede functie op langere termijn te kunnen waarborgen.



Wanneer bijvoorbeeld de onder- en/of bovenkaak gebroken is, eventueel in combinatie met tandletsel, kan de beet (occlusie) gestoord raken, waardoor goed kauwen op langer termijn in het geding kan raken (zie figuur 1, vaak voorkomende breuklijnen). De behandeling moet dan zodanig ingezet worden dat herstel van de occlusie voorop staat, om zodoende de kauwfunctie weer te herstellen.

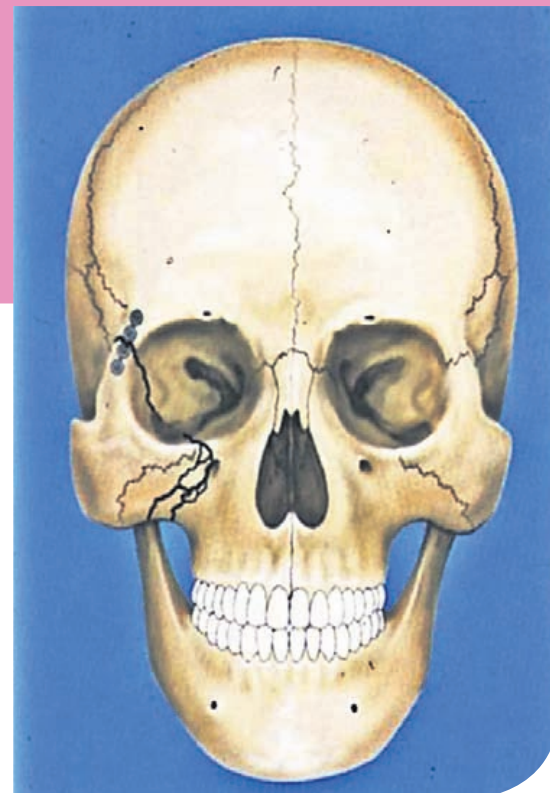
Een gebroken neus kan problemen veroorzaken bij ademen, indien de stand van de neus niet hersteld wordt. En een gebroken jukbeen kan leiden tot een gestoord zicht (dubbelbeelden) omdat de oogkas bij een dergelijke breuk ook betrokken is (zie figuur 2). Daarnaast kan het voorkomen dat de mondopening beperkt is, of dat een veranderd gevoel van de huid, neusvleugel, bovenlip en/of tandvlees ontstaat.

Een potentieel gevaar voor het brein ontstaat als het schedelbot ter plaatse van het voorhoofd gefractureerd (gebroken) raakt. Ook kan dit consequenties hebben voor de functie van de voorhoofdsholte.

Hierboven is alleen gesproken over de functionele problematiek die ontstaat bij aangezichtsfracturen. De esthetiek, die in het gelaat bijzonder van belang is, mag hierbij (letterlijk) niet uit het oog worden verloren. De contour van het gelaat wordt bepaald door de benige structuren (met name beide kaken en jukbeenderen), daarom is het van belang om ook om reden tijdig een juiste diagnose te stellen en behandeling in te zetten. Dit geldt ook voor de stand van één of beide ogen, een breuk van de oogkas kan de stand van het oog zodanig beïnvloeden dat er een hogere maar meestal lagere oogstand tot gevolg heeft. Afgezien van de dubbelbeelden die dit kan veroorzaken, speelt de esthetische component hier een erg grote rol.

Naast het corrigeren van de gelaatscontour, ontstaat hiermee vaak ook een goede basis voor herstel van het weke delen-letsel dat hier 'bovenop' gelegen is. Dit is te vergelijken met de noodzaak van een goede fundering voor een te bouwen huis.

De behandeling van aangezichtsletsel hangt af van de betrokken weefsels. In het geval van een



gebroken neus is de KNO-arts meestal degene die de behandeling doet. De behandeling bestaat dan uit het terugplaatsen (repositie) van de abnormale stand van de neus, meestal gebruik makend van een tijdelijk gipskapje en neustampons.

De overige aangezichtsbreuken worden in Nederland uitgevoerd door een Mond-, Kaak- & Aangezichts chirurg (MKA-chirurg). Deze behandelingen vinden meestal plaats in narcose. Indien de aangezichtsbotten dusdanig gebroken zijn dat er een veranderde stand is, moet de abnormale stand van de botdelen eerst worden hersteld en vervolgens worden gefixeerd met kleine titanium-plaatjes en -schroefjes (zie figuur).

Soms is het nodig om schroeven of spalken in de onder- en bovenkaak aan te brengen zodat de onderkaak tijdelijk tegen de bovenkaak gefixeerd. Dan kan een breuk genezen, zonder gebruik te maken van dergelijke titanium-plaatjes en -schroefjes.

www.mkachirurgie.nl



Deze bijlage verschijnt maandelijks in 120.000 kranten, van Castricum tot en met Heemstede.

Voor uw dagelijkse portie gezondheidsnieuws zie:

www.lijfengezondheid.nl



Medisch zwemmen ook voor u?

De positieve effecten van bewegen in het water

Zwemmen is niet alleen een zeer gezonde bezigheid, het is ook een sport die door vrijwel iedereen probleemloos kan worden beoefend. Doordat ons lichaam onder invloed van de opwaartse waterdruk veel minder last heeft van de zwaartekracht, is bewegen in het water ook voor mensen met spier- of gewrichtsklachten een uitstekende vorm van therapie. Ruim een kwart eeuw geleden startte Fysiotherapie Driehuis vanuit dit besef met medisch zwemmen in extra verwarmd water. Tegenwoordig zijn er wekelijks maar liefst tien verschillende groepen actief in het doelgroepenbad van zwembad De Heerenduinen.



Frank Gutteling en Michiel Langbroek zijn beiden hydrotherapeut en kennen de vele voordelen van oefenen in het water. Het water in het zwembad heeft een temperatuur van 32,5 graden Celsius, waardoor een ontspanning ontstaat bij het bewegen van ge-

wrichten, spieren en kapsels. Daardoor is de kans op blessures erg klein. Wie al een blessure heeft, kan door middel van medisch zwemmen gewoon doortraineren en zo sneller herstellen. Dit geldt ook bij het herstellen van een operatie. Er wordt getraind met een verstelbare bodem, zodat iedereen zich veilig voelt en contact heeft met de ondergrond. Tegelijk is het oefenen in het water veel effectiever dan trainen op het droge, omdat de weer-

stand die het water biedt maar liefst twaalf tot veertien keer groter dan de luchtweerstand. Er moet dus harder worden gewerkt door onze spieren en een bijkomende voordeel is dat bij bewegen in water veel meer spieren zijn betrokken dan bij soortgelijke bewegingen op het land. Medisch zwemmen is daardoor niet alleen goed voor het versterken van de spieren, maar ook voor het verhogen van de lichaamskracht en het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Maar er zijn nog veel meer positieve elementen aan trainen in het water. Door de weerstand van het water komt er meer druk op de borstkas te staan, waardoor de ademhalingsspieren harder moeten werken en de ademhaling dus beter wordt. Ook het hart, de longen en de bloedcirculatie varen wel bij een regelmatige training in het water. Doordat medisch zwemmen als groepstherapie wordt aangeboden, is het ook nog eens heel gezellig. De lessen zijn bij uitstek geschikt voor patiënten met artrose, reuma of COPD en zij die een hernia- of gewrichtsvervangende operatie hebben ondergaan. Daarnaast staan de lessen open voor iedereen die wil werken aan een verminderde conditie of gezondheid.

Vaak vergoed de de verzekering een deel van de kosten! Kijk op www.fysiodriehuis.nl of bel: 0255 516367.

RECEPT

Rode bieten risotto met geitenkaas in krokant hazelnootkorstje en tamme kastanjes

voor 2 personen

Chef-kok
Marley Spoon

Bereidingstijd
40 minuten

Benodigdheden

- zout
- olijfolie
- zwarte peper
- grote pan
- vergiet
- kleine koekenpan
- 2 middelgrote kookpannen
- heteluchtoven
- fijne keukenrasp

Ingrediënten

- azijn, balsamico, donker
- sjalot
- bouillonblokje, groente
- peterselie, plat, vers
- biet, rood, rauw
- rijst, risotto, arborio
- boter
- pastinaak
- parmezaan



- kastanjes, voorgekookt
- hazelnoten, fijngehakt
- geitenkaas, zacht
- honing, vloeibaar
- wortel

Bereiding

Rode biet voorbereiden

Heteluchtoven voorverwarmen op 180°C. Sjalot pellen en fijnhakken. Rode biet schillen en in ca. 0,5 cm grote blokjes snijden. Kookpan met ruim water aan de kook brengen en bieten in ca. 15 min beetgaar koken. Dan water afgieten en laten uitlekken.

Hazelnoten roosteren

Middelgrote kookpan met 700 ml water aan de kook brengen, bouillonblokje oplossen. Vervolgens met deksel op pan opzij zetten. Peterselie wassen, blaadjes fijnhakken. Kleine koekenpan op middelhoog vuur verhitten, hazelnoten roosteren, dan laten afkoelen.

Pastinaak snijden

Ondertussen pastinaken en wortels schillen en in ca. 1 cm brede en 3-4 cm lange schijfjes snijden. Pastinaak en wortel over een bakplaat met bakpapier verdelen, met zout en peper kruiden en ca. 30 min in oven bakken.

Op de bakplaat wat ruimte laten voor kaas en kastanjes.

Risotto bereiden

Middelgrote kookpan met 2el olie verhitten, sjalot glazig bakken. Rijst toevoegen, 1 min bakken, met 250 ml bouillon afblussen. Rijst licht borrelend laten koken tot bouillon verdamppt is, dan rode biet toevoegen. Steeds opnieuw bouillon toevoegen tot risotto beetgaar is.

Geitenkaas voorbereiden

Evt. niet alle bouillon gebruiken. Ondertussen geitenkaas in ca. 5 cm grote stukken snijden en door noten rollen. Balsamico-azijn, honing, 4el olijfolie en helft van gehakte peterselie vermengen en met zout en peper kruiden. Kastanjes in vieren snijden. Parmezaan raspen.

Gerecht afmaken

Kastanjes en geitenkaas laatste 5min aan groenten in oven toevoegen. Dan uit oven halen, groenten met kastanjes en vinaigrette vermengen. Risotto met parmezaan, boter, overige peterselie, zout en peper op smaak brengen. Met geitenkaas en groenten serveren.

MEDISCH | ZORG

Succesvolle relatietherapie EFT nu ook bij u in de buurt

Hanneke van der Linden
Psychopraktijk
van der Linden



Eind vorig jaar heeft Hanneke van der Linden, coach en counselor in Beverwijk haar accreditatie behaald voor Emotionally Focused Couple Therapy. Deze bijzondere en succesvolle relatietherapie is ontwikkeld door de Canadese klinisch psychologe Dr. Sue Johnson, bekend van het ook hier in Nederland succesvolle boek 'Houd me vast'. Voor wie meer wil weten over deze bijzonder mooie relatietherapie is 4 april een gratis toegankelijke informatieavond in het Centrum voor Integrale Geneeswijzen aan de Zeestraat in Beverwijk.

Hanneke: "We zijn allemaal op zoek naar liefde, steun en verbondenheid. Soms

vinden we die in onze relatie, dan weer even helemaal niet. Een beetje hulp kan dan nodig zijn. Hulp om weer samen te gaan praten, een uitgedoofde relatie nieuw leven in te blazen, of een relatie die verkeerd dreigt te gaan te redden. Het is bijzonder om in mijn werk als relatiecounselor te merken hoe goed EFT werkt. Ik werk altijd op het herstel van een relatie en EFT is een fantastische manier om dat voor elkaar te krijgen. Drie van de vier paren gaat samen verder na EFT."

Wat is het unieke aan EFT?

Hanneke: "EFT is positief. De liefde tussen twee mensen staat centraal, in plaats van communicatieregels en verstandig probleemoplossen, zoals in gangbare relatietherapieën en – adviesboeken. Ook als je met elkaar iedere keer weer in heftige en hopeloze ruzies terechtkomt over onbenulige dingen, is dat voor de EFT een bewijs dat er nog liefde is tussen mensen, in plaats van mensen het gevoel te geven dat er iets vreselijk mis met ze is. En het aller mooiste van EFT vind ik dat je ook als volwassene een veilige haven nodig mag blijven hebben. Dat je elkaar nodig hebt wordt in EFT als iets zeer positiefs gezien, in plaats van de nadruk te leggen op autonomie. Juist om je in de buitenwereld als autonoom en assertief persoon te kunnen handhaven, heb je als mens die veilige haven bij elkaar nodig. Dat is een radicaal omslagpunt in het denken over relaties en relatietherapie."



Voor wie geboeid is door relaties en graag meer wil weten over de Emotionally Focused Couple Therapy van Dr. Sue Johnson is er op **maandagavond 4 april om 20.00 uur een gratis informatieavond in het CIG, Zeestraat 112, Beverwijk**. Hanneke van der Linden zal daar inzicht geven waarom juist in relaties de emoties zo hoog kunnen oplopen.

Kijk voor meer informatie ook op: www.facebook.com/psychopraktijkvanderlinden



**Kom 19 maart naar de open dag
in Alkmaar en Heerhugowaard!**

Kom eens kijken bij de huidarts

Hoe werkt een huidscan? Hoe wordt een wond gehecht en hoe werkt CoolSculpting? Benieuwd hoe Botox en fillers ingezet kunnen worden of naar de nieuwste huidverjongende behandeling? De samenwerkende dermatologen en flebologen van Centrum Oosterwal en Noordwest Ziekenhuisgroep houden gezamenlijk op **zaterdag 19 maart van 13.00 tot 16.00 uur een open dag**. U bent van harte welkom op de locaties in Alkmaar en Heerhugowaard. Kijk voor meer informatie op www.centrum-oosterwal.nl

Alkmaar en Heerhugowaard

Informatie over:

(behandeling van) spataderen, huidkanker en andere huidaandoeningen, hechttechnieken, huidscreening ter preventie van huidkanker, CoolSculpting (de veilige manier van vet afbreken d.m.v. koeling), miraDry (behandeling tegen overmatig zweeten), de nieuwste huidverjongende behandeling Forever Young BBL, laserbehandelingen, therapeutische elastische kousen en huidtherapie

Alleen in Alkmaar

Informatie over:

Botox en fillerbehandelingen

Presentaties:

13.15 uur Cosmetische chirurgie
14.15 uur Spataderen
15.15 uur Huidkanker

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

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



W Noordwest
Ziekenhuisgroep

**centrum
oosterwal**
dé huid- en spataderspecialisten

de Boodschappencoach

Het boek de boodschappencoach van ir. Ralph Moorman is aangepast en vernieuwd. Hieronder een greep uit het boek dat te bestellen is op www.lijfengezondheid.nl.

Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog



Misleidingen in de supermarkt

De misleiding begint vaak al bij de naam van het product, bedacht door de marketingafdeling van een levensmiddelenfabrikant. De mensen op deze afdelingen zijn ontzettend creatief, maar hebben doorgaans weinig verstand van voeding en gezondheid. Ook de slogans die naast de merknaam worden gebruikt, kunnen naar mijn mening hun naam niet waarmaken. Wees op je hoede bij elk product dat een gezondheidsclaim in de slogan herbergt! Ik kan je interessante feiten vertellen die voor de nodige reuring kunnen zorgen.

Leuke weetjes over de supermarkt!

Vruchtensap 'voor de dagelijkse portie fruit'

Iedereen weet dat fruit gezond is, maar de meeste sappen in de supermarkt zijn fruitconcentraten, aangelengd met water. En dat is heel wat anders dan een versgeperste appel of peer. Omdat het gehalte aan natuurlijke suiker in fruitconcentraten hoog is, kan het bij overmatige consumptie tot overgewicht en insulineresistentie leiden. Veel sappen zijn bovendien gepasteuriseerd, een proces waarbij vitamines verloren gaan en vaak alleen de vitamine C teruggebracht wordt om het imago te redden. In vruchtendrank, vruchtennectar en dubbel-drink zit niet alleen het sap van fruit, maar ook veel toegevoegde suiker.

Margarine 'voor het hart en de vaten'

Veel mensen denken dat ze met het smeren van kunstboter (want dat is margarine) heel gezond bezig zijn. Dit is te danken aan agressieve reclamecampagnes van de fabrikanten. Het omstreden verband van linolzuur met lagere hart- en vaatziektcijfers wordt sinds jaar en dag aangevoerd door margarinefabrikanten en in de meest stellige claims verwoord op de verpakking. Nu er steeds meer aanwij-

zingen zijn dat een overmaat aan linolzuur juist schadelijk is, ziet men steeds vaker op de verpakking verschijnen dat er omega 3-vetten zijn toegevoegd. Hier lift de industrie mee op de positieve berichtgeving rondom omega 3-vetzuren. Maar margarine is en blijft een fabrieksproduct bomvol linolzuur. Dat de fabrikanten nog steeds roepen dat hun product goed voor het hart en de vaten is, zou verboden moeten worden.

Margarine 'om uw cholesterol te verlagen'

Unilever voert een marketingcampagne om u te laten geloven dat Becel pro-activ met toegevoegde plantensterolen ons tegen hart- en vaatziekten beschermt. Hoewel er wordt geschermd met wetenschappelijke studies, kan deze claim niet worden hardgemaakt. Plantensterolen hebben wel een bewezen cholesterolverlagende werking (dit mag dus wel geclaimd worden), maar of het verlagen van cholesterol een direct, oorzakelijk verband heeft met een verlaging van het risico op hart- en vaatziekten, is nog steeds onderwerp van discussie. De kritische organisatie Foodwatch vindt daarom de suggestie dat Becel pro-activ de kans op hart- en vaatziekten verkleint misleidend en voert actie om deze claim te verbieden.

Volkoren brood, 'daar zit wat in'

Volkoren brood heeft sinds jaar en dag een reputatie als bijna onmisbaar gezondheidsvoedsel. Zo denken veel mensen dat ze alleen maar voldoende vezels binnenkrijgen als ze dagelijks volkorenbrood eten. Onterecht, vezels worden ook geleverd door bijvoorbeeld groente, peulvruchten en fruit. De gluten die in de tarwekorrels zit en vaak nog extra wordt toegevoegd in de vorm van glutenpoeder, oftewel "vitaal gluten", worden echter lang niet door iedereen goed verdragen. Dit gaat niet alleen over de zeldzame autoimmuunziekte coeliakie, maar meer nog over het recent wetenschappelijk aangetoonde fenomeen "glutensensitiviteit", wat wijdverbreid is. Verder zijn de gist en de glycatieproducten in

de korst niet bevorderlijk voor de gezondheid. Veel "sensitieve" mensen die (volkoren)brood vervangen door glutenvrije gezonde alternatieven, gaan zich snel beter voelen!

Lightproducten 'voor de slanke lijn'

Een product mag light genoemd worden als het minder calorieën bevat of als er minder suiker in zit. Als er minder calorieën in zitten, zijn vetten vaak vervangen door koolhydraten. Er zijn echter steeds meer aanwijzingen dat niet vetten, maar juist koolhydraten overgewicht veroorzaken. Als een lightproduct minder suiker bevat, is suiker meestal vervangen door chemische zoetstoffen. Het gezondheidseffect van deze stoffen op de lange termijn is onduidelijk, terwijl ze u niet van de dikmakende (!) zoetverslaving afhelpen. Bovendien: of het aantal calorieën dat u binnenkrijgt u wel of niet dik maakt, hangt samen met uw hormonale evenwicht en uw bewegingspatroon. Ook spelen zaken als compensatiegedrag en zoetverslaving mee. Dat het eten van lightproducten tot gewichtafname leidt, is een te simpele voorstelling van zaken.

Melk 'voor sterke botten'

Botten bevatten calcium en botontkalking is een wijdverbreid probleem, vooral bij ouderen. Daarom drinken veel Nederlanders melk, dat rijk is aan calcium. Maar voor de aanmaak van botmassa zijn behalve calcium meer mineralen nodig. Plus vitamine D en K2. Een goede werking van hormonen, een goede darmwerking en voldoende beweging zijn ook onontbeerlijk. De claim dat je door het drinken van melk je botten sterker maakt, is dus een versimpeling van de zaken en bovendien onbewezen. Een teveel aan kalk kan ook nog eens voor andere problemen zorgen, zoals aderverkalking. De angst dat u te weinig kalk binnenkrijgt als u geen zuivelproducten nuttigt, is onterecht. U kunt voldoende kalk halen uit groente, kalkrijk kraanwater en uit bijvoorbeeld een bouillon getrokken van botten.

www.ralphmoorman.com

Mail & Win het nieuwe boek 'DE BOODSCHAPPENCOACH' van Ralph Moorman

Wegens grote belangstelling is deze supermarktgidsgids uitgebreid en geactualiseerd! Nieuwe adviezen, extra geteste voedingsproducten en een nieuw hoofdstuk over superfoods in De boodschappencoach update.

Wij mogen 3 x een boek verloten t.w.v. € 15,95 **Meedoen?** Ga naar www.lijfengezondheid.nl/ mailenwin en vul hier uw gegevens in.



MEDISCH | ZORG



Bacteriële vaginose

Een vaginale infectie is een probleem dat de meeste vrouwen minstens een keer in hun leven zullen krijgen. Een infectie met candida of een infectie met bacteriën. In dat laatste geval is er meestal sprake van bacteriële vaginose. Nare bacteriën waarvan er altijd wat in de vagina aanwezig zijn, gaan overmatig groeien. Als er onvoldoende melkzuurbacteriën in de vagina aanwezig zijn kunnen deze bacteriën zich flink vermeerderen. Een bacteriële vaginose kan gepaard gaan met een onaangename geur, overmatige groenige of gelige afscheiding, jeuk en een brandend gevoel.

Barbara Havenith
gynaecoloog



Helaas kennen veel vrouwen niet het verschil tussen bacteriële vaginose en een candida-infectie. En ook huisartsen doen nauwelijks onderzoek als een vrouw zich met vaginale klachten tot hen went. Ongezien worden middelen tegen candida voorgeschreven en deze middelen zijn ook vrij verkrijgbaar bij de drogist. De therapie werkt dan niet en de problemen komen keer op keer terug.

Wat moet je niet doen als je steeds weer last hebt van vaginale infecties?

- Wassen met zeep, de vagina spoelen, tampons gebruiken of elke dag inlegkruisjes gebruiken. De reden daarvoor is dat om deze infecties effectief te bestrijden er een gezonde hoeveelheid melkzuurbacteriën in de vagina aanwezig moeten zijn, hoe meer hoe beter. Melkzuurbacteriën gaan dood van zeep en van de resten van pesticiden die aantoonbaar zijn in het katoen waar maandverband, tampons

en inlegkruisjes van worden gemaakt. Tampons zuigen bovendien de goede bacteriën op. Gebruik producten van biologisch katoen.

- Draag geen strings, omdat deze irritatie van de schaamlippen kunnen veroorzaken. Draag het liefst een katoenen boxershirt of een onderbroek met pijpjes.
- Vrij nooit als je daarbij pijn hebt. Bij pijnlijke seks ontstaan er altijd microscopisch kleine wondjes aan de schaamlippen en in de vagina, die zijn een voedingsbodem voor vervelende bacteriën en candida.

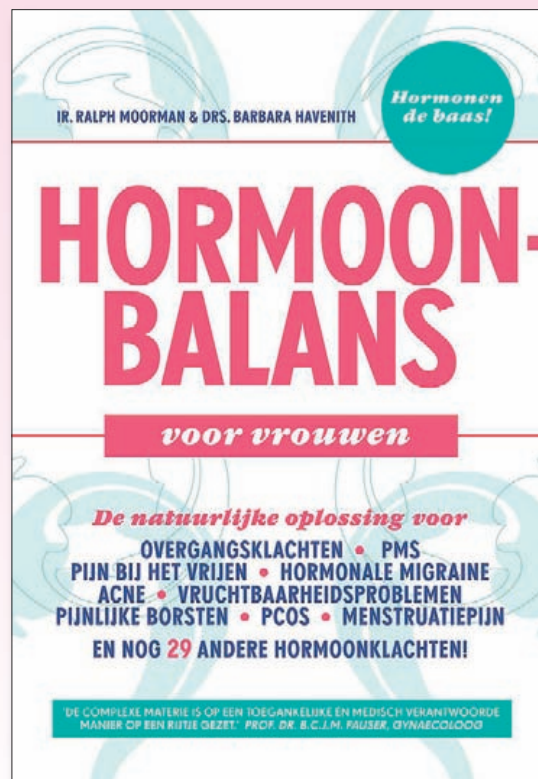
Wat moet je wel doen?

- Eet gezond, zodat je darmen gezond blijven en er een evenwichtige samenstelling van darmbacteriën is. Lees hierover meer in 'Hormoonbalans voor Vrouwen'.
- Gebruik een probioticum ter ondersteuning van de melkzuurbacteriën in je vagina. Sommige producten zijn om te slikken, andere

om vaginaal in te brengen.

- Gebruik in de eerste plaats liever een natuurlijk middel dat de vagina ondersteunt. Er zijn vaginale zetpillen met teatree olie verkrijgbaar, maar ook vaginale pillen met vitamine C kunnen effectief zijn.
- Als je niet alleen steeds vaginale infecties hebt maar je ook last hebt van blaasontstekingen, pijn bij het vrijen, obstipatie, vaak moeten plassen, dan kan er sprake zijn van een te hoge spanning in de bekkenbodemspier. Als je hiervoor goede therapie krijgt bij een bekkenfysiotherapeut kunnen de problemen helemaal verdwijnen.
- Als de infecties keer op terug komen dring dan bij je arts aan op een kweek en op de juiste therapie. Er bestaan ook speciale antibiotica voor behandeling van bacteriële vaginose.

www.vrouwenpoliboxmeer.nl



Hormonen. Wat zijn het eigenlijk, wat doen ze en waarom? Maar vooral: wat als er hormonaal iets scheef gaat? Dan ontstaan er klachten of zelfs ziekten. Hoe je die kunt voorkomen of oplossen, daar gaat dit super praktische boek over!

Meer info: www.dehormoonfactor.nl

Cydonia heeft in haar assortiment drie soorten vaginaalzetpillen gemaakt van etherische oliën, Vaginator Plus, Ravensara en Vijf Plantenextracten

Vaginator Plus, gemaakt van Tea Tree Olie is verkozen tot Beste Introductie Intiem Hygiëne 2014 en finalist Care Award 2015. De producten worden aangeraden in het boek 'Hormoonbalans voor vrouwen' en worden aangeraden bij de diverse klachten.



aHEALTHY body

Meer weten over onze producten?
Kijk op www.ahealthybody.nl



Gezondheid van

MEDISCH | ZORG

Kinderfysiotherapie

Bianca van Leijen-Essers
Fysiotherapeut/
Fysiotherapie Zeeweg



Kinderfysiotherapie is voor kinderen van 0-18 jaar oud, waarbij de normale ontwikkeling afwijkend of vertraagd is. De kinderfysiotherapeut is een gespecialiseerde fysiotherapeut, want de behandeling van kinderen is niet te vergelijken met de behandeling van volwassenen. Kinderen zijn constant in de groei, ze worden letterlijk groter maar ook hun houdings- en bewegingsvaardigheden en hun kennis groeit constant.

De basis voor het bewegen wordt op jonge leeftijd gelegd. Spelenderwijs ontwikkelen kinderen hun zintuigen en motoriek. Meestal gaat dat goed en bijna ongemerkt. Maar als een kind in deze ontwikkeling een achterstand of een aandoening heeft, is het heel goed mogelijk dat het zich daardoor ook op andere gebieden minder goed gaat ontwikkelen. Denk hierbij

aan spel, sport en contact met leeftijdgenoten in de groep. Deze kinderen hebben meer oefening nodig om een bepaalde vaardigheid onder de knie te krijgen of zij moeten leren met minder mogelijkheden zo optimaal mogelijk verder te leven. Het is van groot belang vroegtijdig te starten met de juiste zorg, zodat het kind zich optimaal kan ontwikkelen en weer "lekker in zijn vel" kan zitten.

Een aantal veel voorkomende aandoeningen bij kinderen zijn de voorkeurshouding bij baby's, schrijfproblemen en problemen in de prikkelverwerking.

Er is sprake van een voorkeurshouding bij baby's als de baby bijna altijd het hoofd dezelfde kant op gedraaid heeft of juist bijna altijd plat op het achterhoofd ligt. De oorzaak kan zeer divers zijn. Door de voorkeurshouding kan uw baby's hoofd afplatten. Wij kunnen deze afplattung berekenen via een speciale meetmethode.

Ruim 30 procent van de kinderen op het basisonderwijs heeft schrijfproblemen. Dat kan zich uiten in:

- Een slecht leesbaar handschrift
- Het maken van sommige letters op een vreemde manier
- Een pijnlijke hand, arm, nek tijdens schrijven
- Het niet op tijd af krijgen van het werk door een te laag schrijftempo
- Een vreemde manier van vasthouden van de pen

Schrijven is een belangrijke vaardigheid om goed te kunnen functioneren op school. School zal bij



de behandeling betrokken worden zodat al het geoefende direct in de praktijk toe te passen is.

Kinderen kunnen problemen hebben in de sensorische informatieverwerking oftewel in de verwerking van prikkels. Ons lijf krijgt de hele dag een enorme hoeveelheid prikkels toegediend welke verwerkt moeten worden. Prikkels welke we voelen, horen, zien, proeven en prikkels die ons evenwicht verstoren. Meestal gaat dit probleemloos, maar bij sommige kinderen wordt deze prikkelverwerking verstoord. Dan kunnen ze overgevoelig worden voor bepaalde prikkels, of juist ondergevoelig. Dit leidt er meestal toe dat uw kind minder goed kan spelen of leren.

Als u bovenstaande bij uw kind herkent, dan kunnen wij misschien iets voor u betekenen. Neem dan vrijblijvend contact op met Fysiotherapie Zeeweg, tel nr. 0255-521401/511668 www.fysiotherapiezeeweg.nl.

Week van de lentekriebels

Van 14 t/m 18 maart vindt op basisscholen in heel Nederland weer de Week van de Lentekriebels plaats. Gedurende de projectweek leren de kinderen van groep 1 t/m 8 over hun lichaam, over relaties, omgaan met social media en over zelfbeeld en seksuele weerbaarheid. Rutgers, kenniscentrum seksualiteit, organiseert de projectweek in samenwerking met de GGD-en. In deze 11e editie staat de rol van ouders centraal.

Bewuste keuze Het is belangrijk om kinderen van jongs af aan bewust te maken van hun eigen wensen en grenzen en hen met de juiste kennis en vaardigheden te begeleiden bij een gezonde en veilige seksuele ontwikkeling. Bovendien worden kinderen zo weerbaarder en stellen makkelijker vragen. Als kinderen beter zijn voorbereid op de puberteit, relaties en seksualiteit, maken zij op latere leeftijd bewuste, weloverwogen en veilige keuzes. **Kijk hier voor het lentekriebels lied:**

www.youtube.com/watch?v=oNtovBe1htA



Jip's Baby- en Peuterzwekken

Spetterend plezier met je kleintje!

Voor kinderen
van 6 maanden
tot 4 jaar

Dinsdagochtend en -avond
Woensdagochtend
Donderdagochtend
Zondagochtend



Kijk voor lestijden op:
www.sportfondsenbadbeverwijk.nl of bel 0251 - 234 363

Eisenga Homeopathie

Gezond in balans met homeopathie

Homeopathie bij kinderen

Ook voor druktemakers, nachtbrakers en angsthazen.
Angsthazen met meer durf
Druktemakers met een handrem
Nachtbrakers onder zeil

Denk ook aan klassieke homeopathie bij:
Eczeem, astma, allergieën, chronische verkoudheid, darmkrampjes



NEDERLANDSE VERENIGING VAN
klassiek homeopaten

Tel 0251-658810
www.eisengahomeopathie.nl

uw baby en kind

Kinderen met gaatjes in het gebit groeien minder goed!

Kiespijn bij kinderen bestaat helaas nog steeds. Bijvoorbeeld omdat men niet elk half jaar voor controle naar de tandarts of mondhygiënist gaat. Tandbederf kan, in de ergste gevallen, leiden tot achterstand in lengte, gewicht en cognitieve ontwikkeling!

Het is heel belangrijk vanaf het doorbreken van de eerste tandjes te beginnen met tandenpoetsen, het eerste jaar 1, daarna 2 x per dag. Water en moedermelk kunnen onbepaald gegeven worden, maar vooral 's nachts, wanneer de speekselklieren in rust zijn en de beschermende werking van het speeksel nagenoeg weg is, zijn flessen met kunstmatige zuigelingenvoeding, slaappap en limonade funest. Dan kun je als 3-jarige al kiespijn of aangetaste voortanden (zuigflesarië) hebben! Ook optimale voeding is essentieel, maar kinderen krijgen helaas te veel suikers binnen en kunnen moeilijke eters zijn (gemaakt). Wist u dat suiker verslavender is dan cocaïne?

Ondertussen zijn er praktijken begonnen met het 'Gewoon gaaf' project van het Ivoren Kruis, waarbij in overleg met de ouders individuele begeleiding wordt geboden voor het verbeteren van de mondzorg en eet- en drinkgewoontes. Want de cariëactiviteit kan worden gestopt, maar dat zal de cliënt zelf moeten doen. Het mooiste is als praktijkbezoek al wordt gestart met de zuigeling, om de ouders te scholen, het eet- en drinkgedrag te bespreken en de kleine te laten wennen aan de praktijk.

Bea Kruijselbrink - Mondhygiënist

PSYCHE

Kindercoaching Praktijk "Butterfly"

Er worden steeds meer kinderen geboren die "anders" zijn. Het zijn overgevoelige kinderen die alles intenser waarnemen. Vaak krijgen zij geen gehoor en worden "niet gezien" vragen om volledige acceptatie wat op scholen en in de maatschappij problemen kan geven. Meestal gaat het om Hoog Sensitieve Kinderen. Zelf ben ik ook Hoog Sensitief dus heb de nodige ervaringen opgedaan en geleerd mijzelf staande te houden in deze overweldigende wereld. Wilt u dat de rust in huis en op school wederkeert, dan kan ik u een helpende hand bieden. Tevens kan ik uw kind privé laten schilderen, in mijn Atelier the Pearl, om tot rust te komen.

Bel voor een afspraak: Josje Groot van Duijn
06-22440806/023-5241948 of mail: josje21@planet.nl
Facebook: Kindercoaching Praktijk "Butterfly"



MEDISCH | ZORG

Examenvrees overwinnen?

Zoë Kwakkel
Kinesioloog



De komende maanden staan voor veel scholieren in het teken van de examens en proefwerken. Een gezonde dosis spanning is daarbij heel normaal, maar soms slaat de balans te ver door en krijgen studenten last van slapeloze nachten en hebben ze overdag te maken met concentratieverlies. Elke examenvrees is goed te begeleiden met behulp van de One Brain® methode. Het uitgangspunt is dat je je lichaam en je brein weer met elkaar in balans worden gebracht.

Zoë Kwakkel ziet als kinesioloog regelmatig cliënten met 'examenvrees'. Ze legt uit: "Een zekere angst voor examens is normaal. Omdat we te voldoen hebben aan verwachtingen van anderen tijdens een examens maakt ons dat onzeker en daardoor ontstaat er stress. Nog groter wordt de druk wanneer we al eerder ervaringen hebben die niet goed zijn verlopen. Daarbij komt nog de maatschappelijke druk, de verwachtingen van onze ouders en de competitie met leeftijdsgenoten. We kunnen daardoor zo gefixeerd raken op 'het moeten



presteren', dat er kokervisie ontstaat. Het opnamevermogen wordt minder en we raken uit balans."

Juist die balans tussen lichaam en geest is van groot belang om goed te kunnen functioneren. Met behulp van de spiertest

wordt duidelijk welke blokkades in het lichaam en brein zijn ontstaan.

Elke behandeling is uniek en geheel afgestemd op het individu. Zoë Kwakkel: "Je brein en lichaam wisselen constant informatie uit met elkaar, maar door de kokervisie die tijdens de druk van 'het moeten presteren' ontstaat, kun je niet meer optimaal gebruik maken van deze uitwisseling. Tijdens een sessie wordt de balans weer hersteld en leert een cliënt in te zien wat voor hem of haar goed is. Daarna kan iemand oefeningen meekrijgen om de balans te bevestigen. Deze oefeningen zijn helemaal op de persoon afgestemd." Tegenwoordig wordt door studenten met examenvrees vaker gegrepen naar stimulerende middelen, zoals Ritalin. Middelen die ingenomen worden om de zware examenweken goed te doorstaan. "Niet zo verstandig", zegt Zoë Kwakkel, "Je kunt je misschien tijdelijk wat beter concentreren na het slikken van zo'n middel, maar je gunt je lichaam op dat moment niet voldoende rust. Het is beter om de balans te herstellen." Met slechts drie sessies kan al een afdoend resultaat worden bereikt. Afhankelijk van het type aanvullende verzekering kunnen de kosten voor een behandeling soms worden vergoed. Uitgebreide informatie over de dienstverlening van Zoë Kwakkel is op www.imkreoz.nl te vinden.

Imkreoz, centrum voor LerenGroeienSpelen, is gevestigd aan de Hendrik Burgerstraat 70 in Beverwijk. Telefoon: 06 51343925.



Gezondheid van

Maak je kind sterk!

Een kind groeit maar één keer op en hoe hij dat doet bepaalt in grote mate hoe sterk en gezond hij als volwassene zal zijn. Juist kinderen hebben te maken met allerlei infecties en dat is niet eng of gevaarlijk, maar natuurlijk en zelfs wenselijk! Het immuunsysteem moet juist kennis maken met verschillende ziekteverwekkers en leren om ze te verslaan. Daarvoor moet het wel de kans krijgen zodat je een leven lang op je eigen afweer kunt rekenen.

Maak je kind sterk!

Natuurlijk is het niet fijn als je kind ziek is maar infecties en kinderziektes zijn juist nodig om je te wapenen. Het doormaken van (kinder)ziektes kan de weerstand dermate verhogen dat men bepaalde andere ziektes op volwassen leeftijd niet kan krijgen! Interessant gegeven is ook dat een kind na het doormaken van een ziekte vaak een sprong in zijn ontwikkeling maakt (lichamelijk of mentaal).

Een goede begeleiding

Koorts en ontstekingen zijn gezonde genezingsreacties van het lichaam op een ziekteverwekker. Door koorts te onderdrukken zet je een belangrijk mechanisme buiten werking wat er juist toe dient om ziekteverwekkers te doden - die verdragen vaak geen hogere temperatuur. Een kind wat verder helder is en goed drinkt en plast kan prima 3 dagen (hoge) koorts verdragen. Tip: Als kuiten en voetjes warm zijn zal de koorts niet verder stijgen. Op een gegeven moment zie je dan de omslag: het kind knapt weer op, krijgt praatjes en eetlust. Koortsstuipen kunnen optreden wanneer koorts heel plotseling hoog oploopt. Ze zien er eng uit maar zijn niet gevaarlijk. Voor de goede begeleiding van koorts zijn er betrouwbare homeopathische en huismiddelen.

www.dehulpendeplant.nl

MEDISCH | ZORG

'Ouders kunnen niet alles over opvoeden weten'

Jan Hein de Jong
Kinder- en
jongerencoach



Castricum - Er zijn verschillende redenen voor afwijkend gedrag van kinderen en jongeren. Kinderen die gepest worden of waarvan de ouders zijn gescheiden, hebben vaak moeite om met de ontstane situatie om te gaan. Omdat ze door hun leeftijd nog niet voldoende in staat zijn om hun frustraties onder worden te brengen, uiten ze die in hun gedrag. Ook bij hooggevoelige of hoogbegaafde kinderen kunnen zich dergelijke situaties voordoen. Hetzelfde geldt bij kinderen of jongeren die te maken hebben met ADHD, PDD-NOS of faalangst. Jan Hein de Jong is kindercoach en helpt kinderen en jongeren van 4 tot 24 jaar om hun leven weer soepeler te laten verlopen.

Voor ouders is het vaak een hele stap om professionele hulp in te roepen als de opvoeding van hun kinderen niet zo soepel verloopt. Meestal krijgen ze het gevoel dat ze hebben gefaald. Schaamte zorgt er dan voor dat er geen verdere actie wordt ondernomen. „Onterecht“, zegt Jan Hein de Jong. Hij vervolgt: „Je kunt het tenslotte niet allemaal weten. Als onze auto rammelt, vinden we het heel normaal dat we daarmee naar de garage gaan, zodat een deskundige ernaar kan kijken.

Maar als het de opvoeding van onze kinderen betreft, vinden ouders het opeens raar om externe hulp te vragen. Dat is vreemd, want het is vanzelfsprekend dat je ook op dit terrein over onvoldoende kennis beschikt.“ Of het nu gaat om een onverwerkt verlies van een dierbaar familielid of om een tiener met suïcidale neigingen, Jan Hein de Jong gaat met ze in gesprek om het obstakel te overwinnen.

Hij legt uit: „Ik ga uit van het zelfherstellend en zelfoplossend vermogen dat elke mens heeft. Een kind kan het, weet het en doet het. Vaak weet het kind alleen zelf nog niet dat het de oplossing al in zich heeft. Ik



help het kind om die oplossing in zichzelf te vinden.“ Wanneer is het tijd om professionele hulp in te schakelen? „Als de draaglast te groot wordt ten opzichte van de draagkracht. Anders gezegd, als je wanhopig wordt en merkt dat je niet meer weet hoe het verder moet. Ik heb eerst een intakegesprek met alleen de ouders, waarin ik inzicht probeer te krijgen in wat er al geprobeerd is. Daarna ga ik met de kinderen zelf aan de slag. Dat vinden ze meestal spannend, maar al vrij snel hebben ze door dat ze veilig zijn. Vertrouwen staat altijd voorop.“

De praktijk van Jan Hein de Jong is gevestigd op landgoed Duin en Bosch in Castricum. Kijk op www.janheindejong.nl voor uitgebreide informatie.

uw baby en kind

EINDELIJK VEILIG VEGEN!

Met het zuiverste baby doekje ter wereld. Bevat slechts twee ingrediënten, water en een druppeltje natuurlijk fruitextract. 100% chemicaliënvrij.



WaterWipes®
HET ZUIVERSTE BABYDOEKJE TER WERELD

www.WaterWipes.nl

Het zuiverste babydoekje ooit

De beste ideeën ontstaan vaak uit onvrede over een bestaande situatie. Dat geldt ook voor de WaterWipes, een product dat inmiddels bekend staat als het zuiverste babydoekje ter wereld. Het babydoekje werd ontwikkeld door Edward McCloskey uit Ierland, die vermoedde dat de huiduitslag van zijn eigen baby wel eens zou kunnen komen door het gebruik van reguliere babydoekjes, die vaak chemicaliën bevatten. Na vele jaren van inspanning lanceerde hij een babydoekje waarvan het vocht voor 99,9 procent bestaat uit gezuiverd water, aangevuld met 0,1 procent natuurlijk grapefruit extract.

Wie zich realiseert dat zestig procent van wat je op de huid smeert in het lichaam wordt opgenomen, begrijpt het belang van zuiverheid. Bovendien is de huid van een baby nog veel poreuzer. En meestal wordt die huid na het gebruik van een babydoekje ook nog eens ingesloten in een luier. Door WaterWipes te gebruiken voorkom je dat de babyhuid gaat irriteren. Ook vermindert het de kans op allergische reacties aanzienlijk. De WaterWipes worden door veel drogisterijen en apotheken verkocht. Zie ook: www.waterwipes.nl.

Kickboxen voor Kids 07-15 JAAR

Vraag nu een sportpas
aan en probeer 2 weken
onze lessen gratis!



0251-210500
info@fitnesscentrumdemeer.nl
www.fitnesscentrumdemeer.nl

Chinese Geneeskunde bij kinderen



SAN-CHI

Als je lichamelijk, geestelijk
of emotioneel uit balans raakt, word je ziek.

Bij (kleine) kinderen uit zich dat onder andere in buikkrampjes, diarree of obstipatie, verkoudheid en hoesten, allergieën, eczeem, slaapproblemen, enz.

Met behulp van Acupunctuur, Reiki, Massage, Kruiden, de juiste voeding en beweging, zijn veel klachten te behandelen.

Wilt u weten wat ik voor uw kind kan betekenen of wilt u meer informatie over Chinese Geneeskunde in het algemeen, neem dan gerust contact met me op.

San-Chi, Praktijk voor Acupunctuur en Reiki – Sandra Eriks-Mynett
Tel: 06-17378556, E-mail: info@san-chi.nl, www.san-chi.nl

Mail & Winactie SMART HERB GARDEN

De grond van de Smart Herb Garden is samengesteld met behulp van speciale nano technologie waardoor er precies voldoende zuurstof voor de wortels beschikbaar blijft, ook al is de grond nat. Tussentijds toevoegen van voedingsstoffen is niet nodig want de plant haalt exact de juiste hoeveelheid voedingsstoffen uit

de grond gedurende z'n complete levensduur. Wat de Smart Herb Garden helemaal bijzonder maakt is de LED technologie, hierdoor heeft het gehele apparaat nog slechts een energieverbruik van 6 Watt en hoeven de lampen niet ieder half jaar vervangen te worden.



De op nano technologie gebaseerde groei sponsen (cups) bevatten luchtpockets waardoor je planten exact voldoende zuurstof ontvangen en zorgen er ook voor dat je planten precies de juiste hoeveelheid voeding en water tot zich nemen gedurende het gehele groeiproces.

Wij verloten 2x een Smart Herb Garden t.w.v. € 59,95 Meedoen? ga naar www.lifengezondheid.nl/mailenwin Kijk ook op www.indoorgardenshop.nl, hier vindt u meer informatie over kweekkasten voor in huis!

food fit COACH

2 gratis
proeflessen?
BEL 06-11164932

Voor meer informatie: kijk
op www.foodandfit-coach.nl

FITNESS

CIRCUIT

BOKSEN FUN-GAMES

BOUNZ **fitmix** BOOTCAMP
VOOR KIDS

2 GROEPEN 12 T/M 18 JAAR

8 T/M 12 JAAR
SOCCERSQUASH

16-18 UUR
MEISJES
JONGENS

DONDERDAG

Meer stages, geen verschil



aanbieder: www.indoorgardenshop.nl

Prostaat of darmkanker?

Deelnemers gezocht voor het OncoActief bewegonderzoek

Prostaat- en darmkankerpatiënten ervaren allerlei klachten door hun ziekte en de behandelingen. Naast lichamelijk klachten als urineverlies, pijnlijke handen en voeten of een stoma, hebben ze ook te maken met een slechtere conditie, vermoeidheid en ongerustheid. Onderzoek laat zien dat bewegen helpt om de klachten te verminderen.

Bewegen is naast sporten ook fietsen, wandelen, tuinieren of huishoudelijk werk en is bij uitstek geschikt als iets wat patiënten zelf kunnen doen. De Open Universiteit heeft met steun van KWF kankerbestrijding het OncoActief programma ontwikkeld, een programma dat patiënten ondersteunt en stimuleert om meer te bewegen.

Deelnemers gezocht

De Open Universiteit is op zoek naar mensen die willen deelnemen aan het programma. Het hele programma kan vanuit thuis gevolgd worden. Heeft u zelf, of kent u iemand met prostaat of darmkanker? Meld u dan aan of geef dit bericht door. Mensen kunnen deelnemen als ze op dit moment worden behandeld voor prostaat of darmkanker (operatie, bestraling, chemotherapie) of als ze de behandelingen tot maximaal 1 jaar geleden hebben afgerond en op dit moment 'schoon' zijn. Zowel mensen die al regelmatig bewegen als mensen die moeite hebben om die stap te nemen, zijn van harte welkom om mee te doen. Aanmelden of meer informatie? Kijk dan op www.oncoactief.nl of neem contact op met de onderzoekers via info@oncoactief.nl of telefonisch op 045-576 25 39.

Het onderzoek

Een kleine groep patiënten heeft het programma al getest. Zij waren erg enthousiast en beoordeelden het met een 8,3. Een patiënt over OncoActief: "Hopelijk kan ik nog lang gebruik maken van de aangeboden adviezen". Maar om wetenschappelijk te kunnen bewijzen of het



Schermafbeelding gemaakt door S. Daems

programma werkt is ervaring nodig met grote groepen deelnemers. De deelnemers worden door loting in één van de twee onderzoeksgroepen geplaatst. Eén groep gaat direct aan de slag met het programma. Ze vullen een vragenlijst in zodat de onderzoekers precies weten wat hun persoonlijke situatie is. Daarna ontvangen ze een stappenplan en een aantal keer een persoonlijk bewegadvies. Gedurende een jaar vullen ze nog drie vragenlijsten in over hun beweeggedrag en hun ervaring met het programma. Een tweede groep vult ook de vier vragenlijsten in, maar gaat pas na een jaar met het OncoActief programma aan de slag. Het hele programma kan vanuit thuis gevolgd

worden. Een computer of tablet is handig, maar niet noodzakelijk. Het programma wordt ook aangeboden via enkele ziekenhuizen in Noord-Holland.

Wist u dat...

Wist je dat je ribben door het ademen meer dan 5 miljoen keer per jaar bewegen?

Mail & Winactie Vloeibare zeemagnesium

Magnesium is een mineraal dat zich in elke cel van ons lichaam bevindt. Het is betrokken bij meer dan driehonderd processen in ons lichaam en daarmee van elementair belang voor onze gezondheid. Helaas is het juist dit mineraal dat we in de westerse wereld vaak tekort komen. Een tekort aan magnesium kan leiden tot een groot aantal lichamelijke klachten, zoals gespannenheid, nervositeit, hoofdpijn / migraine, depressie, vermoeidheid, menstratieklachten, slaapproblemen, overspannenheid, een slechte doorbloeding en duizeligheid. Met magnesiumampullen van Alpha Biotech kan dit tekort worden



gecompenseerd. Deze ampullen bevatten natriumarm zeewater uit de zoutpannen van het Franse schiereiland Guérande. Het water is zeer rijk aan biologisch opneembaar magnesium en daardoor uitstekend geschikt als voedingssupplement. Aangeraden wordt twee ampullen per dag te gebruiken, verdund met wat water.

Wij verloten 5 x een doosje met 20 ampullen t.w.v. € 19,-

Meedoen?

Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin

Wat kun je als patiënt zelf doen om betere zorg te krijgen? Heel veel!

Ziekenhuizen stellen graag de patiënt centraal, maar die moeite is betrekkelijk zinloos als de patiënt niet ook zelf zijn steentje bijdraagt. Als adviseur in de zorg heb ik gezien dat een klein deel van de patiënten zich wezenlijk anders dan anderen gedraagt. Zij kiezen een heel actieve rol. Daardoor krijgen ze een beter passende behandeling en zijn ze sneller beter. Ik ben ervan overtuigd dat vrijwel iedereen in staat is om als patiënt de regie te nemen in het eigen zorgtraject. In iedere fase van je zorgtraject zijn er stappen die je als patiënt kunt zetten. Die stappen heb ik inzichtelijk gemaakt in een model: de POWER Piramide.

Elke laag in de piramide gaat over een fase die je als patiënt doormaakt.

P van Principes.

Een van de belangrijkste principes is dat je jezelf en je arts als gelijkwaardig beschouwt. Natuurlijk is de arts expert op het gebied van een bepaalde aandoening of lichaamsdeel. Maar jij bent expert op het gebied van wat de ziekte met jou doet, je medische verleden en wat voor jou belangrijk is.

O van Onderzoeken.

Het is van het grootste belang dat je snel de juiste diagnose krijgt. Welke vragen moet je stellen? En hoe zorg je ervoor dat je arts niet in een 'tunnelvisie' belandt?

W van Weten.

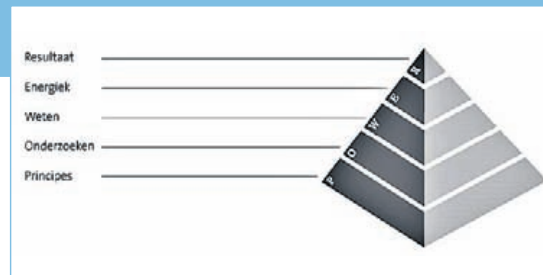
Als de diagnose bekend is, stelt de arts doorgaans een behandeling voor. De meeste patiënten zeggen hierop netjes "Ja, dokter". Powerpatiënten daarentegen zeggen "Interessant, dokter, daar wil ik graag meer over weten" en ze vragen de arts bovendien welke andere mogelijkheden er zijn. Als Powerpatiënt bepaal je samen met je arts welke behandeling voor jou het beste is.

E van Energiek.

Onderga de behandeling niet passief, maar werk energiek en actief mee. Zo voorkom je aangeleerde hulpeloosheid, merk je eventuele complicaties sneller op en verhoog je de effectiviteit van de behandeling.

R van Resultaat.

Hoe houd je – na de behandeling – de resultaten vast en bespoedig je een snel herstel? Omdat je de arts nu slechts nog sporadisch ziet is het belang van je eigen rol alleen maar toegenomen.



Zelf meedenken over de meest geschikte behandeling leidt tot betere zorg. En dat leidt overigens, anders dan veel mensen denken, niet tot hogere maar juist lagere kosten! Wil je meer weten over de Power Piramide? Neem dan eens een kijkje op: www.powerpatient.nl!

Wil Konings



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

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

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

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

Rode Kruis ziekenhuis
Spaarne Gasthuis

Onze aandachtsgebieden zijn:

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

MKA-chirurgen Kennemerland:

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

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

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

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

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

MEDISCH | ZORG

Incontinentie is niet 'normaal'

Een grap over incontinentie doet het altijd goed. Tot je met incontinentie te maken krijgt. Het zij zelf, het zij als mantelzorger. Dan valt er meestal weinig meer te lachen.

Incontinentie wil zeggen: ongewild urineverlies en/of ongewild verlies van ontlasting. Het komt voor op alle leeftijden en zowel bij mannen als bij vrouwen. Incontinentie is niet 'iets wat je nu eenmaal krijgt op die leeftijd'. Met een juiste aanpak is incontinentie in veel gevallen te beperken of zelfs te verhelpen. We nemen hier als voorbeeld ongewild urineverlies.

Niet 'aanmodderen'

Aanmodderen met doekjes, verbandjes of incontinentiemateriaal, bijvoorbeeld luiers, is geen oplossing. Het kan zelfs leiden tot zeer pijnlijke wonden, soms aangeduid als 'vochtletsel'. Raadpleeg dan altijd een arts. Een juiste aanpak van incontinentie vraagt om maatwerk. Daarvoor moet eerst de oorzaak van de incontinentie bekend zijn. De eerste stap die gezet moet worden, is de stap naar de huisarts. Niet voor een recept voor incontinentiemateriaal, maar om uit te laten zoeken wat er aan de hand

is. Die stap naar de huisarts wordt meestal lange tijd uitgesteld. Vaak uit schaamte, soms omdat mensen denken dat "je voor zo iets de dokter niet kan lastig vallen." Ga er maar vanuit dat uw huisarts het zal toejuichen dat u de stap zet, want hoe langer een bezoek aan de huisarts wordt uitgesteld, hoe groter het incontinentieprobleem wordt.

Maatwerk

Goed kijken naar wat de oorzaak is, kan leiden tot misschien onverwachte oplossingen in de vorm van kleine aanpassingen van kleding. In plaats van knopen bijvoorbeeld klittenband gaan gebruiken.

Ook weghalen van drempels of zorgen dat het licht op het toilet vanzelf aanspringt, kan uitkomst bieden.

Al heel wat mensen zijn van hun incontinentie afgekomen met wat kleine veranderingen in hun manier van leven. Soms helpt het bijvoorbeeld al wanneer mensen meer (!) gaan drinken of minder vaak koffie, alcohol, of koolzuurhoudende frisdranken gebruiken. Ook afvallen kan helpen, net als meer bewegen.

Voor een aantal patiënten is bekkenfysiotherapie een goede manier om het probleem terug te dringen. (U kunt bij incontinentie zonder doorverwijzing van een huisarts een fysiotherapeut raadplegen. Kijk eerst in uw polis of



u hiervoor verzekerd bent.) Er zijn ook medicijnen tegen (vormen van) incontinentie. Bij een relatief gering aantal mensen met incontinentie is een operatie de beste optie. 'Er mee leren leven' is dus niet altijd nodig bij incontinentie. Maar wat de aanpak ook wordt, het moet altijd maatwerk zijn.

Meer informatie op:

www.continentiestichting.nl,

@Continentie_NL en

<https://www.facebook.com/ContinentieStichtingNederland/>

BEWEGEN

Work Out Overstapweken: Begin nú aan jouw nieuwe levensstijl!

In de eerste maanden van het jaar duiken we traditioneel massaal de sportschool in. Vele sporters hebben de afgelopen maanden dan ook aan hun goede voornemens gewerkt. Natuurlijk is het zaak dat je die mentaliteit en die sportieve levensstijl vasthoudt. Onder toezien oog van onze professionele coaches wordt er daar bij Work Out keihard aan gewerkt.

Mocht je het idee hebben dat jouw goede voornemens een beetje weggezakt zijn, dan zetten wij je nu aan om de draad weer op te pakken en te gaan werken aan een gezondere, vitalere en energieke levensstijl met coaches van vlees en bloed!

Profiteer van de vele voordelen van sporten bij Work Out!

Als meest complete sportschool van de regio hebben we alles in huis om jou die levensstijl te helpen bereiken. Geniet bijvoorbeeld van een groot aanbod groepslessen onder leiding van gekwalificeerde trainers. Wil je liever individueel trainen? Dat doe je bij ons op hoogwaardige apparatuur en met een fantastisch uitzicht op het

Forteiland! Natuurlijk moet je ook even ontspannen na een zware sportsessie, vandaar dat een sauna of stoomcabinebezoek gewoon bij je abonnement zit inbegrepen. Net als een potje squash, en een lekker kopje koffie in onze gezellige coffee-corner!

Bij ons ben je geen nummer!

Het persoonlijke aspect staat bij Work Out voorop. Wij kennen je, en we geloven in de kracht van contact met je trainer. Sporten onder begeleiding heeft namelijk vele voordelen. Het motiveert je en helpt je om je oefeningen beter en efficiënter uit te voeren. Dat voorkomt onnodige blessures. Jouw doelstelling is ons uitgangspunt en daarom maken we ook altijd een plan van aanpak op maat. Je coach zal een programma voor je opstellen, volledig rekening houdend met jouw eisen en wensen. Zo weten wij wat jij wil bereiken en kunnen we er alles aan doen om jou het beste uit jezelf te laten halen!

Maak kans op een jaar lang gratis sporten!

De maanden voor de zomer zijn hét moment om in actie te komen en je levensstijl te veranderen. Tijdens de Work Out Overstapweken kun je erva-



ren hoe het is om te sporten in onze club, dus kom eens langs voor een gratis proefles! **We verloten 2x een volledig jaarabonnement**, zowel voor bestaande leden als voor nieuwe leden!

Tot snel bij Work Out!

Meld je nu aan bij:

WORK OUT
SPORTS HEALTH SQUASH

KANAALSTRAAT 10 IJMUIDEN
TEL.: 0255 - 540 470
WWW.WORKOUTVELSEN.NL

PSYCHE

Lekker ding



Carolien Roodvoets
Gezins- en relatie-
therapeute, seksuologe en
individueel psychotherapeute



en daarom had hij er nog een paar aangehouden... Kan gebeuren, dacht Cindy. Zijn criminele verleden kon hij niet ontkennen. Iets met het kweken van wietplantjes. Hij werd gezocht door de politie en moest onderduiken, hij was toen met spoed bij haar ingetrokken. Maar zij deed vervolgens geen oog meer dicht en toen belde ze mij voor een afspraak.

Hij kwam mee, want hij maakte hij zich zorgen om Cindy. Zij sloot zich zo voor hem af [ze wilde geen seks meer] en reageerde wel erg heftig op alles, meende hij. Hij dacht dat al die vorige mannen haar geen goed hadden gedaan en nu moest hij het dubbel en dwars ontgelden. Dat was natuurlijk niet eerlijk.

Het was een moeizaam gesprek, het liep niet helemaal zoals hij had gehoopt. Het werd Cindy zonneklaar dat ze hem moest laten gaan en daar was ze erg verdrietig over. Ik probeer haar al jaren te motiveren om in haar eigen regio in therapie te gaan, maar dat wil ze pertinent niet. 'Ik ben niet gek,' zegt ze dan. Ze heeft gelukkig nog wel gevoel voor humor, want bij het weggaan zei ze grijnzend: 'Tot volgend jaar!'

www.carolienroodvoets.nl

Een paar weken geleden belde Cindy weer. Of ze mocht komen. Natuurlijk mocht ze dat, ik zie haar ongeveer een keer per jaar. Ze komt iedere keer met een andere man. Met een 'foute man'. Ze komt helemaal uit het zuiden van het land, omdat ik volgens haar de 'foute mannesspecialist' ben. Ik heb er een boek over geschreven omdat ik in mijn werk veel vrouwen tegenkom die de kunst verstaan om iedere keer zo'n fouterik aan de haak te slaan. Cindy is zo'n vrouw. Een aardig maar naïef mens van veertig. Ze heeft al veel verschillende relaties achter de rug die nooit langer duren dan een jaar. De vorige had verschillende vrouwen. Hij loog daar in het begin over, maar al snel had ze dat in de gaten. Ze gaat als een ware detective aan het speuren omdat ze geen man vertrouwt. 'Ik ben niet achterlijk,' zegt ze dan, en ze is trots op het feit dat ze die mannen elke keer ontmaskert. Maar daarna begint de ellende. In plaats van hen dan haar huis uit te knikkeren, gaat ze vechten voor beter. Ze wil telkens weer zo'n man bekeren. Dat lukt natuurlijk nooit en dat vindt ze het pijnlijkste van alles: dat die mannen nooit voor haar en de relatie vechten. De mannen op wie ze iedere keer valt zijn beeldschoon. Echt het type 'lekker ding'. Cindy heeft op dat gebied wel smaak en kijkt op de zaak. Haar nieuwe man heeft ze leren kennen in de kroeg. Het was liefde op het eerste gezicht. Ze was meteen al een beetje blind dus. Ze ging direct de eerste avond al met hem naar bed en een week lang dacht Cindy in de hemel te zijn. Ze had hem meteen wel aan een kruisverhoor onderworpen. Wilde hij wel samenwonen? Zo niet, dan kon hij meteen weer vertrekken. Hoe dacht hij over huwelijkse trouw? Bleek helemaal in orde... hij taaaalde niet naar andere vrouwen. Had hij wel werk? Nou... even niet, maar hij had grote plannen voor een eigen zaak! Het zat helemaal goed, volgens Cindy, hij slaagde met lof voor de overhoring en ze 'ging er helemaal voor'. Maar na twee weken kwam hij een keer niet opdagen... hoe kon dat nou? Zij belde zich suf... maar kreeg geen contact. Cindy werd een beetje gek en bang en razend tege-

lijk. Het leuke was er eigenlijk al af. Haar speurneus werd actief en binnen een half jaar had zij ontdekt dat hij een fors drankprobleem had en een crimineel verleden, en dat hij er meerdere vrouwen op nahield. Hij beloofde beterschap en zocht hulp voor zijn drankprobleem, want hij wilde voor haar vechten! Die andere vrouwen stelden niets voor... hij wilde ze al langer dumpen, maar hij kon niet tegen huilende vrouwen

HOORT U ALLES NOG GOED?

Moet de TV bij u altijd hard?

Ook daar is een hooroplossing voor!



BIJ **KLOES**

Uw Audicien
aan huis

ERKEND TRIAGE-AUDICIEN / HOORSPECIALIST

**Iedere woensdagmiddag inloopsprekuren
van 13.00 - 15.00 uur.**

U kunt ook een afspraak maken in de winkel.

Indien u slecht ter been bent, komen wij aan huis.

Iedereen is welkom voor service, advies en een gratis hoortest.

Laat uw oren en hoorhulpmiddelen regelmatig controleren!

Zeestraat 18-20 • Beverwijk. Info: 0251-212251 of 0226-354713



RECEPT

Knolselderij pastinaak stampot met gebakken paddenstoelen en walnoten

Ingrediënten in je kist

- Pastinaak (2 stuks)
- Paddenstoelenmix (300 gram)
- Knolselderij (1 stuk)
- Witte ui (2 stuks)
- Halfvolle melk (scheutje)
- Roomboter (klontje)
- Walnoten (handje)

Uit eigen keuken

- Tijm (10 gram)
- Olijfolie (2-3 el)
- Peper, zout

Bereiden

Schil de knolselderij en de pastinaak en hak in gelijke blokjes. Snipper de ui en snijd de paddenstoelen door de helft. Pluk de blaadjes tijm, hak de walnoten in grove stukken en houd even apart.

Kook de knolselderij met de pastinaak in zo'n 10-15 minuten gaar. Verhit de olijfolie en bak de witte ui glazig. Voeg de paddenstoelen en de tijm toe en bak tot de ze mooi gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout. Stamp de knolselderij en pastinaak fijn, schenk er een scheutje melk bij en roer goed door met een flinke klont boter. Breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de puree over vier borden, strooi de walnoten eroverheen en serveer met de gebakken paddenstoelen. Eet smakelijk!
Tip: lekker met een gebakken biefstuk.

www.willemdrees.nl

VOEDING

Het jaar van de peulvrucht



Dit jaar is uitgeroepen tot het jaar van de peulvrucht. Voor mij een logisch vervolg op het jaar van de bodem. Ze halen namelijk stikstof uit de lucht en brengen dat in de bodem. Fijn voor de planten die volgend jaar op die plek komen te staan. En ze zijn als je ze samen met rijst eet, een goede bron van alle essentiële aminozuren. Want als we vaker plantaardig eten is er minder bodem nodig om iedereen goed te voeden. Ze zijn gedroogd lang houdbaar. Voor de snelle maaltijd tegenwoordig ook in bpa-vrij blik verkrijgbaar. Erwtensoep staat zelfs op het meest bekende anti-kanker dieet van dokter Moerman [zonder vlees]! Hoe fijn is dat?



Gezonde groet, Anita Verweij
Bloemendaalseweg 228, Overveen,
T 023 525 0764
www.natuurwinkeloverveen.nl

ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



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

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

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

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

IJMUIDEN

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

HAARLEM

Parklaan 88,
2011 KZ Haarlem
023-5321972
www.kunstgebtservice.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

HAARLEM

's Avonds tot 21.00 uur
Weekend na telefonische afspraak
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.tpvanhooff.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

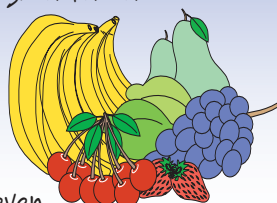


Primeurshop Bol

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

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

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



UITERLIJK

Meer aan de hand

Menno Huikeshoven
Plastisch, reconstructief
en handchirurg



De complexiteit en uitgebreidheid van hand-aandoeningen vereist van de behandelaar een bijzonder specialistische kennis en kunde. Het is dan ook niet verbazend dat de hand- en polschirurgie in de afgelopen decennia is uitgegroeid tot een internationaal breed gedragen (sub)specialisatie welke een belangrijk onderdeel vormt van de Plastische Chirurgie. Er wordt in Nederland bij geen enkel specialisme zoveel aandacht aan handchirurgie besteed als in de opleiding tot Plastisch Chirurg.

Multidisciplinaire samenwerking

Een goede behandeling van handproblemen vereist vaak een multidisciplinaire aanpak en de plastisch handchirurg werkt dan ook vaak samen met onder andere revalidatieartsen, reumatologen, neurologen en radiologen. Aangezien goede paramedische ondersteuning en nabehandeling een onmisbaar onderdeel is van een geslaagde handchirurgische behandeling is er tevens een nauwe samenwerking met fysiotherapeuten, handtherapeuten en ergotherapeuten. Alles is hierbij gericht om de behandeling van vaak en van minder vaak voorkomende aandoeningen zo prettig en effectief mogelijk te doen verlopen met het beste resultaat voor elk specifiek probleem.

In de regio Kennemerland kunt u zowel in het Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk als in het Spaarne Gasthuis (locatie Haarlem) terecht voor alle problemen op hand en polsgebied. In beide ziekenhuizen werken gespecialiseerde handchirurgen op de afdeling plastische chirurgie met ruime ervaring in de handchirurgie. Kijk voor meer informatie op: www.afdelinghandchirurgie.nl

Menno Huikeshoven is Plastisch, Reconstructief en Handchirurg en heeft zijn opleiding gevolgd in het AMC en AvL/NKI te Amsterdam en het Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk. Hierna is hij een aantal jaar werkzaam geweest in Vancouver (Canada) alwaar hij zich verder heeft gespecialiseerd in de hand/pols chirurgie en aangezichtschirurgie. Tevens is hij gespecialiseerd in borstchirurgie en reconstructies. Sinds 2013 is hij terug in Nederland en voornamelijk werkzaam in het Spaarne Gasthuis te Haarlem. Daarnaast is hij ook verbonden aan prive kliniek Bloemingdael.

Bijna iedereen heeft het wel eens meegemaakt. Je hebt iets aan je hand of pols en komt erachter dat je die eigenlijk voor bijna alles in het dagelijks leven nodig hebt. Je voelt je dan ook al snel beperkt met een aandoening aan hand of pols. Vreemd eigenlijk dat zo'n klein onderdeel van je lichaam zoveel invloed kan hebben op je dagelijks functioneren.

De hand (en pols) is een buitengewoon interessant en complex werktuig van het menselijk lichaam en volgens sommigen zelfs ons belangrijkste zintuig. Door een ingenieus en minutieus samenspel van weefsels en structuren is de hand in staat een zeer grote diversiteit aan opdrachten van ons brein uit te voeren: met veel kracht werktuigen en machines bedienen, maar ook met grote snelheid, precisie en passie een instrument bespelen of (in het geval van de handchirurg) een nauwkeurige microchirurgische operatie uitvoeren. De hand is echter ook, juist door zijn bouw en positie, een kwetsbaar orgaan en staat bloot aan vele invloeden van buitenaf. Aandoeningen en letsels van hand en pols lijken vaak minimale consequenties te hebben, maar kunnen leiden tot ernstige beperkingen, verlies van arbeid en vermindering van kwaliteit van leven.

Het scala aan problemen dat zich in de hand en pols kan voordoen is uitermate uitgebreid. Dit is niet verwonderlijk als men zich realiseert dat de functie een complex samenspel is tussen onder andere 14 vingerkootjes, 5 middenhandsbeentjes, 8 handwortelbeentjes (in de pols), 5 nagels, 21 gewrichten, 12 buigpezen (die onder 36 bandjes / pulleys doorlopen), 12 strekpezen, 19 handspiertjes, 2 grote zenuwen, 2 grote slagaders en daarnaast vele ligamenten, bindweefselbladen en onderlinge verbindingen tussen al deze structuren. En dat terwijl de hand slechts zo'n 1% van het lichaam beslaat!

Hand en polsproblemen strekken zich uit over de diverse structuren en omvatten onder andere:

- Letsels aan gewrichten zoals de acute of chronische skiduum (scheuren van een bandje van een van de duimgewrichten),
- Traumatische handletsels zoals pees-, en zenuwletsels maar ook breuken of topletsels van vingers en natuurlijk de jaarlijks terugkerende vuurwerkkletsels
- Slijtage van hand- en polsgewrichten door artrose. De duimbasislijtage, slijtage van de gewrichten aan de vingertoppen (DIP gewrichten) en slijtage van het polsgewricht (meestal na een gemist trauma in het verleden) zijn veelvoorkomende voorbeelden
- Gewrichts en peesproblemen ten gevolge van aandoeningen zoals reuma of (pseudo) jicht.
- Andere peesontstekingen in hand en pols



zoals de trigger vinger / duim en de ziekte van Quervain (peesontsteking van de trekpezen van de duim)

- Knel zittende zenuwen zoals het carpale tunnel syndroom thv de pols en cubitale tunnel syndroom ter hoogte van de elleboog
- Goedaardige en kwaadaardige zwellingen van hand en pols zoals cysten (ganglia) en huidtumoren
- Koetsiershand (ziekte van Dupuytren)

NEDERLANDSE VERENIGING
VOOR ACUPUNCTUUR
A.W. Lehman de Lehnfeld
acupuncturist

Acupunctuur Castricum is een resultaat gerichte praktijk. Steeds meer mensen maken succesvol gebruik van acupunctuur. Arjan Lehman de Lehnfeld maakt naast acupunctuur ook gebruik van dryneedling. Hierbij werk je specifiek op zogenaamde triggerpunten. Dit zijn pijnpunten in spieren die er voor zorgen dat de spier in zijn geheel te gespannen en pijnlijk is.

Onderstaande indicaties zijn Arjan's specialisaties:

- Misselijkheid, zwangerschapsmisselijkheid
- Hoofdpijn, migraine
- Artrose
- Voorhoofdsholteontsteking
- Frozen shoulder, Schouderpijn
- Tenniselleboog, tennisarm, rsi
- Vermoeidheid
- Hooikoorts
- Overgangsklachten
- Nachtelijk urineverlies, bedplassen, overactieve blaas
- Dystrofie
- Myofasciale pijn, triggerpunten, spierklachten
- Nekpijn, nek/schouderpijn
- Rugherniapijn, rugpijn, uitstralende pijn naar het been

Meer informatie? Bel gerust voor een afspraak.

T: 0251 659702 of 06-42423331, www.acupunctuurcastricum.nl
Burgemeester Boreelstraat 5, 1901 BC Castricum

Al 25 jaar!

BEWEGEN

Waarom stilzitten je niet gelukkig maakt

Drs. Richard de Leth
Auteur en Doctorandus
in de Geneeskunde



Wat is er mis met stilzitten? Je wordt niet alleen gezonder als je actiever wordt, maar ook wanneer je lang stilzitten vermijdt. De gemiddelde Nederlander werkt zittend, kijkt 's avonds de journaals en talkshows zittend en duikt dan zittend in een boek, of achter de computer. Zelfs als hij dagelijks de moeite neemt om een half uur hard te lopen heeft hij ongeveer dezelfde kans op vroegtijdig overlijden als iemand die nooit sportkleden aantrekt, maar die wel minder dan acht uur per dag zit. Een postbode bijvoorbeeld, of een serveerster of een thuiszorgmedewerker.

Sporten en een stilzittend leven gaan bij veel mensen dus samen. Als je 30 minuten per dag sport, blijven er buiten je 8 uur slaap nog 930 minuten over om niet op je kont te zitten. Een uitdaging. Volgens het medische tijdschrift The Lancet is inactiviteit als doodsoorzaak bijna net zo erg als roken en obesitas. Een zittend leven duurt niet lang.

'Lekker dan. Ik zit net lekker.'

Meer dan een uur of tien per dag zitten, verhoogt de kans op vroegtijdig overlijden met 40 tot 60 procent, vergeleken met mensen die minder dan vier uur per dag zitten. Je bent niet beschermd tegen lang stilzitten. Een zittend bestaan is een risicofactor voor zowel rokers als niet-rokers, dikke of slanke mensen, sporters of niet-sporters. Ja, ook voor jou. Helaas. Je moet je instinct om neer te ploffen niet vertrouwen.

Waarom hebben we een voorkeur voor stilzitten?

Het spaart energie. Dat was noodzakelijk in het bos met weinig voeding. Je wist nooit of je morgen wel te eten had. Je bent genetisch

beschermd tegen schaarste, niet tegen overvloed. En dus ga je zitten als het kan. Alsof er nog steeds schaarste is.

Luiheid vergrootte de overlevingskans in een natuurlijke omgeving. Maar de koelkast puilt uit. De supermarkt is op zondag open. Dus moet ik je waarschuwen. Terwijl je op je kont zit en te vaak en te veel eet, wordt het energieoverschot als vet rondom je organen opgeslagen. En dat leidt op de lange termijn tot klachten, tot ziekte en zelfs tot vroegtijdig overlijden.

Wat doet stilzitten met jouw lichaam?

Het zet je in de afbraakstand. *Use it or lose it.* Stilzitten betekent langzaam aftakelen. Als je een paar uur stil zit verliezen je grote beenspieren een paar gram spiermassa. En je beenspieren zijn weer belangrijk voor de verbranding van vetten. Anders gezegd: langdurig stilzitten heeft nul positieve gezondheidseffecten.

Onderzoek van drie universiteiten (Harvard, Stanford en London School of Economics) laat zien dat mensen met een chronisch, levensbedreigend gezondheidsprobleem net zoveel langer leven wanneer ze in plaats van medicijnen te slikken meer gaan bewegen. Op het recept van de huisarts zou dus vaker meer beweging moeten staan.

Maar ik sport toch drie keer in de week?

Dat compenseert helaas de schade van het stilzitten niet. Een half uur bewegen als compensatie van een inactieve kantoorbaan is achterhaald. De Amerikaanse fysioloog Marc Hamilton, verbonden aan het Pennington Biomedical Research Center, zegt: 'Ook de uren die iemand achter elkaar zittend doorbrengt, maken ongezonder. Inactiviteit is een op zichzelf staande negatieve gezondheidsfactor,

waartegen een keurig lichaamsgewicht en een dagelijks uur intensieve beweging niet volledig kan beschermen.'

Hm... ik beweeg mijn armspieren liever in en uit mijn zak chips

De gemiddelde Nederlander heeft wekelijks krap 40 uur vrije tijd, net zoveel uur als een normale werkweek. Van die vrije tijd brengt de mens gemiddeld 85 procent zittend door. Onderzoeken laten zien dat hangen voor de tv nog dodelijker is dan normaal zitgedrag. Omdat tv kijken vaak samen gaat met ongezond snackgedrag. Het beste advies dat ik je kan geven: verkoop je afstandsbediening en pendel tussen bank en TV. Voor je het weet zet je de TV uit en kom je in de benen.

Moet ik dan overal gaan staan?

Het liefst wel. Ga vaker tegen je gevoel in om te gaan zitten. Richt je werkomgeving onhandig in. Zet je printer op een andere etage. Ga staand vergaderen. Of druk jezelf tienmaal op tegen de vangrail bij een file. Let eens op hoe snel je in het openbaar vervoer naar een zitplaats rent. Bouw liever functionele beweging in, dat je beweegt op het moment dat er toch al iets moet gebeuren. Je gaat op visite en je kunt kiezen tussen de lift en de trap: functionele beweging is dat je voor de trap kiest.

Wat moet ik onthouden?

Wees zuinig op je spiermassa. Laat langdurig stilzitten je spieren niet afbreken. Kom dus vaker uit je stoel als je gezond oud wilt worden.

En nu?

Zet je afstandsbediening op Marktplaats.

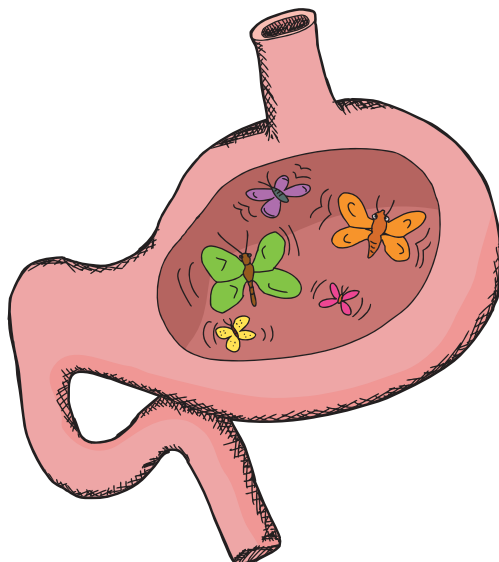
www.oersterk.nu

PSYCHE

Wat is de verklaring voor vlinders in je buik?

Hoe komt het toch dat het voelt alsof er vlinders in onze buik rondvliegen, wanneer we verliefd zijn? En waarom ervaren we een gevoel van buikkramp wanneer we voor een spannende uitdaging staan? Hebben die twee zaken iets met elkaar te maken? Jazeker! In beide gevallen betreft het een wat chaotische communicatie tussen de hersenen en de zenuwen in ons spijsverteringskanaal.

Je herkent het vast wel. Een spreekbeurt op school, een belangrijk examen of een optreden voor een groot publiek. Je twijfelt of het allemaal goed zal gaan en daar is opeens dat vervelende gevoel in je buik. Daar bevinden zich namelijk heel veel zenuwcellen, die voortdurend intensief communiceren met je hersenen. Wanneer in je hersenen een bepaalde emotie de boventoon voert, worden er signalen ver-



zonden naar je maag en darmen. Daardoor reageert dat deel van je lichaam vrij direct op die emoties. Je hersenen worden geprikkeld en die prikkeling wordt doorgegeven aan de zenuwcellen, waardoor die op een bepaalde manier gaan reageren.

Omgekeerd geven ze dan ook weer signalen terug aan de hersenen, die daarop wat in ver-

warring worden gebracht. Zo ontstaat de fase die ons allemaal zo bekend voorkomt tijdens dergelijke emoties. Het hangt af van het soort emotie, wat er precies gebeurt. Er kan sprake zijn van een krampachtige pijn of juist van een tintelend en opwindend gevoel.

Tegelijk gebeurt er ook nog iets anders. Onze hersenen produceren, onder invloed van wat we meemaken qua emotie, een stresshormoon. Dat komt via het bloed terecht bij ons spijsverteringskanaal, waar het bepaalde effecten oproept.

Wanneer er sprake is van een stressvolle situatie, wordt onze spierkracht versterkt, terwijl onze spijsvertering het dan juist met wat minder moet stellen. Meer concreet, de bloedtoevoer naar de buik wordt sterk verminderd, omdat we er elders in het lichaam op dat moment meer behoefte aan hebben. De combinatie van dit alles zorgt voor een ontregelde situatie in de buik, die gelukkig altijd maar van tijdelijke aard is.

Goed. Je hebt dus vlinders in je buik? Wat nu? Lees eens wat informatie over verliefd zijn en seksualiteit op:

<https://www.sense.info/vlinders-je-buik>.



Paul Buitenhuis huisarts n.p.

Kortenaerplantsoen 46
1901 VZ Castricum
0251-652289

www.medicalcoaching.nl

Coaching bij:

- Medische problemen
- Burn-out
- Stoppen met roken



RECEPT

Daniëlle Meijer



Appeltaartontbijt

Ik ben de laatste tijd nogal dol op mijn 3 (of 4)-granenontbijt omdat het zo onwijs gezond is, maar het is ook wel een beetje een saaie hap elke ochtend. Dus ik dacht, daar moet toch wel iets anders van te maken zijn en zo ontstond dus mijn Appeltaartontbijt. Wie wil er nu geen appeltaart als ontbijt?

Ik heb 200 gram gemengde volle granen genomen te weten: haver, gerst, rogge, boekweit korrels en zonnebloempitten. Dit mengsel heb ik in mijn blender fijngemalen tot een grof meel. Hier doorheen meng je:

- 3 eieren
- halve eetlepel kokosolie en halve eetlepel roomboter gesmolten
- 1 flinke eetlepel honing
- 1 flinke theelepel kaneel
- 1 flinke eetlepel volle yoghurt
- een handje rozijnen
- 3 kwart fijngesneden appel
- 1 theelepel zuiveringszout

Dit alles meng je goed door elkaar en vervolgens doe je het in een kleine taartvorm met onderin een vel bakpapier.

Snij een kwart appel in plakjes en leg deze op het deeg. Vervolgens bak je de taart ca. 30 minuten in een oven van 150 graden. En dan mag je nu dus gewoon appeltaart als ontbijt! [zonder slagroom]

www.healthyjeltje.com



Bent u het eeuwige scheren en die bultjes ook zo zat?

Wij helpen u hier graag vanaf!
OKSEL EN BIKINI SAMEN NU
VOOR €100 PER BEHANDELING
Bel naar Medisch Lasercentrum
Haarlem: 06-25015284 of 023-7852264

Medisch Lasercentrum
HAARLEM

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



VOEDING

LIQUID SALADS 100% troeploos

OOPS de lente is coming...

Het is nu dus serieus de tijd om weer aan de gang te gaan. De extra winterkilo's mogen nu echt wel eens drastisch aangepakt worden.

Een test met de troeploze koude geperste sappen van JUIZS lijkt mij een fantastische start van de lente. Dit is niet mijn eerste detox, dus ik weet inmiddels wat ik kan verwachten.

De doos met 'kleurentherapie' kwam in een flink pakket aan met daarin (diepgevroren) juices voor 3 dagen. Bomvol mineralen en vitamines.

Afbouwen

Zondag en maandag waren best pittig omdat het weekend druk was en allemaal lekkere dingen voorbij kwamen! Ondanks dat ik al vaker een sapkuur heb gedaan en weet wat er komt, heb ik trek in koffie, kijk ik verlekterd naar de snoepzak op het bureau van mijn collega en bij het ruiken van oude gesmolten kaas loopt het water al in mijn mond! Ok, knop om en focus! Met de wetenschap dat ik aankomende dagen

ongeveer een winkelwagen vol groenten ga 'eten' geeft mij energie!!

3 dagen JUIZS

Na het opstaan een citroentje uit persen met warm water en zout. Een lekkere frisse start! en op de fiets naar kantoor.

09:00 Spinach time. Even wennen na mijn granenkoffie maar hij 'valt' goed.

11:00 Basil time. Normaal neem ik dan mijn tweede kop koffie maar dit is verfrissender ;-).

Rond 12.00 krijg ik een enorme HONGER aanval...

De Surinaamse Roti geur verspreidt zich door het kantoor. Wow wat lijkt me dat lekker. Wel heerlijk zo'n Nose'o en het idee dat ik volgende week mezelf ga verwennen op zo'n MJUM-MIE traktatie is fijn. Oja, het lijkt wel of wij altijd feest hebben bij Kennemerlandpers. Komt er ook nog een collega met boterkoek... OK, ik kijk op de klok bijna 13:00, die boterkoek kan mij geen biet schelen, die winterkilo's mogen eraf, dus ik ga ervoor. Tiet voor de Bieten-JUIZS!

15:30 Carrot met heeeel veel gember zorgt ervoor dat ik geen afternoon dip heb, sterker nog ik ga als een speer! Het is een fatburn Juice dus



dit is mijn favoriet!

18:30 Lichte maaltijd thuis, dit is voor mij echt de kers op de taart van vandaag!

De JUIZS TILL DINNER is erg goed vol te houden. Ik voel me schoner en fitter dan een week geleden. Heb ik honger gehad? Hmmm... af en toe. Maar het viel echt reuze mee. In 3 dagen raakte ik 2,5 kg kwijt (uiteeraard is dit niet alleen vet), dus dat kan motiverend werken als er nog meer af 'moet'.

Daniëlle van Leeuwen - Lijf & Gezondheid

juiiz~s
cold pressed

SPRING IS COMING!
Weg wintertruien, tijd voor meer energie en tijd om lekkerder in je vel te gaan zitten, Tijdens een detox sapkuur vervang je alle maaltijden door groentesappen.



Omdat je alleen maar vloeibaar 'eet' zal je lichaam de energie die het niet meer nodig heeft voor de spijsvertering gaan gebruiken om zichzelf te reinigen. Cadeautjes die je voor het niet-eten terug krijgt zijn oa: meer energie, een plattere buik, 3-5 kilo gewichtsverlies en een stralende huid. Wil je best detoxen, maar heb je geen slowjuicer of geen tijd om alles voor te bereiden? Dan heeft Juiiz~s de ideale oplossing: een kant-en-klare detoxkuur zo bij je thuis bezorgd. De juices bestaan voornamelijk uit groente en zijn naast healthy, echt lekker. Aan jou of je voor 3, 5 of 6 dagen vloeibaar kiest en gaat voor all day of alleen till dinner.

Kijk op www.juizs.nl en bestel met kortingscode #lentecriebels voor 20%(!) korting op alle JUIZ~S Till Dinner detox sapkuren.



Grootmoeders gezondheidstips

Hoestdrankje

Een tip van mijn oude buurvrouw. Mijn moeder was al vele keren naar de huisarts geweest, omdat ze vreselijk hoestte. Hij had al meerdere hoestdrankjes voorgeschreven, maar niets hielp haar. Ik maakte vervolgens een drankje door een ei goed onder de kraan af te boenen, in een te beker leggen met twee flinke scheppen suiker erbij. Vervolgens de beker vullen met azijn tot net onder de rand. 24 uur laten staan en de dop is verdwenen. Alles is opgelost, goed opkloppen tot een fijne hoestdrank. Om de twee uur een klein slokje nemen en het hoesten is voorbij. **N. Bruinenberg**

Diarree?

Gevonden in het medicijnkastje van overleden vader: 1 eierdooier geel, 1 eetlepel suiker, 1 eetlepel Anisette en 1 eetlepel sla olie. Alles bij elkaar in een glas los kloppen. **B. Verhoeven**

Wintertenen

Op 13-14 jarige leeftijd had ik veel last van wintertenen. Mijn moeder had al diverse keren mij gezegd dat ik mijn tenen in ochtendurine moest doen. Op een dag heb ik mijn ochtendurine in een po opgevangen en toen mijn tenen erin gedaan en laten opdrogen. Na 1 week heb ik dit weer herhaald. Nu ben ik bijna 70 jaar en ik heb nooit meer wintertenen gekregen. **Mevr. I. de Vijlder**

Lijnzaad, ook wel vlaszaad genoemd, is het zaad van de vlasplant. Het zijn kleine bruine of gele zaadjes. Ze zijn tegenwoordig overal verkrijgbaar in hele of gemalen vorm. Ook is er lijnzaadolie verkrijgbaar. Als je lijnzaad koopt neem dan heel lijnzaad, niet de gebroken vorm, omdat gebroken lijnzaad snel oxideert in een zakje in de winkel. Geoxideerd lijnzaad eten betekent een toevloed van vrije radicalen in je lichaam, die schade kunnen toebrengen. Om te zorgen dat het goed blijft kun je het beter zelf thuis in kleine porties malen en afgesloten in een potje bewaren in de koelkast, zodat het niet oxideert.



VOEDING

Lijnzaad; toverzaadjes voor vrouwelijke gezondheid

Marjolein Dubbers
Oprichtster Energieke
Vrouwen Academie



Hoe bleven we ooit gezond zonder lijnzaad?

Als je alle voordelen leest die over lijnzaad geschreven worden, dan vraag je je af hoe onze ouders toch ooit gezond bleven zonder lijnzaad. Een belangrijke eigenschap van lijnzaad is dat het rijk is aan alfa-linoleenzuur (ALA), een essentieel omega 3-vetzuur. In een gezond lichaam wordt dit ALA deels omgezet naar de nog belangrijkere vetzuren EPA en DHA. Dit zijn de vetzuren die krachtige ontstekingsremmers bevatten, die je hart- en bloedvaten en gewrichten kunnen beschermen. Ook hebben ze een positief effect op je immuunsysteem. Bovendien zijn ze van essentieel belang voor gezonde hersenen. Er zijn aanwijzingen dat lijnzaad je LDL-cholesterol en je bloeddruk kan verlagen en dat het een positief effect kan op hebben op je huid en nagels.

Eerste hulp bij 'wc-binding' in vakanties

Lijnzaad bevat ook erg veel vezels, die de darmfunctie en darmflora kunnen verbeteren. Heb je last van obstipatie, schep dan 's avonds een theelepel vers gemalen lijnzaad in een

kopje water. Laat het een nachtje in de koelkast staan en drink de gelei-achtige vloeistof de volgende dag op. Drink meer water dan gebruikelijk, want de vezels in je darmen hebben veel vocht nodig. Ga je op vakantie en heb je daar moeite met je stoelgang: neem dan een potje lijnzaad mee. Ook als je het niet maalt, maar wel een nachtje in water laat staan, zal het prima helpen. Veel gezonder en goedkoper dan de chemische laxemiddelen die zoveel vrouwen meenemen op vakantie.

Wondertjes van hormoonbalans

Maar er is nóg een belangrijke reden om meer lijnzaad te eten: het bevat namelijk stoffen, lignanen genoemd, die helpen bij het in balans houden van je vrouwelijke hormonen, oestrogenen en progesteron. Als deze twee uit balans zijn, ontstaat er een hele reeks aan gezondheidsklachten. Vaak heb je als vrouw te veel oestrogenen in je lichaam, niet omdat het zelf te veel oestrogenen aanmaakt, maar omdat je in contact komt met hormoonverstoorders – zogenaamde xeno-oestrogenen – die werken als oestrogenen in je lichaam.

Lignanen in de strijd tegen kanker

Xeno-oestrogenen kunnen namelijk op de oestrogenreceptoren van je cellen gaan zitten en die cellen bepaalde opdrachten geven. Maar xeno-oestrogenen zijn agressief en geven je cellen boodschappen die je liever niet hebt: bijvoorbeeld dat ze zich als een speer moeten

gaan delen. Dit kan onder andere leiden tot hormoongevoelige tumorgroei. Lignanen bevatten ook oestrogenachtige stoffjes, maar deze vallen onder de fyto-oestrogenen en die zijn positief; zij kunnen zorgen voor een afremmend effect op deze tumoren.

Ook tegen rimpels en andere signalen van ouder worden

Zou je lichaam te weinig oestrogenen hebben, wat in de overgang nogal eens voorkomt, dan geven fyto-oestrogenen je cellen de boodschap die normaal gesproken je eigen oestrogenen zouden geven. Aangezien oestrogenen zijn betrokken bij wel 300 functies in je lichaam, waaronder het soepel houden van je huid, haren, nagels en gewrichten en het vochtig houden van de slijmvliezen van je ogen, werken fyto-oestrogene stoffen in lijnzaad dus mee aan een goede gezondheid.

Hoe gebruik je het?

Je kunt versgemalen lijnzaad heel makkelijk toevoegen aan smoothies, soepen, sappen en salades. Houd er rekening mee dat alles wat vloeibaar is na een uurtje een stuk dikker wordt. Lijnzaad maakt het gelei-achtig. Wat je ook kunt doen is lijnzaadcrackers maken of kopen. Raw crackers zijn het beste; deze zijn niet verhit boven de 40C.

www.energiekevrouwenacademie.nl



MESOLOGIE
het reguliere alternatief

Terug in balans met Mesologie



Last van terugkerende klachten als hoofdpijn, gewrichtspijn of problemen met de spijsvertering? Breng eens een bezoek aan een mesoloog en laat uitzoeken waar de klacht vandaan komt. Mesologie

is een geneeswijze waarbij reguliere, westerse medische kennis gecombineerd wordt met kennis uit traditionele geneeswijzen, zoals Ayurveda, traditionele Chinese geneeskunde en homeopathie. Een mesoloog kijkt naar verstoringen in het hele lichaam en stelt vervolgens een gezondheidsplan op maat samen.

Het zelfherstellend vermogen van het lichaam speelt een belangrijke rol. De uitgangspunten van de homeopathie sluiten hier naadloos op aan. Saskia Jorg werkt inmiddels tien jaar als mesoloog en legt uit: „Door uitputting, na intensief sporten of ten gevolge van een burn-out, kunnen tekorten aan bepaalde stoffen ontstaan. Dat kan worden verholpen door voedend te werken, met bijvoorbeeld kruiden of mineralen. Maar als blijkt dat er iets in het regulatiesysteem, in het afstemmen van processen, niet goed gaat, dan kan homeopathie baat bieden. Ik leg het wel eens zo uit: we doen in feite CTRL-ALT-DELETE en zorgen ervoor dat de boel weer goed op elkaar afgestemd wordt.” Toch is toepassing van homeopathie door een mesoloog geen vanzelfsprekendheid. Saskia Jorg: „Het is lastig om te zeggen voor welke klacht je homeopathie toepast en voor welke

niet. Het is niet de klacht, maar de verstoring in het lichaam, die dat bepaalt. Een behandeling is heel erg op de individuele persoon afgestemd.” Een mesoloog geeft inzicht in hoe je bewuster met je gezondheid kunt omgaan. Een leefstijladvies kan daarvan deel uitmaken. Daarbij wordt ook nadrukkelijk gekeken naar voeding, dat is ook altijd individueel op de persoon afgestemd. „Vanuit de Chinese en Ayurvedische geneeswijze bekijken we hoe je voeding kunt inzetten als medicijn. Mesologie is een complementaire, maar ook een preventieve geneeswijze.

We kijken vanuit verschillende invalshoeken naar een klacht. Zowel de traditionele Chinese geneeswijze als de orthomoleculaire geneeswijze, maar ook bijvoorbeeld tong- en polsdiagnostiek wordt toegepast.” Jorg benadrukt dat acute klachten niet op deze wijze te behandelen zijn. „Als bijvoorbeeld blijkt dat iemand een hernia heeft, verwijzen we door naar een huisarts of specialist.” Mesologie bestaat sinds 1995 en krijgt geleidelijk steeds meer bekendheid. De meest voorkomende klachten waarmee men naar een mesoloog stapt zijn maag- en buikklachten, vermoeidheid, huidproblemen, hoofdpijn, hormonale klachten, allergieën, eczeem, depressies, gewrichtsklachten en stressgerelateerde klachten, zoals een burn-out. Mesologie is bovendien voor jong en oud geschikt, omdat er uitsluitend gebruik wordt gemaakt van lichaamsvriendelijke onderzoeksmethoden.



Kijk voor meer informatie op www.mesologie.nl

Hoofdpijn, chronische vermoeidheid, diarree, menstruatieproblemen en babykwalen?

Welkom in mijn praktijk voor Mesologie.



De combinatie van reguliere geneeskunst, acupunctuur, orthomoleculaire voedingsleer, ayurveda, psychologie en homeopathie biedt vele mogelijkheden om snel van uw klachten af te komen.

Bel voor een afspraak op tel: 0255-514642 of mail naar: info@tillyboumanmesologie.nl www.tillyboumanmesologie.nl

Mindfulness

Landelijk erkende 8 weken training.

Start : 4 april 2016
Mei vakantie vrij
Er is nog plaats!

Locatie: Aula JvS Castricum

Opgeven en info via:
www.mindfulness-holland.nl
tel: 06-30003065

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



Castricum e/o

Praktijk voor Mesologie Tineke van Roon

**Op een natuurlijke wijze
beter in je vel**



Mesologie®:

- Integreert reguliere medische kennis met kennis van (orthomoleculaire) voedingsleer, homeopathie, Chinese geneeskunde en Ayur Veda.
- Voor chronische klachten, maar ook preventief.
- Gaat uit van de (gehele) mens, niet van de klacht.

Tel: 06-18740363
info@mesologiecastricum.nl
www.mesologiecastricum.nl
In Beverwijk en Castricum



Mail & winactie Chakra's & Chardonnay



Wij mogen 4 x 2 kaarten verloten voor deze hilarische toneelkomedie op zaterdag 16 april 2016 in TAQA Theater de Vest!

Chakra's & Chardonnay gaat over yoga, superfoods en menselijke tekortkomingen in de zoektocht naar rust, wijsheid en een lenige geest. Over hoe mensen zich kunnen misdragen, juist in een setting die vraagt om innerlijk evenwicht. Daarnaast komen de grootste hits van Cat Stevens tijdens deze voorstelling voorbij. Kijk voor meer informatie op www.theaterdevest.nl

Meedoen? Ga naar www.lijfengezondheid.nl/ mailenwin en vul hier uw gegevens in!